



Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**CİNSEL SALDIRIYA MARUZ KALAN KADINLARDA
PSİKOTERAPÖTİK DEĞİŞİM SÜRECİNİN İNCELENMESİ:
ŞEMA ODAKLI BİR YAKLAŞIM**

Burcu KORKMAZ

Doktora Tezi

Ankara, 2019

CİNSEL SALDIRIYA MARUZ KALAN KADINLARDA PSİKOTERAPÖTİK
DEĞİŞİM SÜRECİNİN İNCELENMESİ: ŞEMA ODAKLI BİR YAKLAŞIM

Burcu KORKMAZ

Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Psikoloji Anabilim Dalı

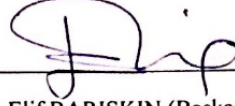
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Doktora Tezi

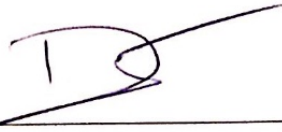
Ankara, 2019

KABUL VE ONAY

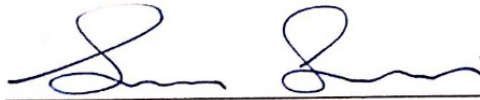
Burcu Korkmaz tarafından hazırlanan “Cinsel Saldırıya Maruz Kalan Kadınlarda Psikoterapötik Değişim Sürecinin İncelenmesi: Şema Odaklı Bir Yaklaşım” başlıklı bu çalışma, 19.06.2019 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından doktora tezi olarak kabul edilmiştir.



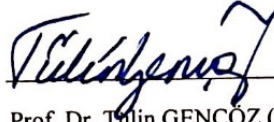
Prof. Dr. Elif BARIŞKIN (Başkan)



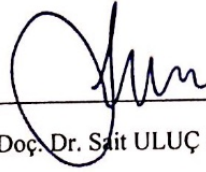
Prof. Dr. İhsan DAĞ (Danışman)



Prof. Dr. Gonca SOYGÜT PEKAK (Üye)



Prof. Dr. Tulin GENÇÖZ (Üye)



Doç. Dr. Saif ULUÇ (Üye)

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylım.

Prof. Dr. Musa Yaşar SAĞLAM

Enstitü Müdürü

YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI

Enstitü tarafından onaylanan lisansüstü tezimin tamamını veya herhangi bir kısmını, basılı (kağıt) ve elektronik formatta arşivleme ve aşağıda verilen koşullarla kullanıma açma iznini Hacettepe Üniversitesi'ne verdiğimi bildiririm. Bu izinle üniversiteye verilen kullanım hakları dışındaki tüm fikri mülkiyet haklarım bende kalacak, tezin tamamının ya da bir bölümünün gelecekteki çalışmalarda (makale, kitap, lisans ve patent vb.) kullanım hakları bana ait olacaktır.

Tezin kendi orijinal çalışmam olduğunu, başkalarının haklarını ihlal etmediğimi ve tezin tek yetkili sahibi olduğumu beyan ve taahhüt ederim. Tezimde yer alan telif hakkı bulunan ve sahiplerinden yazılı izin alınarak kullanılması zorunlu metinleri yazılı izin alınarak kullandığımı ve istenildiğinde suretlerini Üniversiteye teslim etmeyi taahhüt ederim.

Yükseköğretim Kurulu tarafından yayınlanan "**Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge**" kapsamında tezim aşağıda belirtilen koşullar haricince YÖK Ulusal Tez Merkezi / H.Ü. Kütüphaneleri Açık Erişim Sisteminde erişime açılır.

- o Enstitü / Fakülte yönetim kurulu kararı ile tezin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren 2 yıl ertelenmiştir. ⁽¹⁾
- o Enstitü / Fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile tezin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren ay ertelenmiştir. ⁽²⁾
- o Tezimle ilgili gizlilik kararı verilmiştir. ⁽³⁾

19/06/2019



Burcu KORKMAZ

¹"**Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge**"

- (1) Madde 6. 1. Lisansüstü teze ilgili patent başvurusu yapılması veya patent alma sürecinin devam etmesi durumunda, tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulu iki yıl süre ile tezin erişime açılmasının ertelenmesine karar verebilir.
- (2) Madde 6. 2. Yeni teknik, materyal ve metotların kullanıldığı, henüz makaleye dönüşmemiş veya patent gibi yöntemlerle korunmamış ve internetten paylaşılması durumunda 3. şahıslara veya kurumlara haksız kazanç imkanı oluşturabilecek bilgi ve bulguları içeren tezler hakkında tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile altı ayı aşmamak üzere tezin erişime açılması engellenebilir.
- (3) Madde 7. 1. Ulusal çıkarları veya güvenliği ilgilendiren, emniyet, istihbarat, savunma ve güvenlik, sağlık vb. konulara ilişkin lisansüstü tezlerle ilgili gizlilik kararı, tezin yapıldığı kurum tarafından verilir *. Kurum ve kuruluşlarla yapılan işbirliği protokolü çerçevesinde hazırlanan lisansüstü tezlere ilişkin gizlilik kararı ise, ilgili kurum ve kuruluşun önerisi ile enstitü veya fakültenin uygun görüşü üzerine üniversite yönetim kurulu tarafından verilir. Gizlilik kararı verilen tezler Yükseköğretim Kuruluna bildirilir.
Madde 7.2. Gizlilik kararı verilen tezler gizlilik süresince enstitü veya fakülte tarafından gizlilik kuralları çerçevesinde muhafaza edilir, gizlilik kararının kaldırılması halinde Tez Otomasyon Sistemine yüklenir.

* Tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulu tarafından karar verilir.

ETİK BEYAN

Bu çalışmadaki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, kullandığım verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı, yararlandığım kaynaklara bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu, tezimin kaynak gösterilen durumlar dışında zgn olduğunu, Prof. Dr. İhsan DAĞ danışmanlığında tarafımdan üretildiğini ve Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Yönergesine göre yazıldığını beyan ederim.



Burcu KORKMAZ

TEŞEKKÜR

Bu teşekkür yazısını hazırlamak için oturduğumda zihnimden onlarca isim, onlarca düşünce geçti. Ben de her daim yanımda olduğumu hissettiğim, kendisini her zaman hem akademik, hem klinik alanda ‘rol modelim’ olarak tanımladığım, tez konusunun şekillenmesi sürecinde bile benim için anlamlı bir öykü yaratabilen sevgili Prof. Dr. Gonca Soygüt Pekak’a teşekkür ederek başlamayı tercih ettim. Hocam; varlığınız her zaman çok iyi hissettirdi, katkılarınız bir teşekkür ile sınırlı kalamayacak düzeyde benim için. Uzun süre daha birlikte çalışabilmek dileğiyle.

Doktora sürecinde hem kendisinden aldığım derslerdeki katkıları ve geribildirimleriyle, hem de her zaman anlayışlı yaklaşımıyla çok kıymetli katkılar sağlayan, tez danışmanım Prof. Dr. İhsan Dağ’a; Tez İzleme Komitesi’nde yer almayı kabul eden ve değerli zamanlarını bana ayırarak tezin oluşumu, gelişimi ve sonlanması aşamalarında sağlamış oldukları katkıları ve fikirleri ile destek olan sevgili Prof. Dr. Elif Barışkın’a ve Prof. Dr. Tülin Gençöz’e yürekten bir teşekkürü borç bilirim.

Lisansüstü eğitim sürecinde tanıdığım, kendisinden ders almış, birlikte çalışmış olmaktan çok mutlu olduğum, desteğini her zaman hissettiğim, bu sebeple de kendimi her zaman şanslı gördüğüm sevgili Doç. Dr. Sait Uluç’a da bana kattıkları için çok teşekkür ederim.

Tezim için yoğun dönemlerinde benim için zaman ayıran, değişim görüşmelerini gerçekleştiren sevgili meslektaşlarım Burçin Akın’a, Gamze Şen’e, Özge Şahin’e, Yasemin Kahya’ya, Nuray Mustafaoğlu Çiçek’e ve Tuğba Çapar’a çok teşekkür ederim.

Tüm yolu birlikte yürüdüğüm, yürümeye de devam edeceğimi bildiğim, Hacettepe Üniversitesi’ni benim için unutulmaz kılan anıların başrolleri olan sevgili arkadaşlarım Özge Şahin’e, Emrah Keser’e, Burçin Akın’a, Gamze Şen’e, Deniz Kurt’a, Gün Pakyürek’e, Yasemin Kahya’ya ve Volkan Gülüm’e de sonsuz teşekkürler! İyi ki vardınız, iyi ki varsınız. Her zaman başarılarınız ve mutluluklarınız; benim başarımlarım ve mutluluğummuş gibiydi, bu kıymetli duygular için de teşekkür ederim.

Tez döneminde o destekler nasıl iyi geldi, belli değil! Siz olmasanız böyle keyifli, böyle güzel olmazdı. Her kaygı anında benimle iletişimde kaldığınız, benim tezimi kendi tezlerinizden ayırmayacak kadar sahiplendiğiniz için sevgili Özge Yılmaz Cengiz'e ve Ece Ataman Temizel'e ayrıca çok teşekkür ederim.

Hacettepe Üniversitesi'nde başlayan akademik çalışma hayatımın Uludağ Üniversitesi'ne geçişi ile tanıma şansını elde ettiğim, bu nedenle hayatıma girdikleri için çok mutlu olduğum, zorlandığım anda benim için kolaylaştıran sevgili Hocam Dr. Öğr. Üyesi Hayriye Güleç Pap'a ve sevgili arkadaşlarım Burcu Alkan'a, Ceyda Taşçıglu'na, Didem Acar'a, Deniz Bilger'e, Deniz Eniç'e, Serap Ala'ya ve Emre Yayın'a da çok teşekkür ederim.

Yaklaşık on iki yıldır hayatımda, her zorluğumda, her mutluluğumda; kısaca her anımda yanımda olan arkadaşlarım Nisa Durak ve Sümeyra Gürbulak; tez döneminde de desteğiniz hep arkamdaydı, size olan teşekkürlerimi ifade etmenin sınırı yok.

Ve sevgili annem, babam ve kardeşlerim.. Hepinizi ayrı ayrı çok seviyor, tüm emekleriniz ve stresli zamanlarımdaki sabrınız için teşekkür ediyorum. Sizinle bir aile olduğum için her zaman çok şanslıydım, daha milyonlarca güzel anı biriktirebilmek dilekleriyle.

Teşekkürlerin en büyüğü ise bu çalışmada yer almayı kabul eden, zorlu ve belki de bir başkasına güvenmenin en az mümkün olduğu dönemlerde bana güvenen danışanlarıma..

Son olarak tüm canlılara yönelik her türlü saldırının karşısında duran, benzer temenniler altında birleşebildiğimiz, varlıklarıyla dünyayı benim için daha yaşanabilir kılan, tanıdığım tanımadığım tüm insanlara sonsuz teşekkürler..

ÖZET

KORKMAZ, Burcu. *Cinsel Saldırıya Maruz Kalan Kadınlarda Psikoterapötik Değişim Sürecinin İncelenmesi: Şema Odaklı Bir Yaklaşım*, Doktora Tezi, Ankara, 2019.

Cinsel saldırıya maruz kalma, travma sonrası stres bozukluğu belirtileri başta olmak üzere pek çok psikolojik belirtinin ortaya çıkmasına neden olabilecek oldukça örseleyici yaşantılardandır. Cinsel saldırıya maruz kalan bireylerin psikoterapisinde yaygın olarak kullanılan psikoterapi yaklaşımlarının kısıtlılıkları ve bu yaklaşımlara getirilen eleştiriler göz önünde bulundurulduğunda, alternatif bir müdahale modelinin önerilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Şema terapinin pek çok psikolojik bozukluğun tedavisinde etkili olduğu çalışmalar tarafından gösterilmiş olsa da, TSSB ve özellikle cinsel saldırıya yönelik müdahale konusunda alanyazındaki çalışmaların sınırlılığı dikkatleri çekmektedir. Bu noktadan hareketle bu araştırmanın amacı, cinsel saldırıya maruz kalan bireylere psikoterapötik müdahalede kullanılabilecek, kısa süreli ve şema terapinin sıklıkla kullandığı teknikleri içeren (imgesel yeniden senaryolaştırma, sandalye teknikleri, sınırlı yeniden ebeveynlik ve empatik yüzleştirme) bir psikoterapi protokolünde, psikoterapötik değişim sürecinin nicel ve nitel yöntemlerle incelenebilmesidir. Bu amaç doğrultusunda araştırmada, cinsel saldırıya maruz kalan 6 kadın katılımcı yer almıştır. Tüm katılımcılara terapi öncesi, terapi sonrası ve takip aşamalarında Travma Sonrası Stres Bozukluğu-Kendini Değerlendirme Ölçeği (TSSB-KDÖ), Beck Depresyon Ölçeği ve SCL-90 uygulanmış ve katılımcıların elde etmiş oldukları puanlar, bu aşamalar arasında değerlendirilmiştir. Tanımlayıcı düzeyde istatistiki sonuçlara ulaşmayı sağlayan analizlerin sonuçlarına göre genel olarak, katılımcıların son test ve takip aşamalarında almış oldukları puanların, ön test aşamasından almış oldukları puanlara göre düştüğü gözlenmiştir. Ayrıca TSSB-KDÖ için yürütülen analizler, tüm katılımcıların süreç içerisinde yaşamış oldukları değişimin klinik anlamlılığa sahip olduğu sonucuna ulaşılmasını sağlamıştır. Uygulanan şema odaklı psikoterapi sonrasında katılımcılardaki değişimin nasıl gerçekleştiğinin incelenebilmesi için ise öyküleyici (narrative) analiz kullanılmış, danışanların seanslarda aktardığı, cinsel saldırı yaşantısıyla bağlantılı öykülerin psikoterapistle birlikte nasıl yeniden birlikte inşa edildiği incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre

danışanların psikoterapi süreçlerinin üç aşamada tamamlandığı görülmüştür. İlk aşama ‘travmatik öykünün ilk yazarları’, ikinci aşama ‘travmatik öykünün yeniden yazarları’ ve son aşama ise ‘travmatik öykünün ortak yazarları’ olarak isimlendirilmiştir. Tüm bulgular ayrıntılı şekilde ele alınmış, alanyazın doğrultusunda tartışılmış; ayrıca şema odaklı psikoterapi müdahalesi için bir model önerisinde bulunulmuştur.

Anahtar Sözcükler

Cinsel saldırı, psikoterapi araştırması , öyküleyici analiz , şema odaklı psikoterapi.

ABSTRACT

KORKMAZ, Burcu. *Examination of Psychotherapeutic Change Process of Sexually Assaulted Women: A Schema-Focused Approach*, Ph. D. Dissertation, Ankara, 2019.

Sexual assault is one of the most traumatic experiences that can cause many psychological symptoms, especially the symptoms of post-traumatic stress disorder (PTSD). Considering the limitations and the criticisms of the psychotherapy approaches commonly used in the psychotherapy of sexually assaulted women, it is important to propose an alternative intervention model. Although schema therapy has been shown an effective treatment of many psychological disorders, it is noteworthy that studies on PTSD, especially interventions for sexual assault have been limited. From this point of view, the aim of this study is to examine the psychotherapeutic change process by quantitative and qualitative methods in a short-term psychotherapy protocol which includes frequently used techniques of schema therapy (imagery rescripting, chair works, limited re-parenting, and empathic confrontation). For this purpose, there were 6 female participants who were exposed to sexual assault. PTSD-Self-Report Scale (PSS-SR), Beck Depression Inventory and SCL-90 were applied to all participants before, during and after therapy, and the scores of the participants were evaluated among these stages. According to the descriptive statistical results, it is observed that the scores of the participants in the post-test and follow-up decreased according to the scores of the pre-test. In addition, the analysis carried out for PSS-SR led to the conclusion that the change in all the participants had a clinical significance. Narrative analysis was used to examine how the change in participants took place in schema-focused psychotherapy and how the stories associated with the sexual assault were re-constructed with the psychotherapist in the session. It was seen that the psychotherapy processes of the clients were completed in three stages: The stages were called ‘the first authors of the traumatic story’; ‘re-authors of the traumatic story’; ‘co-authors of the traumatic story’ respectively. All findings were discussed in detail and a model was proposed for schema-focused psychotherapy intervention.

Keywords

Sexual assault, psychotherapy research, narrative analysis, schema-focused psychotherapy.

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	i
YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI	ii
ETİK BEYAN	iii
TEŞEKKÜR	iv
ÖZET	vi
ABSTRACT	viii
İÇİNDEKİLER	x
TABLOLAR DİZİNİ	xiii
ŞEKİLLER DİZİNİ	xiv
GİRİŞ	1
BÖLÜM 1: CİNSEL SALDIRIYA İLİŞKİN ALANYAZIN TARAMASI	3
1.1. CİNSEL SALDIRININ TANIMI VE KAPSAMI	3
1.1.1. Çocukluk Döneminde Cinsel Saldırı.....	4
1.1.2. Yetişkinlik Döneminde Cinsel Saldırı.....	7
1.2. CİNSEL SALDIRI VE TSSB	13
1.3. CİNSEL SALDIRI VE PSİKOTERAPİ ARAŞTIRMALARI	16
1.4. CİNSEL SALDIRIYA YÖNELİK ŞEMA ODAKLI PSİKOTERAPİ YAKLAŞIMI	22
1.4.1. İmgesel Yeniden Senaryolaştırma.....	25
1.4.2. Sandalye Çalışmaları.....	33

1.4.3. Psikoterapi İlişkisi: Sınırlı Yeniden Ebeveynlik ve Empatik Yüzleştirme.....	36
1.5. CİNSEL SALDIRI, TSSB VE ŞEMA ODAKLI PSİKOTERAPİ.....	37
1.6. AMAÇ.....	38
BÖLÜM 2: YÖNTEM.....	41
2.1. ÖRNEKLEM.....	41
2.2. İŞLEM.....	44
2.2.1. Kullanılan Psikoterapötik Müdahale.....	45
2.2.2. Yöntembilimsel Bağlamın Açıklanması.....	47
2.2.2.1. Tekli Vaka Dizileri Deseni	47
2.2.2.2. Araştırmada Nitel Yöntem ve Öyküleyici Analiz ile Çalışılmasının Nedeni.....	50
BÖLÜM 3: BULGULAR.....	62
3.1. NİCEL VERİLERDEN ELDE EDİLEN BULGULAR: VAKA DİZİLERİ DESENİ.....	62
3.1.1. Örneklem Özellikleri.....	62
3.1.2. Seanslara Katılım ve Terapiye Uyum.....	64
3.1.3. Ölçüm Araçlarından Elde Edilen Bulgular	64
3.2. NİTEL VERİLERDEN ELDE EDİLEN BULGULAR.....	71
3.2.1. Danışanların Psikoterapi Süreçlerinin Öyküleri – Özgecan ve Kader.....	72
3.2.1.1. Özgecan.....	72
3.2.1.2. Kader.....	85
3.2.1.3. Cansel, Rüya, Oya ve Gülay: Psikoterapi Süreci Öykülerinin Ortaklaşan ve Farklılaşan Özellikleri.....	97

3.2.2. Psikoterapötik Değişim Sürecinde Aktarılan Öykülerin Türleri.....	106
3.2.2.1. Giriş Bölümü: Travmatik Öykünün ‘İlk’ Yazarları..	108
3.2.2.2. Gelişme Bölümü: Travmatik Öykünün ‘Yeniden’ Yazarları.....	135
3.2.2.3. Sonuç Bölümü: Travmatik Öykünün ‘Ortak’ Yazarı – Danışan ve Terapistin Yeni Bir Öyküyle Süreçten Ayrılışı.....	171
BÖLÜM 4: TARTIŞMA.....	178
4.1. NİCEL VERİLERDEN ELDE EDİLEN BULGULARIN DEĞERLENDİRİLMESİ.....	178
4.2. NİTEL VERİLERDEN ELDE EDİLEN BULGULARIN DEĞERLENDİRİLMESİ.....	182
4.3. ŞEMA ODAKLI PSİKOTERAPİ VE ÖYKÜLER.....	190
4.4. ÇALIŞMANIN GÜÇLÜ YANLARI, SINIRLILIKLARI, KLİNİK ANLAMDA KATKILARI VE ÖNERİLER.....	199
SONUÇ.....	203
KAYNAKÇA.....	206
EK 1. Etik Kurul İzni.....	234
EK 2. Orijinallik Raporu.....	235
EK 3. Bilgilendirilmiş Onam Formu.....	236
EK 4. Travma Sonrası Stres Bozukluğu-Kendini Değerlendirme Ölçeği (Örnek Maddeler)	239
EK 5. Beck Depresyon Ölçeği (Örnek Maddeler)	241
EK 6. SCL-90 (Örnek Maddeler)	243
ÖZGEÇMİŞ.....	246

TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 1	Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler.....	62
Tablo 2	Katılımcıların Algıladıkları İşlevsellik Durumuna İlişkin Yüzdeler..	63
Tablo 3	Katılımcılarla Yürütülen Toplam Seans Sayısı.....	64
Tablo 4	Katılımcıların Ön-test, Son-test ve Takip Aşamalarında TSSB-KDÖ'den Aldıkları Toplam Puanlar.....	65
Tablo 5	TSSB-KDÖ'nün Alt Ölçeklerinden Alınan Puanların Toplamı.....	66
Tablo 6	Katılımcıların Son-test ve Takip Aşamalarında TSSB-KDÖ'den Elde Ettikleri Puanlara Göre Değişimlerine İlişkin GD Puanları ve Klinik Anlamlılık Düzeyleri.....	68
Tablo 7	Katılımcıların Ön-test, Son-test ve Takip Aşamalarında BDE'den Aldıkları Toplam Puanlar.....	69
Tablo 8	Katılımcıların Ön-test, Son-test ve Takip Aşamalarında SCL-90'dan Almış Oldukları Puanlara Göre Genel Belirti Düzeyleri.....	70
Tablo 9	Cinsel Saldırıya maruz Kalan Kadınların Psikoterapi Süreçlerinde Aktarmış Oldukları Öykülerin Türleri.....	109

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1	Katılımcıların TSSB Belirti Düzeylerinin Ön-test, Son-test ve Takip Aşamalarındaki Değişimi.....	66
Şekil 2	Katılımcıların Depresyon Belirti Düzeylerinin Ön-test, Son-test ve Takip Aşamalarındaki Değişimi.....	69
Şekil 3	Katılımcıların Genel Belirti Düzeylerinin Ön-test, Son-test ve Takip Aşamalarındaki Değişimi.....	71
Şekil 4	Cinsel Saldırıya Maruz Kalan Kadınlarla Yürütülen Şema-Odaklı Psikoterapi Sürecinin Birinci Aşamasında (Giriş) Ortaya Çıkan Öykülere Ait Şema Modları.....	134
Şekil 5	Cinsel Saldırıya Maruz Kalan Kadınlarla Yürütülen Şema-Odaklı Psikoterapi Sürecinin İkinci Aşamasında (Gelişme) Ortaya Çıkan Terapistle Yeniden İnşa Edilen Öykülere Geçiş Süreci - Şema Modlarının Değişimi.....	171
Şekil 6	Cinsel Saldırıya Maruz Kalan Kadınlarla Yürütülen Şema-Odaklı Psikoterapi Sürecinin Üçüncü Aşamasında (Sonuç) Ortaya Çıkan ve Terapistle Yeniden İnşa Edilmiş Öyküler: Sağlıklı Yetişkin Öyküsüyle Sürecin Sonlandırılması.....	177

GİRİŞ

“Mesele, kendi hayatını deneyimleri seninkine hiç benzemeyen insanlar için anlam taşıyacak bir şeye dönüştürmekte.”

Jeanette Winterson

Amerikan Psikoloji Birliği (APA) tarafından Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı'nın 2013 yılında yayınlanan 5. baskısında (DSM 5) Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) genel olarak tekrarlayıcı, istemsiz ve sıkıntı veren travmatik anıların varlığı, bu anılarla bağlantılı olarak yineleyici rüyaların görülmesi, travmatik yaşantının yeniden yaşanmış gibi hissedilmesi ya da davranılması, söz konusu yaşantıları temsil eden ya da çağrıştıran içsel ya da dışsal uyarıcılarla karşılaşıldığında yoğun veya uzun süreli ruhsal sıkıntıların yaşanması ve bu uyarıcılara karşı fizyolojik tepkiler gösterme ile belirgin bir bozukluk olarak yer almaktadır. DSM'nin bu son baskısında diğer baskılarından farklı olarak TSSB için 'Travma ve Stresle Bağlantılı Bozukluklar' başlığı ile ayrı bir tanı kümesi oluşturulmuştur. Bu tanı grubunun ayrıştırılmasının en önemli gerekçesi, zorlayıcı bir yaşantıya ya da olaya maruz kalmanın ardından bireylerde bazı belirtilerin başlaması ya da kötüleşmesidir (Friedman, 2013). Dolayısıyla TSSB'de söz konusu belirtiler, zorlayıcı bir yaşantının ve gerçek bir tehdidin ardından ortaya çıkmaktadır. Diehle, Schmitt, Daams, Boer ve Lindauer'e (2014) göre bu değişiklik, sadece TSSB tanısı alma koşulunu değil, TSSB'ye müdahale edebilmek için geliştirilmiş olan tedavi protokollerini de etkilemektedir. Herman'a göre (1992) travmatik olaylar doğal afetler şeklinde ortaya çıkabildiği gibi insanlar tarafından da yaratılabilir ve travma çalışmaları hem insanın yaralanabilirliği, hem de yaralayabilirliği ile yüzleşmemize neden olmaktadır. İnsanlar tarafından oluşturulan travmatik yaşantılar arasında sayılan cinsel saldırı; bireyin hem psikolojik, hem de bazı koşullarda fiziksel sağlığına ciddi düzeylerde olumsuz etkiler bırakabilmektedir. Bu nedenle hem epidemiyolojik verilerin elde edilmesi, hem cinsel saldırının insanlar üzerindeki etkilerinin çalışılması, hem de önleme ve müdahale araştırmalarının yürütülmesi büyük önem taşımakta; ruh sağlığı çalışanları ve araştırmacılar konunun psikolojik ve toplumsal boyutlarda ele alınabilmesi için etkili bir role sahip olabilmektedirler. Bu noktadan hareketle bu çalışmada da cinsel saldırıya maruz kalan kadınların psikoterapi sürecindeki değişiminin iki farklı araştırma yöntemi ile

incelenmesi hedeflenmiş; ayrıca ‘şema odaklı psikoterapi’ olarak tanımlanan, kısa süreli psikoterapötik müdahalenin bu değişim sürecine katkısının değerlendirilmesi üzerinde çalışılmıştır. Şema odaklı psikoterapi protokolünde, cinsel saldırıya maruz kalan kadınlarla yürütülen araştırmalardan elde edilen bulgular göz önünde bulundurularak TSSB belirtilerinin ortaya çıkması ile kalıcı ve süreğen olmasında rolü olduğu düşünülen değişkenler ön planda tutulmuş; şema terapi yaklaşımının psikoterapi sürecinde kullandığı teknikler, bu değişkenlerin değiştirilmesi noktasında kullanılmıştır. Bu doğrultuda bu bölümde ilk olarak cinsel saldırının tanımı ve ruh sağlığı üzerindeki etkileri konusundaki alanyazın bulguları aktarılacak; ardından cinsel saldırıya maruz kalan bireylerle yürütülen psikoterapi araştırmaları ve sonuçları özetlenecek; son olarak da bu çalışmaya yön veren şema odaklı psikoterapinin tanımlanması gerçekleştirilecektir.

BÖLÜM 1

CİNSEL SALDIRIYA İLİŞKİN ALANYAZIN TARAMASI

1.1.CİNSEL SALDIRININ TANIMI VE KAPSAMI

Cinsel saldırıya maruz kalma; TSSB belirtilerine yol açabilecek, oldukça örseleyici yaşantılardandır. Cinsel saldırı, kişinin kendi isteği olmadan fiziksel ve/ya psikolojik güç kullanımı, tehdit, korku, baskı altına alma, gözdağı verme, hile ya da kandırma gibi zorlamalarla cinsel içerik taşıyan fiziksel bir davranışa maruz kalmayı ifade eder. Bu davranışlar fiziksel temastan tecavüze kadar gidebilir. Cinsel saldırı; cinsel bir birleşmenin olduğu ya da olmadığı (sarılmak, ellemek, okşamak, dokunmak, sürtünmek gibi) şekillerde gerçekleşebilir (Türkiye Barolar Birliği, 2011). Ancak alanyazında cinsel saldırı, cinsel şiddet, tecavüz, cinsel taciz, cinsel istismar kavramlarının çalışmalarda farklı tanımlamalarla yer aldığı, uzlaşmış ve ayrıştırılmış bir tanımlamanın eksikliği dikkatleri çekmektedir. Bu noktada diğer önemli bir değişken de cinsel saldırının gerçekleştiği dönemdir. Cinsel saldırı, çocukluk ya da yetişkinlik dönemlerinde gerçekleşebilmektedir. Cinsel saldırının yaşandığı döneme ilişkin çalışmalar, alanyazında önemli sonuçlara ışık tutmaktadır. Örneğin Nishith, Mechanic ve Resick'e (2000) göre, çocukluk dönemi cinsel istismarı ile yetişkinlikte cinsel ve fiziksel travma yaşantıları arasında anlamlı ilişkiler olduğunu göstermişlerdir. Onlara göre bu yüksek ilişkinin olası sebeplerinden biri, çocukluk döneminde cinsel istismara maruz kalan bireylerin güven ve güvenlik algılarını etkileyen işlevsel olmayan kişilerarası şemalar geliştirmeleri; dolayısıyla bu şemaların karar verme süreçlerinde kişilerin risk değerlendirmesi yapabilmelerini olumsuz anlamda etkilemesi olabilir. Broach ve Petretic' göre (2006), eğer tarafların ortak bir şekilde istediği, doğal cinsel ilişkiyi spektrumun bir ucuna, zorlayıcı şekilde gerçekleşen tecavüzü ise diğer ucuna yerleştiresek, bu iki uç arasında yer alan noktada pek çok tanımlama yer almaktadır. Araştırmacılar bu kavramları genel hatlarıyla *cinsel ilişki, zorlayıcı cinsel birleşme, tecavüz, çocukluk dönemi cinsel istismarı ve çoklu cinsel mağduriyet* olarak belirlemektedirler. Diğer yandan önemli olarak Bradley, Greene, Russ, Dutra ve Westen (2005), TSSB belirtileri üzerinde yoğunlaşan psikoterapi çalışmalarının bulguları

üzerinde bir meta-analiz çalışması yürütmüş ve travma türleri arasında –özellikle çocukluk, yetişkinlik ya da her iki dönem travmatik yaşantılar arasında psikoterapötik müdahaleler açısından önemli bir ayrımın olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Onlara göre, Bremner, Southwick, Johnson, Yehuda ve Charney’in (1993) çalışmasında olduğu gibi, önceki travmatik yaşantıların tarihçesi ya da eş tanı durumu TSSB belirtilerinin şiddetini arttırabilmekte ya da sonraki travmatik yaşantılara verilen tepkileri farklılaştırabilmektedir. Bu görüşler doğrultusunda bu araştırmada cinsel saldırı; cinsel şiddet, tecavüz, cinsel istismar ve cinsel taciz gibi kavramların kişinin rızası olmadan gerçekleşen cinsel içerikli ve fiziksel teması barındıran davranışların geneli için kullanılabilir bir şemsiye kavram olarak ele alınmıştır.

1.1.1. Çocukluk Döneminde Cinsel Saldırı

Cinsel istismar; yetişkinlik dönemi öncesinde (16 ya da 18 yaş öncesi) maruz kalınan cinsel içerikli temasları kapsamaktadır (Goodman, Rosenberg, Mueser ve Drake, 1997). Çocukluk dönemindeki cinsel saldırının sıklığı ile ilgili çalışmalar, rapor edilmeyen pek çok vaka olması sebebiyle, genel anlamda tam güvenilir bilgiler verememektedir. Ancak geniş kapsamlı bazı çalışmalar, yaygınlığı ile ilgili fikir sunmaktadır. Örneğin, Finkelhor, Shattuck, Turner ve Hamby’nin (2014) çalışmasında, 17 yaşından küçük kızların cinsel istismara ve dolayısıyla cinsel saldırıya maruz kalma sıklığının %26,6 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çocukluk dönemi cinsel istismarının dünya çapındaki yaygınlığını anlamayı hedefleyen bir diğer meta-analiz çalışmasında ise; 10 kadından 1’inin çocukluk döneminde cinsel istismara uğradığını bildirdiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu kadınlardan %31’i temas olmadan cinsel istismar; %15’i karışık türde cinsel istismar; %13’ü fiziksel temasın olduğu cinsel istismar ve %9’u zorla cinsel birleşme yaşadığını rapor etmiştir (Barth, Bermetz, Heim, Trelle ve Tonia, 2013). Türkiye’de 839 lise öğrencisi ile yürütülen bir çalışmada ise, çocukluk dönemi cinsel istismarının sıklığı %10,7 olarak bulunmuş ve sıklığın kız çocuklarında erkek çocuklarına kıyasla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Zoroğlu ve ark., 2003). Rapor edilmeyen ya da araştırmacılar tarafından tespit edilemeyen vakalar da düşünüldüğünde, dünyada ve ülkemizde çocukluk döneminde gerçekleşen cinsel saldırının sıklığının endişe verici düzeyde olduğu söylenebilir.

Kendini koruma yetisine sahip olmayan çocuk, bir yetişkinin bakımına ve güvenlik ihtiyacını karşılama ihtiyacı duyar. Cinsel saldırı gibi travmatik bir deneyimle karşılaştığında ise tam olarak gelişimini tamamlamamış bir psikolojik savunma sistemini kullanmak durumunda kalır (Herman, 1992). Bu tehdit ve tehlike karşısında kullandığı işlevsel olmayan baş etme yolları nedeniyle yetişkinlik döneminde de cinsel saldırının neden olduğu önemli psikolojik zorluklar ve belirtiler yaşamaya devam edebilmektedir. Ullman (2016), çocukluk döneminde istismara maruz kalmanın yetişkinlikte TSSB belirtilerini yaşama ve alkol kullanımı ile yüksek düzeyde ilişkisi olduğu sonucuna ulaşmıştır. Gorcey, Santiago ve McCall-Perez (1986), çocukluk döneminde cinsel istismara maruz kalmış kadınların kontrol grubuna göre daha yüksek depresyon, genellenmiş kaygı ve korku puanları elde ettiklerini, kişilerarası ilişkiler alanında daha yüksek oranda zorluklar yaşadıklarını ve cinsel yakınlaşma ile ilişki konularında daha fazla sorunlar deneyimlediklerini bildirmişlerdir. Ayrıca düşük öz güvenin de cinsel istismar deneyimi ile ilişkili olduğu önemli bulgulardandır (Wind ve Silvern, 1992). Saha, Chung ve Thorne (2014) ise çocukluk dönemi cinsel istismarının ardından yetişkinlikte ortaya çıkabilecek ‘travmatize kendilik’ kavramından söz etmektedirler. Onlara göre travmatize kendiliğin temel bileşenleri; kaçınma baş etme tarzının belirgin olması, utanç ve suçluluk duygularının sonucu olarak kendilerini önemsiz ve değersiz hissetmeleri ile kendilerine yönelik gerçekçi olmayan beklentilere sahip olmalarıdır. Bir başka araştırmaya göre (Hoagwood, 1990), erken dönemde cinsel istismara maruz kalan kadınlar çocukluk döneminde kendilerini yoğun olarak suçlamakta ve istismarın sorumluluğunu kendilerinde bulmaktadırlar. Aynı çalışmada, tedavide bulunma süresinin kendilerini suçlama ile ilişkili olduğu sonucuna da ulaşılmıştır. Dolayısıyla kişiler kendilerini ne kadar istismar yaşantısından sorumlu görüyor ve istismarı gerçekleştiren kişiyi daha az suçluyorsa, tedavide kalma süresi o kadar uzamaktadır. Bu sebeple özellikle psikoterapi sürecinde temeldeki bu suçluluk duygusunun çalışılması oldukça önemlidir. Bu bulguları destekleyen bir başka çalışmada ise, çocukluk döneminde cinsel istismara maruz kalan kadınlarda kendini suçlamanın öz-yıkıcı davranışları anlamamızda en önemli değişkenlerden biri olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Peters ve Range, 1996).

Alanyazında erken dönemde cinsel istismara maruz kalanların önemli bir kısmının yetişkinlikte yeniden cinsel açıdan saldırıya uğradıklarına yönelik bilgiler de yer

almaktadır (Gidycz, Coble, Latham ve Layman, 1993). Bir araştırmada, erken dönemde cinsel istismara uğramış kadınların %30'unun yetişkinlikte de cinsel açıdan yeniden saldırıya uğradıkları sonucuna ulaşılmıştır (West, Williams ve Siegel, 2000). Ayrıca araştırmacıların elde ettikleri sonuçlara göre cinsel istismarın şiddeti, istismar eden kişi sayısı ve saldırıyı gerçekleştiren kişiyle yakınlığı ile yeniden saldırıya maruz kalma riski doğru orantılıdır. Bu bulguların yanı sıra dikkat çeken önemli bir diğer nokta da, yeniden cinsel saldırıya maruz kalan kadınların sadece çocukluk dönemi cinsel istismarı yaşayanlara göre daha fazla duygusal eş şiddeti deneyimlemeleridir. Çocukluk dönemi cinsel saldırı öyküsü bulunan bireylerin yetişkinlik döneminde de cinsel saldırıya maruz kalmaları; bu bireyleri TSSB, depresyon ve diğer psikolojik problemleri geliştirme konusunda daha hassas kılabilir (Ullman, Filipas, Townsend ve Starzynski, 2005). Bu duruma getirilen bir açıklamaya göre (Ullman, Peter-Hagene ve Relyea, 2014), çocukluk döneminde cinsel saldırıya uğramak, uyumsuz başa çıkma davranışlarına ve duygu düzenleme becerilerinde azalmaya; bu durum da yetişkinlikte yeniden saldırıya maruz kalmanın ardından yoğun TSSB ve depresyon belirtilerine yol açıyor olabilir.

Çocukluk döneminde gerçekleşen cinsel saldırı yaşantısının sıklığı, psikolojik sağlık üzerindeki olumsuz etkileri ve yeniden cinsel saldırıya maruz kalmaya kadar gidebilen sonuçları göz önüne alındığında, müdahale ve önleme çalışmalarının büyük önemi olduğu görülebilmektedir. Yoğun suçluluk ve utanç duyguları, güven ve güvenlik algısının zarar görmesi, travmatize bir kendiliğin geliştirilmesi, uyumsuz baş etme yollarının kullanılması, duygu düzenleme güçlükleri ve tehlike algısı, yetişkinlik döneminde de birçok psikolojik belirtinin varlığına ve sürengenliğine neden olmakta, işlevselliği büyük ölçüde etkilemektedir. Ancak Saha, Chung ve Thorne'a (2014) göre bireylerin derinlemesine yürütülen bir psikoterapi çalışmasıyla 'daha olumlu bir kendilik algısı' geliştirmeleri mümkündür; dolayısıyla çocukluk dönemi cinsel istismarı bu travmayı yaşayan kişileri sonsuza kadar engellemeyebilir ve hayattan uzaklaştırmayabilir. Diğer bir deyişle bireyler, uygun bir müdahale ile iyileştirilebilir, olumlu ilişkiler kurabilir ve kendi otonom hayatlarını sürdürebilir hale gelebilirler. Aynı zamanda suçluluk duygusunun yoğunluğu, psikoterapi sürecinde azalmakta; böylece bireyler diğer insanların da sorumluluğunu göz önünde bulundurabilir noktaya gelebilirler (Hoagwood, 1990). Çocukluk döneminde cinsel istismar yaşantılayan yetişkinlerin psikoterapi süreci ile ilgili pek çok araştırma yürütülmüş olsa da, tedavi

araştırmalarının sayısı sınırlı kalmakta (Gordon ve Alexander, 1993) ve sıklıkla benzer protokollerin uygulanması şeklinde ilerlemektedir.

1.1.2. Yetişkinlik Döneminde Cinsel Saldırı

Cinsel saldırıya maruz kalan ve kalmayan tüm kadınların yoğun düzeylerde cinsel saldırıya ve özellikle tecavüze maruz kalma korkusu yaşadıkları bilinmektedir (Ferraro, 1996). Bu korkunun ötesinde, yetişkinlik döneminde gerçekte cinsel saldırı da tüm dünyada ve ülkemizde sıklıkla yaşantılanan travmatik deneyimlerden biridir. Bazı görüşler özellikle tecavüzün uzun süreli olumsuz ve çoklu sonuçları nedeniyle en şiddetli travmalardan biri olduğu yönündedir (Campbell, Dworkin ve Cabral, 2009). Her ne kadar cinsel saldırının sıklık ve yaygınlık oranları yıllar içerisinde artıyor gibi gözükse de, bu durumun sebebinin suçun bildirilmesinin artması olarak yorumlanmaktadır (Riggs, Houry, Long, Markovchick ve Feldhaus, 2000). Türkiye İstatistik Kurumu'nun 2012 yılında yayınladığı 'İstatistiklerle Kadın' raporuna göre ülkemizde yaşamının herhangi bir döneminde cinsel şiddete maruz kalan kadınların oranı %15 iken, son 12 ay içerisinde cinsel şiddete uğrayan kadınların oranının %7 olduğu bildirilmektedir. Söz konusu rapora göre her ne kadar eğitim düzeyinin artmasıyla ya da kentsel yaşama yaklaşılmasıyla cinsel şiddet oranları düşüyor olsa da, halen yaygınlık oranlarının yüksekliği dikkatleri çekmektedir (kent=%14,3; lise ve üzeri eğitimde=%27,2). Benzer şekilde 2000 yılında Kayı, Yavuz ve Arıcan, 700 kadın katılımcı ile yürütmüş oldukları bir araştırmada Türkiye'de yaşayan üniversite öğrencisi ve mezunu kadınların %84'ünün cinsel saldırının bir türüne (sözel, görsel, fiziksel) maruz kaldıkları; %45'inin ise fiziksel cinsel saldırı yaşantısının bulunduğu sonucuna ulaşmışlardır. Araştırmacıların vardıkları önemli nokta, ülkemizdeki cinsel saldırının boyutlarının tahmin edilenin de ötesinde olduğudur. Ülkemizde yürütölen bir diğer yaygınlık çalışmasında 1,376 üniversite öğrencisinden veri toplanmış ve kadınların %77,6'sı cinsel saldırının (cinsel temas, zorlama girişimi, zorlama, tecavüz girişimi ya da tecavüz) bir türüne maruz kaldıklarını bildirmişlerdir (Schuster, Krahé ve Toplu-Demirtaş, 2016). Türkiye'de olduğu gibi tüm toplumlarda cinsel saldırı sıklıkla yaşantılanmakta ve önemli travmatik yaşantılardan biri olarak görölmektedir. Örneğin Amerika'da 2011 yılında yürütölen 'Ulusal Yakın Eş ve Cinsel şiddet Araştırması'na

göre (Black ve ark., 2011), kadınların yaşantılarının tümü göz önüne alındığında %19,3 oranında tecavüze maruz kaldıkları bildirilmiştir. Ayrıca son 12 aylık zaman dilimi içerisinde tecavüze maruz kalma oranının %1,6; diğer cinsel saldırı türlerine maruz kalma oranının (cinsel zorlama, istenmediği halde cinsel olarak bağlantı kurma gibi) ise %5,5 olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Breiding ve ark., 2014). Yakın zamanlı verilere dayanan sonuçlar göz önüne alındığında, hem ülkemizde hem de diğer ülkelerde bildirilen bu oranlar ve travmatik yaşantıların doğurduğu ruhsal sorunlar, cinsel saldırının psikoloji alanyazınında pek çok araştırmanın konusu olarak yer bulmasına neden olmuştur. Avusturya'da 4451 kadın katılımcı sayısı ile oldukça geniş bir örnekleme yapılan bir tarama çalışmasında, kadınların %14,7'sin cinsel şiddete, %8,1'inin ise tecavüze maruz kaldığı görülmüştür. Bu çalışmanın diğer bir önemi, kadınların %37,8'inin ruhsal bozukluklardan birini (kaygı bozukluğu, duygudurum bozukluğu, madde kullanım bozukluğu ve travma sonrası stres bozukluğu) yaşadığını göstermesidir (Rees ve ark., 2011). Kadın gazilerle yürütülen bir başka çalışmada da cinsel saldırıya uğrayan kadınların uğramayanlara kıyasla TSSB belirtilerini yaşantılam olasılıklarının 9 kat daha fazla olduğu gösterilmiştir (Surís, Lind, Kashner, Borman ve Petty, 2004). Yetişkinlik döneminde tecavüze maruz kalan kadınlarla yapılan bir çalışmada da TSSB belirtisi sergileyen bireylerin oranının %70 olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Cloitre, Scarvalone ve Difede, 1997). Başka bir çalışmaya göre, cinsel saldırıya maruz kalan bireyler kontrollere kıyasla daha yüksek oranda intihar girişiminde bulunmaktadır (Davidson, Hughes, George ve Blazer, 1996) ve sosyal problem çözmede yaşanan sorunlarla birlikte cinsel saldırıya maruz kalma, intihar riskini önemli ölçüde yordamaktadır (Chang ve Hirsch, 2014). Cinsel saldırıya maruz kalan kadınlar, bu saldırıyı yaşamayanlara göre TSSB'ye ek olarak daha fazla majör depresyon, madde kötüye kullanımı, panik bozukluk ve obsesif kompulsif bozukluk belirtileri yaşamaktadırlar (Winfield, George, Swartz ve Blazer, 1990). Hanson'un (1990) aktardığı bir derleme çalışmasında, tecavüzün kısa süreli etkileri şu şekilde özetlenmiştir: depresif belirtiler ve öznel stres, günlük rutin işleri yerine getirmede bozulmalar, sosyal işlevsellikte bozulmalar, cinsel sorunlar, karanlık bir sokakta yürüme ya da bir yabancı ile konuşma gibi durumlarda yoğun korkular ve tecavüzle ilişkili korkular. Ayrıca cinsel saldırının uzun vadede de etkileri devam edebilmekte; cinsel saldırıya maruz kalan kişiler saldırının ardından ortalama on dört yıl geçmiş olsa da

maruz kalmayan kişilere kıyasla daha fazla travma belirtileri bildirmektedirler (Elliot, Mok ve Briere, 2004). Ellis, Atkeson ve Calhaun (1981), tecavüz yaşantısının ardından bir yıl sonra mağdurların kontrol grubuna göre daha depresif oldukları, günlük yaşamlarından daha az keyif aldıkları, daha gergin ve yorgun hissettikleri ve kişiler arası alanda daha fazla problem yaşadıkları sonucuna ulaşmışlardır. Bir diğer çalışma da, cinsel saldırıya maruz kalan kadınların bir yıl sonrasında psikolojik belirtilerinin sürdüğü yönünde önemli işaretler vermektedir: cinsel saldırıya maruz kalan bireylerin sadece %25’inde anlamlı psikolojik belirtiler gözlenmemiştir (Kilpatrick, Veronen ve Resick, 1979). Diğer yandan cinsel saldırıya maruz kalan kadınlarla yürütülen bir başka çalışmada, TSSB belirtileri ile ilişki doyumlari arasında olumsuz yönde bir ilişki bulunmuştur (DiMauro ve Renshaw, 2018). Cinsel saldırıya maruz kalan kadınlar, tüm bu zorluklara ek olarak kaygı duygusu aracılığı ile cinsel ağrı ve cinsel istekte azalma yaşayabilmektedirler (Kelley ve Gidycz, 2017). Hem çocukluk hem de yetişkinlik döneminde cinsel saldırıya maruz kalan kadınlar riskli cinsel davranışlarda da bulunabilmekte; bu iki durum arasındaki ilişkiye ise kendilik-değerinin düşük olması aracılık etmektedir (Dodd ve Littleton, 2017). Ayrıca cinsel olarak saldırıya uğramış kişilerin kontrol grubuna kıyasla daha çok iğrenme duyguları, kirlenme düşünceleri ve travmatik yaşantıya ilişkin uyarıcılarla karşılaştığında yıkanma itkileri yaşadığı da aktarılmıştır (Badour, Feldner, Babson, Blumenthal ve Dutton, 2013). Söz konusu psikolojik sonuçların yanı sıra, Kimerling ve Calhoun’un çalışmasına göre (1994), cinsel saldırıya maruz kalan bireyler kontrol grubuna göre daha fazla somatik şikayet bildirmişler, fiziksel sağlıklarına ilişkin daha düşük düzeyde olumlu algı rapor etmişler, daha yoğun psikolojik stres belirtileri aktarmışlar ve tıbbi servisleri daha yoğun kullanmışlardır. Waigandt, Wallace, Phelps ve Miller (1990) ise cinsel saldırıya maruz kalan kadınların fiziksel sağlıklarının ve sağlıklı olmaya yönelik davranışlarının kontrol grubuna göre daha olumsuz olduğuna da dikkatlerimizi çekmektedir. Dolayısıyla cinsel saldırıya maruz kalmak hem psikolojik, hem de fizyolojik sağlığı etkileyebilen, oldukça güçlü ve önemli bir travmatik yaşantıdır.

Cinsel saldırı konusundaki araştırmaların önemli bir ayağını da risk faktörlerinin ve psikolojik belirtilerin ortaya çıkmasını ya da şiddetlenmesini önleyebilecek koruyucu faktörlerin incelenmesi oluşturmaktadır. Elliot, Mok ve Briere’ye (2004) göre cinsel saldırıya maruz kalma durumu için en önemli risk faktörleri genç olmak, kadın olmak,

çocukluk döneminde cinsel istismara maruz kalmış olmak ve yetişkinlik döneminde fiziksel saldırıya maruz kalmış olmaktır. 14-17 yaşları arasındaki bireylerde cinsel saldırıya maruz kalma riski daha yüksek görülmüş (Finkelhor, Turner, Shattuck ve Hamby, 2013) ve bu cinsel saldırı sıklıkla tanıdık biri tarafından gerçekleştirilmiştir (Larsen, Hilden ve Lidegaard, 2014; Riggs, Houry, Long, Markovchick ve Feldhaus, 2000). Yaş dışında cinsiyet de Elliot, Mok ve Briere'nin (2004) vurguladığı üzere önemli bir risk faktörüdür: Cinsel saldırıya maruz kalan 1076 bireyin yer aldığı, oldukça kapsamlı bir araştırmada, katılımcıların %96,2'sinin kadın, %3,8'inin ise erkek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Riggs ve ark., 2000). Cinsel saldırı yaşama riski dışında, yaşantının ardından ortaya çıkabilen TSSB belirtilerinin şiddetini etkileyebilecek bazı risk faktörleri de incelenmiştir. Buna göre, özellikle psikososyal faktörlerin TSSB şiddetini en iyi yordayan değişken olduğu; ancak cinsel saldırı öncesi, saldırı sırası ve saldırı sonrasındaki bazı özelliklerin de (saldırı öncesi kişinin travma öyküsü, saldırı sırasında hayati bir riskin olup olmadığı, saldırı sonrasında kendini-suçlamanın olup olmadığı gibi) TSSB şiddeti açısından önemli risk faktörleri olduğu düşünülmektedir (Ullman, Filipas, Townsend ve Starzynski, 2007). Diğer yandan, cinsel saldırıya maruz kalan bireylerin bu travmatik yaşantılarını diğer kişilerle paylaşmalarının ardından aldıkları olumsuz sosyal tepkilerin TSSB belirtilerini yordadığı (Ullman ve Peter-Hagene, 2014; Ullman ve Peter-Hagene, 2016) ve bu tepkilerin ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkileri olduğu (Hakimi, Bryant-Davis, Ullman ve Gobin, 2018) bulgulanmıştır. Cinsel saldırı ve TSSB arasındaki ilişkilere sosyal faktörlerin etkisini de ele alan bu önemli çalışmaların dışında Deitz, Williams, Rife ve Cantrell (2015), etiketleme kuramından yola çıkarak cinsel saldırıya maruz kalan bireylerin kendiliklerine yönelik yaptıkları etiketlemelerin, yani toplumun inançlarının ve olumsuz yöndeki davranışlarının içselleştirilmiş olmasının da TSSB belirtilerinin şiddetini yordadığı sonucuna ulaşmışlardır. Sosyal destek ise psikolojik belirtilerin ortaya çıkması noktasında en güçlü koruyucu faktördür (Banyard, Williams ve Siegel, 2002). Eğer cinsel saldırıya maruz kalan bireyler, bu deneyimleri üzerinden kendilerini açtıklarında olumlu sosyal tepkiler alabilirlerse, daha fazla kontrol hissine sahip olabilmekte ve daha uyumlu sosyal baş etme yolları kullanabilmekte; dolayısıyla daha az TSSB belirtileri bildirmektedirler (Ullman ve Peter-Hagene, 2014).

Cinsel saldırı sonrası birkaç haftalık süreçte birçok insan güçlü duygusal tepkiler ve pek çok travma sonrası belirtiler sergileyebilirler. Bu belirtiler genellikle kaygı, sürekli ağlama, kendini suçlama ve kusurlu hissetme, güvensizlik, iğrenme ve çaresizliktir (Welch ve Mason, 2007). Tecavüze uğrayan kadınların travmatik olaya verdikleri ilk tepkilerin incelendiği bir çalışmada, bu tepkilerin üç aşamalı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu aşamaların ilki 'akut tepkiler'dir ve kişiler genellikle şok olma, durumun gerçekleştiğine inanamama, dehşete kapılma, tedirginlik, tutarsızlık ve dengesizlik belirtileri şeklindedir. Akut tepki aşaması genellikle birkaç günden birkaç haftaya uzanan bir süreci içermektedir. İkinci aşama ise 'dış dünyaya uyum'dur. Bireyler bu aşamaya geçtiklerinde işe, okula ya da gündelik görevlerine geri dönebilirler ve her şeyin yolunda olduğunu, herhangi bir yardıma ihtiyaçları olmadığını belirtebilirler. Bu durum adeta bir 'sahte uyum'dur ve inkar ya da bastırma gibi savunma mekanizmalarına işaret eder. Yaşadıkları travmayı 'kör bir talihe' ya da saldırganın hasta oluşuna bağlayarak mantıksallaştırmaya çalışabilirler. Üçüncü aşama 'bütünleşme ve çözüm'dür. Bu aşamada kişiler genellikle psikolojik açıdan normal karşılanabilecek bir depresyon süreci yaşamaya başlarlar, olaya ilişkin anılar hakkında obsesif şekilde düşünme söz konusu olabilir. Olayı kabullenme, daha gerçekçi değerlendirmelerde bulunma, saldırgana karşı duygularını fark etme ve ilişkisini düzenleme gibi süreçler gerçekleşir (Sutherland ve Scherl, 1970). Cinsel saldırıya uğrayan bireylerle yürüttükleri psikoterapi çalışmasında Salisbury, Ginorio, Remick ve Stringer (1986) de bireylerin bu travmatik yaşantılara verdikleri tepkileri tanımlamışlardır. Bu çalışmaya göre bireylerin tepkileri;

- 1) Utanma ve kendini suçlamaya bağlı olarak kontrolünü kaybetmiş ve çaresiz hissetme,
- 2) Korku ve kaygı duygularına bağlı olarak hayatında olumsuz yaşantılar beklemekte ve sürekli tetikte olma hali yaşama,
- 3) Depresyon ve öfkeye bağlı olarak adaletsizlik duyguları hissetme,
- 4) Hayal kırıklığı yaşama şeklindedir.

Ayrıca bir başka çalışmada ise olumsuz içsel, sabit ve genel bilişler kontrol edildiğinde dahi kendini suçlamanın yeniden saldırıya maruz kalma yatkınlığını tek başına yordadığı gösterilmiştir (Miller, Markman ve Handley, 2007). Bu bulguların yanı sıra,

cinsel saldırı travmatik yaşantısının ardından kişinin kendini suçlamasına neden olabilecek olumsuz sosyal etkileşimlerin varlığının psikolojik belirtilerin artmasıyla ilişkili olduğu, kişinin kendisine inanılmasının ve diğerleri tarafından dinlenildiğini düşünmesinin daha iyi uyum sağlamayla ilişkili olduğu sonucu elde edilmiştir (Ullman, 1996). Bu bilgileri destekleyen bir başka çalışmada ise diğer insanlardan gelen olumsuz sosyal tepkilerin kendini suçlama ve TSSB belirtileriyle ilişkili olduğu gösterilmiştir (Ullman, Townsend, Filipas ve Starzynski, 2007). Nitel yöntemin kullanıldığı bir araştırmada, tecavüze uğrayan kadınların %46'sının bu travmatik yaşantıya 'tecavüz' demek yerine bu durumu 'ciddi bir yanlış anlaşılma' olarak tanımladıkları sonucuna ulaşmışlardır. Bu 'ciddi anlaşılmanın' altında yatan faktörler ise mağdur ya da saldırganın madde kullanmış olması, tecavüz öncesinde yaşanan cinsel eylemler ve saldırganı bunu istemediğini yeterince etkili bir şekilde söylememiş olduklarını düşünmeleridir (Dardis, Kraft ve Gidycz, 2017). Araştırmacılara göre bu sonuçlar, cinsel saldırı ile ilgili önemli sosyokültürel mesajlar vermekte, suçun cezai niteliğini azaltmakta ve en önemlisi mağdurun suçluluk duygularına işaret etmektedir. Dolayısıyla tüm bu çalışmaların ortak değişkeni olan suçluluk duygusu, psikolojik belirtilerin güçlenmesine ve sürmesine neden oluyor olabilir. Özellikle suçluluk duygusunun ortadan kaldırılmasını hedefleyen psikoterapi çalışmaları ile TSSB başta olmak üzere kişinin diğer psikolojik belirtilerindeki ve işlevsellik düzeyindeki değişimleri gözlemleyebilmek, bu etkinin test edilebilmesi için önemli bir çalışma yolu olarak görülebilir.

Suçluluk duygusu dışında cinsel saldırıya maruz kalma ile bazı uyumsuz bilişler ve inançlar arasında da ilişki söz konusu olabilmektedir. Bireyler kendi kişiliklerine (iğrenç birisiyim, zavallıyım, güvenilmezim gibi), güvenlik algılarına (güvenli hiçbir yer yok, kimin sana zarar vereceğini asla bilemezsin, insanların hepsinin kötü niyetleri var gibi) ve dünyaya ilişkin düşüncelerine (dünyada adalet yok, bu dünya karanlık ve çok kötü) yönelik sorgulamalar yapabilmektedirler (Dunmore, Clark ve Ehlers, 1999). Bu anıların bellekten silinmesi için kullanılan çabalar ise girici düşüncelerin sıklığının artmasına neden olabilmektedir. Cinsel saldırı gerçekleşikten bir yıl sonra dahi kadınların; diğer insanların kötü olduklarına, kendilerinin güvende olmadıklarına ve dünyanın adaletsiz bir yer olduğuna yönelik inançları sürmektedir; bunun en önemli nedeni ise cinsel saldırıda saldırganın kasıtlı ve niyetli bir şekilde zarar vermesidir

(Frazier, Conlon ve Glaser, 2001). İnsan eliyle yaratılan travmaların doğal travmalara kıyasla söz konusu inançları daha olumsuz şekilde etkilediği göz önüne alındığında, bu durumla baş edebilmek adına bazı işlevsel olmayan yollar geliştirmeleri ve aşırı genellemeler kullanmaları olasıdır. Bu bilişlere ve baş etme yollarına güçlü kaygı, öfke, utanç ve suçluluk duyguları da eklendiğinde (Ehlers ve Clark, 2000) TSSB belirtilerinin kalıcılığının artma olasılığı yükselmektedir. Dolayısıyla cinsel saldırıya maruz kalmış bireylerin kendilerinin zayıf, değersiz, kusurlu, suçlu olduğuna; dünyayı tehlikeli ve geleceği tehdit edici ve boş görmelerine yol açan olumsuz ve uyumsuz değerlendirmeleri normalleştiğinde belirtiler azalabilmektedir (Fairbrother ve Rachman, 2006). Bu noktadan hareketle, cinsel saldırının ortaya çıkardığı düşünülen bu belirtilerin, bilişlerin ve duyguların araştırılması oldukça kıymetli bilgiler sağlamaktadır; ancak Follette, Polusny, Bechtle ve Naugle'ye (1996) göre araştırmacılar yalnızca cinsel saldırının kişi üzerindeki etkilerini incelemekle kalmamalı, aynı zamanda psikolojik müdahale geliştirme konusunda da çalışmalı ve konunun sosyopolitik önemine de odaklanmalıdırlar.

1.2.CİNSEL SALDIRI VE TSSB

Çocukluk dönemindeki cinsel travmaların yetişkinlik dönemi ruh sağlığı üzerindeki etkileri ilk olarak 1892 yılında Bruer ve Freud tarafından 'Histeri Üzerine Çalışmalar' isimli yayınlarında ele alınmıştır. Freud'un sonraki çalışmaları da, çocukluk dönemindeki cinsel travmaların ruh sağlığı üzerindeki etkilerinin psikolojik modeller ile açıklanmasının önünü açmış ve günümüzdeki pek çok yaklaşıma öncülük etmiştir. Ancak Freud'un gerçek bir travma ile 'çocukluk fantezisi'ni birbirinden ayırması, 1970'lere kadar alanyazının çocukluk fantezisi üzerine yoğunlaşmasına neden olmuş ve gerçekleşen cinsel saldırının ruh sağlığı üzerindeki etkilerinin göz ardı edilmesine yol açmıştır (Peters, 1976). 1980'lerden itibaren ise pek çok araştırmacı, cinsel saldırının bireyler üzerindeki etkisini inceleyerek önemli bir alanyazın birikimi sağlamıştır. Bu duruma TSSB'nin DSM'nin 1980 yılındaki baskısında yer alması en önemli etkiyi gerçekleştirmiştir (Campbell ve Wasco, 2005). İlk dönem çalışmalarında Kilpatrick, Veronen ve Resick (1979), tecavüze uğramanın duygudurum ve işlevsellik üzerinde bozucu etkileri olduğu, yoğun travmatik etkiler yaratabildiği, bu yaşantıyı takip eden

altı aylık sürecin sonunda mağdurların halen korku ve kaygı yaşadıkları sonucuna ulaşarak cinsel saldırıya maruz kalmanın uzun dönemli olumsuz etkilerine dikkatleri çekmişlerdir. Benzer şekilde Cohen ve Roth (1987), cinsel saldırıya maruz kalan kadınların ortalama sekiz yıl sonra dahi ciddi travmatik belirtiler sergilediklerini, hayatlarının pek çok alanında sorunlar yaşadıklarını ve hem kaçınma, hem de yaklaşma baş etme tarzlarının iyileşme ile olumsuz ilişkisi olduğunu bildirmişlerdir. Bu dönemdeki araştırmacıların cinsel saldırı ve etkilerini özellikle Mower'ın (1960) iki faktörlü teorisine dayanan klasik ve edimsel koşullanma ile öğrenme modelleri kapsamında ele aldıkları dikkatleri çekmektedir. Buna göre cinsel saldırıya maruz kalan bireyler, bu deneyimlerin ardından yoğun korku tepkileri yaşamakta ve uyarıcı genellemesi ile pek çok nötr uyarıcıyı bu travmatik deneyimi ile eşleştirmektedirler. Kaçınma ise bireylerin bu durumla baş edebilmeleri için kullandıkları bir kaygı azaltma tekniği haline gelmektedir (Resick, Jordan, Girelli, Hutter ve Marhofer-Dvorak, 1988). Bu görüş, sistematik duyarsızlaştırma tekniğinin sıklıkla kullanıldığı bu dönemde, maruz bırakma tedavilerinin de önünü açmıştır. Maruz bırakma terapileri sayesinde bilişsel ve davranışsal kaçınmanın kaygının azaltılması aracılığı ile önlenebileceği düşüncesi (Keane, Fairbank, Caddell ve Zimfring, 1989) hakimiyetini güçlendirmiştir. Özellikle travmatik anının maruz bırakma müdahaleleri ile değişmesi ve davranışçı terapilere bilişsel yaklaşımların da eklenmesi ile bilginin işlenmesi sürecinin önemi de dikkatleri çekmeye başlamıştır (Foa, Steketee ve Rothbaum, 1989; Foa, Rothbaum, Riggs ve Murdock, 1991). Buna göre korku duyulan uyarıcıya alışma, tehlikenin varlığının yeniden değerlendirilmesine; bu da korku tepkileriyle bağlantılı olumsuz atıflarda değişime neden olabilmektedir. Özellikle Stroop testleri ile yürütülen çalışmalarda, cinsel saldırı mağduru olan ve TSSB belirtileri sergileyen bireylerin travmatik yaşantılarıyla bağlantılı kelimelere daha yavaş tepki verdikleri sonucuna ulaşılmıştır (Foa, Feske, Murdock, Kozak ve McCarthy, 1991). Araştırmacılara göre kullandığımız bilişsel yapılar, yeni bir bilgiyle karşılaştığımızda deneyimlerimiz ile bu bilgiyi bütünleştirmemize yardımcı olmakta; fakat travmatik bir deneyimin ardından bu bütünleştirme sürecinde bazı işlevsel olmayan yapılar etkin hale gelmektedir. Bu nedenle arka planda çalışan bilişsel mekanizmaların anlaşılabilmesi oldukça önem kazanmıştır. Örneğin bir çalışmaya göre (Foa ve Riggs, 1993) travmatik anının yoğun kaygı nedeniyle zihinde dağınık ve parçalı şekilde kodlanmış olması, yani bilişsel

işleme sürecinde yaşanan bazı zorluklar (Foa, Malnar ve Cashman, 1995) travmatik belirtilerin sürmesine neden olmaktadır. Bu teoriye göre, eğer psikolojik zorluklar devam ediyorsa tamamlanmış bir işleme sürecinden söz etmek olası değildir ve bu sürecin iyileşme için tamamlanması gereklidir. Bu teoriye göre cinsel saldırı mağdurları dünyayı tehlikeli bir yer ve kendilerini stresle baş edemeyen bireyler olarak görmektedirler. Dolayısıyla bireyin travma öncesi var olan bilişleri, travmatik anının zihinde kodlanma şekli ve travmatik yaşantı sonrasında olayı ve sonraki durumları yorumlama tarzı travma sonrası psikolojik belirtilerin döngüsel olarak sürmesinde rol oynamaktadır (Foa ve Jaycox, 1999; Jaycox, Zoellner ve Foa, 2002). Ehlers ve Clark (2000) ise TSSB için bir bilişsel model önermişlerdir. Bu modele göre diğer kaygı bozukluklarından farklı olarak TSSB’de, bellekte temsili olan ve korku yaratan yaşantı gerçekleşmiş durumdadır. Bu süreç bir kere başladığında, girici düşünceler ve diğer belirtiler (olayı yeniden yaşıyormuş hissi, kaygı, diğer duygusal tepkiler) tehlikenin devam ettiği algısına neden olmaktadır ve bu algılanan tehlike bazı bilişsel ve davranışsal tepkileri de beraberinde getirerek TSSB belirtilerinin sürmesine yol açmaktadır. Örneğin, travmatik yaşantının ardından bireyler ‘zihinsel yenilgi’ içerikli yorumlamalarda bulunurlarsa, bireylerin otonomileri ve değerli oldukları hissi zarar görebilir ve ‘ben güçsüzüm, saldırganlar sürekli beni seçiyorlar çünkü benim boyun eğeceğimi biliyorlar’ gibi yorumlamalarla kişinin ruhsal sağlığına yüksek derecede tehdit oluşturan bilişler geliştirebilirler (Dunmore, Clark ve Ehlers, 1999). Araştırmacılara göre eğer bireyler travmatik yaşantıyı bilişsel olarak işleyebilirler ve anıya ait zihinde dağınık şekilde temsil edilen parçaları bütünleştirebilirlerse kalıcı TSSB belirtileri çözümlenebilir (Ehlers ve Clark, 2000). Yürütülen çalışmalar, Ehlers ve Clark’ın (2000) bilişsel modelini destekleyen sonuçlara ulaşmışlar ve etkili bir tedavi sürecinde söz konusu bilişsel faktörlerin ele alınmasını önermişlerdir (Dunmore, Clark ve Ehlers, 2001; Fairbrother ve Rachman, 2006). Girici imgelerin ve anıların duygulanımsal bozuklukların temelinde yer aldığı düşüncesinden hareketle Brewin (2006) de bilişsel-davranışçı görüşler için yeni bir model önerisinde bulunmuştur. Brewin (2006), belirli tetikleyicilerin aktive ettiği bellek temsillerinin önemine vurgu yapmakta ve olumsuz duygu durumun süregelen hale gelmesine bu aktivasyonların neden olduğunu belirtmektedir. Ona göre ‘kendilik’ için zihinde pek çok anı yer almaktadır. Bu anılar ise zihinden geri çağırılma sürecinde bir yarış halindedir. BDT gibi

psikoterapiler, yalnızca olumsuz bilişleri değiştirmekle kalmaz; aynı zamanda zihnin bu geri çağırma yarışını, olumlu bellek temsillerinin de kazanmasını sağlayarak değişimi yaratır. Bilişsel süreçlerin önemine vurgu yapan bu modellerin dışında alanyazındaki pek çok görüşü ve bulguyu bir araya getiren Campbell, Dworkin ve Cabral (2009) tarafından ele alınan bir başka model de Ekolojik Model'dir. Modele göre cinsel saldırının ruh sağlığı üzerindeki etkileri mağdurun ya da saldırının ötesindeki pek çok faktörle (mikro-sistem, mezo-sistem, makro-sistem ve krono-sistem faktörleri) bir arada açıklanmalıdır. Mikro-sistem faktörleri bağlamında kişinin yakınlarından almış olduğu sosyal desteğin düzeyi, mezo-sistem faktörleri bağlamında saldırı sonrasında başvuru alan servislerdeki (polisler, hukuk sistemleri gibi) yaşantılar, makro-sistem bağlamında bireyin içinde bulunduğu kültürün özellikleri, krono-sistem faktörleri bağlamında ise yeniden-mağdur olma çalışmalarından yola çıkarak travmatik cinsel saldırı deneyiminin tekrarlı yaşantılanma koşulu ele alınmıştır. Modele bireysel faktörleri ve saldırının özelliklerini de ekleyen araştırmacılar, cinsel saldırının ardından bireyin kendini suçlama örüntüsünü ise bir üst-kavram olarak değerlendirmişler ve bunu örüntünün pek çok insan, kültür ve ortam tarafından beslendiğini vurgulamışlardır. Benzer şekilde Wasco (2003), cinsel saldırıyı yalnızca psikolojik ya da fiziksel travma olarak gören geleneksel yaklaşımların bakış açılarını genişletmeleri gerektiğini belirterek, ekolojik modellere yönelmenin cinsel saldırıya verilen tepkileri anlamamızda zenginleştirici rol oynayabileceğini önermiştir. Ekolojik Model'in en önemli katkısının, cinsel saldırının ardından ortaya çıkan ve süregelen hale gelen TSSB belirtilerinin yalnızca bireysel faktörlerle açıklanamayacak düzeydeki daha büyük sistemlerin etkisiyle açıklanmasının önünü açması olduğu düşünülmektedir.

1.3.CİNSEL SALDIRI VE PSİKOTERAPİ ARAŞTIRMALARI

Cinsel saldırıya maruz kalan kadınların yaşadığı psikolojik belirtiler ve zorluklar göz önünde bulundurulduğunda özgül psikoterapi müdahalelerine olan ihtiyaç, araştırmacıların ve ruh sağlığı uzmanlarının çalışma alanlarından biri haline gelmiştir. Elklit'in (2009) yürüttüğü araştırmanın sonuçlarına göre; cinsel saldırı yaşantısı oldukça yüksek derecelerde strese neden olmaktadır; ancak psikoterapi kadınların yaşam kalitesini arttırmakta, travmatik belirtilerde anlamlı azalmalar sağlamakta, kendilik

değerinin artmasına yol açmakta ve daha güvenli bağlanma örüntülerinin gelişimine olanak sağlayabilmektedir. Arroyo, Lundahl, Butters, Vanderloo ve Wood'un (2015) içerisinde cinsel saldırı yaşantısının da yer aldığı eş şiddeti konusunda yürütmüş olduğu bir meta-analiz çalışmasının sonuçlarına göre, bu travmatik yaşantının ardından kişilere ve kişilerin ihtiyaçlarına göre geliştirilmiş kısa süreli psikolojik müdahaleler, eklektik ve duruma özgü olmayan müdahalelere göre daha etkilidir. Benzer şekilde travma odaklı müdahalelerinin TSSB'nin tedavisinde etkili olduğu; travma odaklı olmayan psikolojik müdahalelerin ise TSSB belirtilerini anlamlı şekilde azaltmadığı bildirilmektedir (Bisson ve Andrew, 2009). Dolayısıyla travmatik yaşantının doğasına yönelik geliştirilen ve kısa süreli olarak planlanan psikoterapi yaklaşımlarının geliştirilmesi ve çalışılması oldukça büyük önem taşımaktadır. Psikoterapötik müdahalenin nasıl uygulanacağını ve hangi değişkenlerin danışanlara iyi gelebileceğinin araştırılmasının yanı sıra, cinsel saldırıya maruz kalan kişilerin bu müdahale ve psikolojik destek kaynaklarına ulaşip ulaşmadıkları da ayrıca kritik bir konudur. Koss'a (1988) göre, cinsel saldırıya maruz kalan kadınların yalnızca %4'ü ilk etapta psikolojik destek almak amacıyla başvuruda bulunmaktadır. Bu durum, pek çok kadının halen cinsel saldırıyı bildirmedişine ve bu durumu paylaşmakla ilgili kaygılarına işaret etmektedir. Bu durumun nedenlerinden biri, ruh sağlığı çalışanlarının bu konuya ilişkin bilgi ve hassasiyetten uzak olmaları olabilir (Campbell, Wasco, Ahrens, Sefl ve Barnes, 2001). Dolayısıyla bir diğer önemli konu, psikoterapistlerin süreç içerisindeki rolüdür. Kobernick, Seifert ve Sanders'e göre (1985) bir ruh sağlığı uzmanının görevi, bildirilen durumun gerçekten cinsel saldırı olup olmadığının tespiti değil; danışanın travmatik yaşantısına duyarlı olmak, bu yaşantının doğası hakkında danışanlara eğitim vermek ve bu çerçevede psikoterapi desteği sağlamaktır. Psikoterapistten kaynaklanabilen nedenlerin dışında araştırmacılara göre, cinsel saldırının hemen ardından yaşantıyı paylaşma ve tedavi alma kararını etkileyen diğer başlıca değişkenler etnik köken, cinsel yönelim ve yaş iken; saldırı sonrası değişkenler ise TSSB belirtilerinin şiddeti, sosyal destek kaynaklarının azlığı ve saldırı sonrası karşılaşılan olumsuz sosyal tepkilerdir (Starzynski, Ullman, Townsend, Long ve Long, 2007). Diğer bir görüşe göre ise cinsel saldırıya maruz kalan kadınların önemli bir kısmı muhtemel baş etme mekanizmaları olan inkâr ya da depersonalizasyon sebebiyle de psikoterapi sürecine başlamıyor olabilirler (Kozaric-Kovacic, Folnegovic-Smalc,

Skrinjaric, Szajnberg ve Marusic, 1995). Bu bilgiler ışında cinsel saldırı konusunda psikoterapi çalışmalarının yaygınlaştırılması ve ihtiyaca yönelik psikoterapi protokollerinin oluşturulması büyük önem taşımaktadır. Cinsel saldırıya maruz kalan kadınların bir psikoterapi sürecinden karşılanmasını bekledikleri ihtiyaçlarının incelendiği bir araştırmada kadınların temel ihtiyacının iyi bir terapötik ilişkinin kurulabilmesi ve danışanların güçlü tarafları ile sahip oldukları kaynakların desteklenmesi olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Draucker, 1999). Bu çalışma, belirtilerin azaltılması ve kuramsal arka plana sahip psikoterapi yaklaşımlarının ve tekniklerinin kullanılmasının önemi büyük olmakla birlikte, terapötik ilişki gibi ortak psikoterapi faktörlerinin de cinsel saldırı ve TSBB çalışmalarında merkezi rolüne dikkatleri çekmektedir.

Etkililiği pek çok kez incelenmiş ve psikoterapistler tarafından sıklıkla kullanılan bazı psikoterapi yaklaşımları alanyazında yer almaktadır. En sık kullanılanlarından biri, Shapiro (1989) tarafından geliştirilen Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme (Eye Movement Desensitization and Reprocessing-EMDR) psikoterapi yaklaşımıdır. EMDR; sekiz aşamalı bir tedavi yaklaşımıdır ve stres verici yaşantıların çözümünü, şimdiki tetikleyici uyarıcılara karşı duyarsızlaşmayı ve istenilen davranışların kazanımını sağlar. Shapiro'ya (2002) göre EMDR, pek çok yönelimin sentezini içeren bütünleştirici bir psikoterapi tedavisidir. Doğrudan belleğin algısal bileşenlerine (bilişsel, duygulanımsal, bedensel) odaklanır. Temel amaç, tetikleyicilerin duyarsızlaştırılması, duygusal sıkıntıların/stresin azaltılması, bağlantılı bilişlerin yeniden formülizasyonu, eşlik eden fizyolojik uyarılmanın hafifletilmesi ve işlevsel davranışların geliştirilmesidir. Ancak EMDR'nin etki mekanizması konusunda bazı tartışmalar sürmektedir (Davidson ve Parker, 2001). Bu tartışmalar genel olarak göz hareketlerinin gerekli olup olmadığı üzerinde yoğunlaşmaktadır. Pek çok araştırmacı, göz hareketlerinin kullanımının olmazsa olmaz bir bileşen olmadığı kanısındadır (Bauman ve Melnyk, 1994; Cahill, Carrigan ve Freuh, 1999; Foley ve Spates, 1995; Lohr, Kleinknecht, Tolin ve Barrett, 1995; Lohr, Tolin ve Lilienfeld, 1998; Renfrey ve Spates, 1994). EMDR ile ilgili tartışmalara yanıt aramayı hedefleyen bir meta-analiz çalışmasından elde edilen bulgular, tedavi almayan grupla ve tedavi alan grubun ön test puanlarıyla son test puanları karşılaştırıldığında EMDR'nin etkili bir tedavi olduğu; ancak maruz bırakma temelli tedavilerden daha iyi bir tedavi alternatifi olmadığı

yönündedir (Davidson ve Parker, 2001). Benzer şekilde Rothbaum, Astin ve Marsteller'ın (2005) yürüttüğü bir çalışmada tecavüze maruz kalan kadınların psikoterapötik tedavisinde, hem uzun süreli maruz bırakmanın, hem de EMDR uygulamalarının kontrol grubu ile karşılaştırıldığında etkili olduğu; ancak bu iki uygulama arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bazı araştırmalar ise EMDR'nin de, maruz bırakma terapilerinin de etkili olduğunu ancak EMDR müdahalesinin etkililiğinin daha iyi olduğunu göstermektedir (Ironson, Freund, Strauss ve Williams, 2002; Power ve ark., 2002). Diğer yandan Russel ve Davis (2007) tarafından EMDR'nin etkililiğinin bilişsel terapi ve maruz bırakma terapileri kadar güçlü olmadığı; Mendes, Melo, Ventura, Passarela ve Mari (2008) tarafından ise TSSB'nin tedavisinde Bilişsel-Davranışçı Terapi'nin EMDR'den daha olumlu çıktılar verebildiği bildirilmiştir. Özetle EMDR, pek çok psikoterapi yaklaşımı ile karşılaştırılmakla ve etkililiği pek çok araştırma ile gösterilmekle birlikte, etki mekanizması ve pek çok yönü ile ilgili tartışmalar sürmektedir.

EMDR dışında sıklıkla kullanılan ve diğer terapi yaklaşımlarından daha etkili olduğu bildirilen (Cahill, Rothbaum, Resick ve Folette, 2009) bir diğer psikoterapi yaklaşımı ise Bilişsel-Davranışçı Terapidir (BDT). BDT'de genel olarak olumsuz duyguların azaltılabilmesi için düşünce örüntülerinin ve bilişlerin değiştirilmesine, kaygı ile baş edebilmek için baş etme becerilerinin geliştirilmesine, sosyal becerilerin artırılmasına ve öfkenin kontrol edilebilmesi için işlevsel yolların kullanılabilmesine odaklanılır. Ancak BDT'nin geleneksel uygulamalarının yanı sıra, Bilişsel İşleme Terapisi (Cognitive Processing Therapy) ve Uzun Süreli Maruz Bırakma Terapisi (prolonged exposure) gibi yeni ve özgül terapi yaklaşımları da önerilmiştir (Foa ve ark., 1999; Resick ve Schnicke, 1993). Bu yaklaşımların etkililiğini ve etki süresini karşılaştıran çalışmalar (Tarrier ve ark., 1999; Tarrier ve Sommerfield, 2004) iki terapi yaklaşımının da TSSB belirtileri üzerinde oldukça etkili olduğu; ancak beş yıllık takip sürecinin ardından Maruz Bırakma Terapisi'ne göre Bilişsel İşleme Terapisi'nin daha etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Diğer çalışmalarda da Bilişsel İşleme Terapisi ve Uzun Süreli Maruz Bırakma Terapisi arasında TSSB ve depresyon puanları arasında anlamlı fark bulunmamış olsa da, travma sonrası ortaya çıkabilen en önemli belirtilerden olan suçluluk açısından Bilişsel İşleme Terapisi daha etkili sonuçlara ulaşmıştır (Galovski, Monson, Bruce ve Resick, 2009; Resick ve ark., 2002). Bu

bulgulardan hareketle Resick ve arkadaşları (2012), özellikle cinsel saldırı ile bağlantılı olarak ortaya çıkabilen TSSB belirtilerine yönelik geliştirilen bu iki BDT türünün uzun vadede ne kadar etkili olduklarını incelemiş ve ortalama 6 yıllık bir sürecin sonunda katılımcıların TSSB puanlarını tekrar değerlendirmişlerdir. Elde edilen bulgulara göre son değerlendirme aşamasının ardından geçen sürede katılımcıların TSSB puanlarında anlamlı bir farklılaşma olmadığı; Bilişsel İşleme Terapisi grubunun %22,2'sinin; Uzun Süreli Maruz Bırakma Terapisi grubunun ise %17,5'inin TSSB tanı ölçütlerini karşıladığı görülmüştür. Tüm bu bulgular ve diğer çalışmalar (Holder, Holliday ve Surís, 2018), BDT çatısı altında yer alan iki terapi yaklaşımının da kısa ve uzun süreli olarak etkililiğine işaret etmiştir. Travmatik yaşantılara yönelik bilişsel süreçlerin önemine vurgu yapan bir başka çalışmada da, katılımcıların TSSB belirtilerini travma yaşantısı sırasındaki bilişsel işlemle sürecinin, travmatik anının dezorganizasyonunun, disosiasyonun kalıcılığının ve travmatik yaşantıya yönelik olumsuz yorumlamaların yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Halligan, Micheal, Clark ve Ehlers, 2003). Bu düşünceler, inançlar ve zihne girici (intusive), parçalanmış sahneler cinsel saldırıya maruz kalmış bireylerle yürütülen terapi çalışmalarının odak noktası olabilmektedir. Bir meta-analiz çalışmasından elde edilen bulgulara göre, bilişsel yeniden-yapılandırma tekniğinin de kullanıldığı Travma Odaklı Bilişsel Davranışçı Terapi'nin TSSB belirtileri üzerinde oldukça etkili olduğuna işaret etmektedir (Diehle ve ark., 2014). Bilişsel işleme süreci ile ilgili öne sürülen bu görüşlere ek olarak araştırmacılar, maruz bırakma tekniklerinin de aslında oldukça etkili olabileceğine vurgu yapmaktadırlar. Çünkü Foa, Steketee ve Rothbaum'a göre (1989) TSSB, travmatik yaşantının uygun şekilde işlenememesinden kaynaklanır; maruz bırakma teknikleri ise travmatik deneyimlerin işlenebilmesi için önemli bir fırsat sağlar. Ancak TSSB ve depresyon belirtilerinin bir arada sıklıkla gözlenebildiğine vurgu yapılan bir başka çalışmada, eğer kişilerde TSSB ve depresyon komorbiditesi söz konusu ise uzun süreli maruz bırakma müdahalelerinin terapiyi yarıda bırakma oranlarını arttırdığı; kişilerarası psikoterapinin ise bu koşulda uzun süreli maruz bırakmaya göre klinik anlamlılığının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Markowitz ve ark., 2015). Tüm bu sonuçlar, travma odaklı iki müdahale türünün de TSSB belirtileri üzerinde anlamlı ve olumlu değişiklikler sağlayabildiklerini vurgulamaktadır. Ancak elde edilen bu sonuçlar

dikkatli şekilde yorumlanmalıdır; çünkü verilerin analizi ve yayınlanması sırasında bazı yanlışlıklar söz konusu olabilir (Bisson ve Andrew, 2009).

EMDR'ın BDT'lerden ve uzun süreli maruz bırakma terapilerinden farklılaşan yönü, danışanın dikkatinin yalnızca küçük bir kısmının anının rahatsız edici kısmına yöneltilmesi ve travmatik yaşantının ayrıntılarına yoğunlaşması yönergesi ile stres düzeyinde yoğun bir artışın gözlemlenmemesinin sağlanmasıdır (Shapiro, 1999). Travma odaklı BDT'lerde ise travmatik yaşantının ardından ortaya çıkan bilişlere, duygulara ve davranışlara oldukça yoğun şekilde odaklanılmakta ve bu bileşenler ile travmatik anının işlenmesinin maruz bırakma teknikleri ile değiştirilebilmesi için çalışılmaktadır. Etkililiği alanyazında pek çok çalışma ile gösterilen ve TSBB'nin tedavisinde sıklıkla kullanılan bu yaklaşımlara getirilen eleştiriler ve yaklaşımların güçlü yanları göz önünde bulundurulduğunda, travmatik anı ile kaygı verici olmayan bir teknikle yüzleşebilmeyi ve bu anının yeniden yapılandırılmasının sağlanabildiği; duygu, düşünce davranışların da bir yanı sıra merkezi noktada tutularak işlevsel şekilde değiştirildiği, bu değişimin gerçekleştirilmesi noktasında kültürel ve toplumsal etkilerin göz önünde bulundurulduğu, terapötik ilişkinin önemini de temele alan bir psikoterapi protokolünün kullanılabilmesi oldukça büyük önem taşımaktadır. Geliştirilen psikoterapi protokollerinin kişinin belirtilerine ve sorun alanlarına göre düzenlenebilmesi de oldukça önemli diğer bir bileşendir. Çünkü her bireyin travmatik öyküsü biriciktir; dolayısıyla terapist kendisini her danışanı ile yeni bir sahnede bulabilmektedir. Chivers-Wilson'a (2006) göre cinsel saldırının ardından ortaya çıkan belirtilerin tedavisi oldukça bireysel ve kişisel bir yolculuğu gerektirmektedir. İyileşme; toplumsal mitlerin çürütülmesi, suçluluk duygusunun çalışılması, etiketlemelerin ortadan kaldırılması ve kontrolün tekrar maruz kalan kişinin ellerine geçtiğini hissetmesi ile gerçekleştirilebilir. Standardize edilmiş psikoterapi uygulamalarında terapistin hedeflediği müdahalelerin danışanların ihtiyaçları ile örtüşmesi olasılığı öyküler çeşitlendikçe azalabilir. Önemli olan standardize edilmiş terapi protokollerini uygulamaktan ziyade, Norcross ve Lambert'in (2011) belirttiği gibi psikoterapistlerin çabası her bir danışan ile yeni bir terapi geliştirebilmektir.

1.4.CİNSEL SALDIRIYA YÖNELİK ŞEMA ODAKLI PSİKOTERAPİ YAKLAŞIMI

Cinsel saldırıya maruz kalan kadınlarla yürütülen ve TSSB'nin belirtilerinin azaltılması ya da ortadan kaldırılmasını hedefleyen psikoterapi çalışmalarının aktarıldığı üzere güçlü ve eleştirilen yanları bulunmaktadır. TSSB; cinsel saldırıya maruz kalan kişilerde bu bozukluğun genel yaygınlığından çok daha sık görüldüğü için, var olan psikoterapilerin geliştirilmesine ihtiyaç duyulmaktadır (Chivers-Wilson, 2006). Tüm araştırmalar, hangi yönelim ya da kuramsal arka plana sahip olursa olsun psikoterapi sürecinin iyileştirici yönüne vurgu yapmaktadır. Örneğin çocukluk döneminde cinsel saldırıya maruz kalan kadınların terapi sonrasında kendilik algısını görüşmede aktardıkları öyküler üzerinden inceleyen bir çalışmanın sonuçlarına göre (Saha, Chung ve Thorne, 2011), kadınlarda terapi sonrasında olumlu kendilik algısı gelişmeye başlamış ve öz-farkındalık, öz-kabul ve öz-güven özelliklerinin geliştiği, saldırı deneyimini dışsallaştırabildikleri, etkili baş etme yolları kullanma anlamında öz-kontrol kazandıkları, gelecek hakkında daha iyimser olabildikleri bulgulanmıştır. Cinsel saldırı ile bağlantılı travmatik belirtilerin ele alındığı bir başka vaka çalışmasında araştırmacılar, kişinin süreç içerisinde kaybettiği sosyal desteği geri kazanabilmesi ve travma anısıyla bağlantılı olumsuz duygularla ve inançlarla baş edebilmesi konusunda çalışılmış ve oldukça anlamlı sonuçlar elde edilmiştir (Padmanabhanunni ve Edwards, 2015). Başka bir çalışmada ise cinsel saldırıya uğrayan kadınlarla yürütülen psikoterapi çalışmalarında terapistle birlikte düzeltici kişilerarası deneyimler üzerinde çalışmanın ve yeni ve sağlıklı bir ilişki ortamı oluşturmanın, duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesinin, güç ile ilgili temaların ele alınmasının, kendini suçlama ile etiketleme temalarının değiştirilmesinin ve cinsiyet bağlantılı bilişlerin ve duyguların değerlendirilmesinin önemli olduğu bildirilmektedir (Cohen, 2008). Koss ve Burkhart (1989) ise terapide genel terapötik faktörlerin yanı sıra bilişsel değerlendirmelerin ve sosyal mitlerin de çalışılmasını oldukça önemli bulmaktadır. Dolayısıyla alanyazında sıklıkla çalışılan travmatik anının işlenmesi ve bilişsel süreçlerin ele alınmasına ek olarak, terapistin danışanların ihtiyaç duydukları sağlıklı ilişki kurabilme ihtiyacına odaklandığı, sosyal mitlerin ve kültürel özelliklerin de çalışıldığı kısa süreli bir psikoterapi protokolünün geliştirilmesi bu çalışmanın amaçlarından birini oluşturmaktadır.

Şema Terapi (ŞT) yaklaşımı (Young, Klosko ve Weishaar, 2003), ilk aşamada kişilik bozukluklarının tedavisinde kullanılmak üzere geliştirilmiş olsa da, yürütülen psikoterapi araştırmalarının oldukça olumlu sonuçlar vermesi ile birlikte diğer psikolojik bozuklukların da tedavisinde kullanılmaya başlanmıştır. ŞT, BDT’de standart olarak kullanılmayan bazı teknik ve müdahaleleri de bünyesinde barındıran bütünleştirici bir terapi yaklaşımıdır. BDT’den farklı olarak ŞT’de psikoterapötik ilişkiye daha yoğun şekilde odaklanılır, çocukluk dönemi yaşantılarının var olan şemalar ile ilişkisi öncelikli olarak çalışılır ve yaşantısal teknikler danışanların yaşadığı zorlukların ele alınmasında kullanılır. ŞT, erken dönem yaşantılarına merkezi önem vermesi ve görece uzun süreli bir terapi yaklaşımı olması sebebiyle ŞT ve TSSB çalışmalarının alanyazındaki eksikliği dikkatleri çekmektedir. Cockram, Drummond ve Lee’nin (2010) Vietnam Savaşı gazileriyle yürüttükleri çalışmadan elde ettikleri bulgular, erken dönem uyumsuz şemaların yıkıcı ve zorlayıcı bir yaşantının ardından ortaya çıkabilecek TSSB belirtilerini yordadığı, şema odaklı terapinin TSSB belirtilerini anlamlı düzeyde azaltabildiği yönündedir. Ancak cinsel saldırının ardından ortaya çıkan psikolojik belirtilerin şema odaklı psikoterapi sürecinde ele aldığı çalışmaların alanyazındaki eksikliği dikkatleri çekmektedir.

Cinsel saldırıya maruz kalan bireylerle yürütülen araştırmalar ve psikoterapi çalışmaları doğrultusunda, bu grupla yürütülecek, özgül psikoterapi uygulamalarının üç temel bileşeni içermesinin oldukça önemli ve gerekli olduğu düşünülmektedir. Bunlar;

- 1- Travmatik anının uygun şekilde yeniden işlenebilmesi: van der Kolk, McFarlane ve Weisath (1996)’ın beyin görüntüleme çalışmalarından elde ettikleri sonuçlar da göz önüne alındığında, TSSB’nin tedavisinde öncelikle korku belleği etkinleştirilmeli; ardından yeni bir bellek oluşturulabilmelidir. Bu yeni belleğin oluşturulması sırasında ise yeni bilgilerin ve imgelerin sunulması gereklidir. ŞT’de sıklıkla kullanılan imgesel yeniden senaryolaştırma tekniği, travmatik anının yeniden işlenebilmesi için uygun bir tekniktir.
- 2- Travmatik yaşantının ardından ortaya çıkan katı ve sabit bilişlerin değiştirilebilmesi ve işlevsel bilişlerin güçlendirilmesi: Cinsel saldırının ardından pek çok olumsuz düşünce ortaya çıkabilmekte, bu düşünce ve

inançların değiştirilmesi ise oldukça zorlu olabilmektedir. Bu zorluğa en çok katkıyı -özellikle cinsel saldırı bağlamında- toplumsal ve kültürel öğretiler ile normlar sağlamaktadır. Hem bireysel, hem de içselleştirilen toplumsal düşüncelerin değiştirilmesi için, ŞT’de yine sıklıkla kullanılan ve işlevsel olmayan düşüncelerin ve inançların ele alınmasında etkili bir yol olduğu bilinen sandalye teknikleri kullanılabilir; bu bilişlerle psikoterapistle birlikte bir ‘savaş’ başlatılabilir.

- 3- *Psikoterapötik ilişki*: Herman’a (1992), örseleyici bir yaşantının ardından iyileşme, yalnızca ilişkiler kurarak gerçekleşebilir; izole koşullarda iyileşmenin gerçekleşebilmesinden söz etmek mümkün değildir. Psikoterapötik ilişki ve ittifak ise psikoterapi araştırmalarında, kuramlardan ve yaklaşımlardan bağımsız olarak ortak bir etken olarak görülmekte; danışanın psikolojik iyilik halinin değişip değişmediğinden çok, ‘nasıl’ değiştiğine odaklanmaktadır. Terapist-danışan ilişkisi; ŞT’de en önemli iyileştirici bileşen olarak ele alınmakta ve bu ilişkiyi ‘sınırlı yeniden ebeveynlik’ ve ‘empatik yüzleştirme’ ile kurmaktadır. Cinsel saldırı ve TSSB çalışmasında da terapist-danışan ilişkisinin merkezi önemi olduğu düşünüldüğünde, ŞT’nin bu bakış açısı önemli katkı sağlayacaktır.

Cinsel saldırı ve ardından ortaya çıkan psikolojik belirtilerin ele alınmasında kullanılacak bu protokol, ‘Şema Odaklı Psikoterapi’ olarak değerlendirilebilir. Bu doğrultuda ilk olarak alanyazın taranmış; bu grupta yoğun olarak yaşantılandığı pek çok çalışma tarafından gösterilen belirtiler ve düşünceler (suçluluk, etiketleme, güvensizlik, utanç, tehdit algısı gibi) ŞT’nin ortaya çıkarmayı hedeflediği sağlıklı yetişkin modu tarafından çürütülmek ve değiştirilmek üzere kaydedilmiştir. Bu değişimin sağlanabilmesi adına parçalı ve düzensiz şekilde bellekte yer alan travmatik sahnelerin ele alınabilmesi, belirli biliş ve duyguların çalışılabilmesi için ŞT’nin kullandığı temel tekniklere (imgesel yeniden senaryolaştırma ve sandalye çalışmaları) başvurulmuştur. Ayrıca tüm süreç boyunca, ŞT’nin temel bileşenlerinden olan ve sağlıklı bir psikoterapötik ilişki kurabilmenin yolu olarak kullanılan sınırlı yeniden ebeveynlikten ve empatik yüzleştirmeden yararlanılmıştır. Bu doğrultuda ilk olarak cinsel saldırıya maruz kalan kadınların psikoterapisinde şema odaklı psikoterapi protokolünde

kullanılacak yaşantısal tekniklerle ilgili alanyazın arka planı aktarılacak, ardından bu yaşantısal teknikler ile TSSB belirtileri bir arada ele alınacaktır.

1.4.1. İmgesel Yeniden Senaryolaştırma

İmgesel maruz bırakma, danışanlardan duygusal hislerine, düşüncelerine ve duygularına dikkatlerini odaklayarak travmatik yaşantının ayrıntılarının hatırlanmasının istendiği bir psikoterapötik müdahale türüdür (Arntz, Tiesema ve Kindth, 2007). Bu sayede bireylerin hem travmatik anıları etkin hale getirilir ve hem de düzeltici bilgi sağlanabilir. Bazı görüşler, imgesel maruz bırakmanın özellikle TSSB belirtilerinin şiddetini arttırdığı yönünde olsa da (Kilpatrick ve Best, 1984), yürütülen çalışmalar imgesel maruz bırakmanın anlamlı bir kötüleşmeye neden olmadığını göstermektedir (Foa, Zoellner, Feeny, Hembre ve Alvarez-Conrad, 2002). Yine de imgesel maruz bırakma müdahalesinin etkililiğini geliştirebilmek adına bazı yöntemler önerilmiştir. Bu yöntemlerden biri de imgesel yeniden senaryolaştırmadır (imagery rescripting) (Arntz ve Weertman, 1999; Smucker, Dancu, Foa ve Niederee, 1995). İmgesel yeniden senaryolaştırma, girici imgelerin söz konusu olduğu pek çok bozukluk için kullanılabilen tanımlararası bir tekniktir (Stopa, 2011). İmgesel maruz bırakma doğrudan korku duygusunu bir koşullama aracılığıyla azaltmayı sağlıyor iken, imgesel yeniden senaryolaştırma travma anısının daha tutarlı bir hale gelmesi ile diğer duygu ve bilişlerin de değişmesine, travma ile bağlantılı duygusal tepkilerin keşfedilmesine ve ifade edilmesine fırsat sağlar. Dolayısıyla travmatik anı imgesel olarak değiştirilerek düzeltilir, travmatik yaşantıyı inkar etmeden daha uygun bir sonuç oluşturulur, durum hakkında daha fazla kontrol oluşturulabilmesi sağlanır ve en önemlisi bireyin kendi ihtiyaçlarına bağlı olarak duygularını dışa vurması ve muhtemel eylem olasılıklarını ifade edebilmesi sağlanır (Arntz, Tiesema ve Kindth, 2007). Özellikle travmatik anıların neden olduğu istenmeyen, tekrarlayıcı ve korkutucu imgeler değiştirilir, travma temelli inançlara (güçsüzlük, umutsuzluk gibi) meydan okunmuş olur ve etkili başa çıkma stratejilerinin gelişimi desteklenir (Rush, Grunert, Mendelsohn ve Smucker, 2000).

İngesel yeniden senaryolaştırma tekniğinin klinik ortamda kullanıldığında duygulanımsal stresi azaltabilecek güçlü bir araç olmasını sağlayan iki yönlü etkisi olduğu düşünülmektedir (Holmes, Arntz ve Smucker, 2007):

1. Uygulama öncesinde var olan olumsuz zihinsel imgelerin daha merhametli ve iyicil imgelere dönüşmesini sağlar.
2. Karşı eylem geliştirilmesi gereken olumsuz anlamların yeni baştan yapılandırılması sağlanarak yeni bir olumlu imge ortaya çıkar.

İngesel yeniden senaryolaştırma, yaşantısal bir tekniktir. Arntz ve Weertman'a göre (1999) 'yaşantı', olayın tarihsel gerçekliğini değil, olaya ilişkin bellek temsillerini ifade eder. Dolayısıyla bu yöntemin amacı bastırılmış doğru gerçeklikleri keşfetmek ve ortaya çıkarmak değil, bu yaşantının şematik temsillerinin anlamını değiştirebilmektir. Terapist ise imgeleme sırasında tarihsel gerçeklere yönlendirmeden, belleğin ve anıların yeniden yapılandırılabilir sürecinin farkında olarak yaklaşır. Danışanın duygusal işleme yapabildiği ve yeni bakış açılarını kazanabildiği farklı bir açıda uzun süreli kalabildiği bir deneyim fırsatı sağlanır. Arntz ve Weertman'a göre (1999) yoğun duygusal içeriğe sahip bu anıların sadece sözel olarak aktararak çalışılmasındansa, pek çok duyuşsal kanalın harekete geçirildiği yaşantısal yöntemlerle birlikte bu anılar daha etkili bir şekilde ele alınacaktır. Özellikle yeni uyumlu anlamlar oluşturulabilen ve eski deneyimlerin kapsamını azaltan yaşantısal tekniklerin daha etkili olduğu göz önünde bulundurulduğunda, imgesel yeniden senaryolaştırmanın önemi dikkatleri çekmektedir. Aynı zamanda klinik çalışmalara dayanarak Holmes, Arntz ve Smucker (2007) iki önemli çıkarımda bulunmaktadır. İlki, imgelemenin olumsuz duygular üzerinde sözel işlemeyle kıyasla daha güçlü bir etkiye sahip olduğudur. Olumsuz bir biliş sözel bir düşünceden çok bir imgedir. İmge ise daha güçlü duygulara neden olmaktadır. Dolayısıyla başta TSSB olmak üzere girici imgelerin söz konusu olduğu farklı psikolojik sorunlarda zihinsel imgelerin de değerlendirilmesi oldukça önemlidir. İkincisi, imgeleme olumlu duygular üzerinde de sözel işlemeyle daha güçlü etkiye sahiptir. Bu etki, imgeleme sırasında alternatif olumlu bilgi sunularak ortaya çıkarılabilir. Bu yolla sadece olumsuz duygular olumlu duygulara dönüştürülmez, ayrıca öfke gibi yeni duyguların açığa çıkarılması, karşılanmayan gereksinimleri karşılanması, danışanın gerçeklikle yüzleşmesi de sağlanabilir. Ayrıca araştırmacılara göre imgesel

yeniden senaryolaştırma, daha karmaşık tedavi paketlerine geçerli bir alternatif sunmaktadır (Arntz, Sofi ve Breukelen, 2013).

TSSB'deki belirti tablosunun terapisinde bilişsel çarpıtmaların ve uyumsuz şemaların yeniden yapılandırılmasının kritik bir önemi olduğunu destekleyen bir model de Smucker, Dancu, Foa ve Niederee (1995) tarafından önerilmiştir. Onlara göre travmatik anı:

1. Sözel bir öyküden ve bağlamdan yoksundur.
2. Duruma bağlıdır. Anılar belli bir duruma maruz kalındığında yeniden etkinleşebilir.
3. Güçlü hisler ve imgeler olarak kodlanırlar, sadece dilsel olarak ulaşılamayabilirler.
4. Özümsemeleri ve bütünleştirilmeleri zordur. Bilinçli farkındalıktan ve istemli kontrolden ayrılmış durumdadırlar.
5. Özgün halleri sabit kalmaya eğilimlidir. Dolayısıyla zaman içerisinde ya da sonraki deneyimlerle müdahale edilmediği sürece değişmez. (Kabuslarla ya da geriye dönüşlerle tekrarlı şekilde yeniden deneyimlenir).

Benzer bir şekilde Hackman ve Holmes (2004), travma sonrası girici imgelerin;

1. Travmatik anıya ilişkin anlamlı parçalar içerdiği,
2. Zaman ve mekan gibi bağlamsal bilgiden yoksun olduğu,
3. İstem dışı olarak bellekten geri getirildikleri,
4. Özgün anıdan elde edilen çıkarımlara dayanan tehdit edici/tehlikeli anlamlar içerdiği ve sonradan edinilen bilgiler bu anlamlara ters düşse bile değişmeyeceği,
5. Fiziksel ve kendilik algısına yönelik tehdit temaları içerdiğini belirtmiştir.

Travmatik anıların listelenen özellikleri göz önüne alındığında, tutarlı bir öykünün oluşturulmasının, bu öykülerin sözel olarak ifade edilmesinin, farkındalık ve kontrol duygusunun geliştirilmesinin ve yeniden yapılandırılarak bütünleşmiş bir anı sağlanabilmesinin önemi görülebilmektedir. İmgesel yeniden senaryolaştırma yönteminin cinsel saldırıya maruz kalan bireylerin travmatik belirtileriyle çalışılırken bu

önemli yönleri sağlayabileceği söylenebilir. Özellikle travmatik yaşantının tekrarlı aktarımı olaya ilişkin daha uzun bir öykü oluşumunu sağlar ve bu yaşantının duygusal yönü azaldıkça olay sırasında neler olduğuna ilişkin anılar (eylemler, konuşmalar vs.) daha az önemli hale gelir (Foa, Molnar ve Cashman, 1995). Alanyazına bakıldığında yapılan çalışmalarda da tecavüze maruz kalan bireylerin psikolojik belirtilerinin azaltılmasında, özellikle kalıcı ve uzun süreli iyileşme sağlaması bakımından imgesel yeniden senaryolaştırmanın etkililiği gösterilmiştir (Foa ve ark., 1999; Foa, Rothbaum, Riggs ve Murdock, 1991; Foa, Molnar ve Cashman, 1995; Echeburúa, Corral, Sarasua ve Zubizarreta, 1996).

İmgelemenin bir sonucu olarak TSSB belirtilerinde doğal bir şekilde bilişsel değişimler olabilmektedir. Hackmann (2011) bu değişimleri şu şekilde tanımlamıştır:

1. Danışan bellekte uygun bir zaman kodu oluşturur ve olayın şu anda olmadığını fark eder.
2. Danışan imgenin gelecekteki bir tehlikenin uyarıcısı olmadığını, sadece bellekteki bir girdi olduğunu fark etmeye başlar.
3. Daha tutarlı bir öykü ortaya çıkar, boşluklar doldurulur, en kötü anlar kurtarıma ile bağlantılandırılır ve olayın etkisi yumuşatılır.
4. Danışan kendi davranışlarını değerlendirebilir. Böylece kabahatlilik, suçluluk ya da öfke duygularında azalma olur.
5. Olayın etkisi zannettiğinden daha az ise ya da zamanla azalmaya başlarsa, kaçınmanın varsaydığı kadar önemli olmadığını fark edebilir.

Hackmann (2011), aynı zamanda güncel öğrenme kuramlarına da göndermede bulunarak, yeni öğrenmelerin genellenmiş kurallara temel oluşturduğuna, sonraki deneyimlerin ise bu kurala istisna olarak görüldüğüne dikkatleri çekmektedir. Geriye dönerek ve bu anılarla yeniden yaşantılama yöntemiyle çalışarak danışanın ilk travmatik deneyiminin zarar verici ve atipik olduğunu fark etmesine ve aslında bir genel kural olmaktan çok yaşamın işleyişinde bir istisna olduğunu görebilmesine yardımcı olunabileceğini vurgular. Benzer şekilde Arntz (2011), imgesel yeniden senaryolaştırmanın beş ayrı mekanizma ile işlediğini vurgulamaktadır. Ona göre kişiler imgesel yeniden senaryolaştırma aracılığıyla yaşadıkları deneyimin atıflarını yeniden

düzenlerler, yaşantıyı duygusal açıdan yeniden işlemlerler, terapist aracılığı ile bakım alabilirler, yaşantının anlamını değiştirebilirler ve bir kural olarak tanımladıkları olumsuz biliş ve inançların bir istisnayı temsil ettiklerini fark edebilirler.

Tecavüz öykülerinin değişiminin imgesel maruz bırakma sonrasındaki değişimlerinin incelendiği bir çalışmada, kaygının süreç içinde azalarak bireyin travma ile çalışma becerisinin ya da isteğinin zamanla artmasıyla birlikte aktarılan travmatik öykülerin daha uzun hale geldiği sonucuna ulaşılmıştır (Foa, Molnar ve Cashman, 1995). Araştırmacılar bu sonucun travmatik tecavüz yaşantısının sürekli ve tekrarlı biçimde çağırılmasının ardından gerçekleşen iyileşme ile bağlantılı olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca ilk aktarılan öyküye kıyasla son öyküde eylemlerin ve diyalogların sıklığı azalırken, düşünce ve duyguların sıklığı artmıştır. Bu bulgunun travma ile ilişkili duygu ve anlamlandırma sürecinin artması ve saldırının ayrıntılarına daha az dikkat yöneltme ile ilişkili olduğunu bildirmişlerdir. Dolayısıyla travmatik anı daha az tehdit edici hale gelmiştir. Bu çalışmaya ilişkin bir diğer önemli bulgu da, travmatik anıdaki parçalanmalardaki azalmaların iyileşme ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmasıdır. Başka bir çalışmada travmatik öykünün dağınıklığının anı parçalanmalarıyla ilişkili olduğu ve travmatik anıların kişi tarafından kapsamlı bir şekilde düzenlenemediği ve bellekten getirilemediği gösterilmiştir (Harvey ve Bryant, 1999). Bu bulgular, cinsel saldırıya uğrayan bireylerde daha tutarlı ve kapsamlı, duygu ve bilişleri içeren öyküler oluşturmanın başarılı psikoterapi çalışmalarındaki önemine vurgu yapmaktadır.

Farklı travmatik yaşantılara maruz kalan bireylerle yapılan bir çalışmada ise, imgesel maruz bırakma terapisi sonucunda iyileşme gösteren ve göstermeyen bireyler karşılaştırılmıştır (Minnen, Wessel, Dijkstra ve Roelofs, 2002). Önceki bulgularla tutarlı olarak terapi başarısı ile son seansta analiz edilen travma öykülerinin düzenlemeleri arasında ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Travmatik yaşantıların sadece tekrarlı imgeleneceği durumunda dahi bireyler travmanın tehdit edici ve tehdit edici olmayan bilgilerini ayırt edebilir hale gelmişler, daha iyi bir içgörü düzeyine ulaşmışlar ve daha az düşünce dağınıklığı belirtmişlerdir. TSSB belirtileri ve özellikle de travma sonrası görülen kabuslar üzerinde yürütülen bir çalışmada, imgesel yeniden senaryolaştırmanın TSSB, travma sonrası görülen kabuslar ve ilişkili olumsuz bilişler (kendilik ve dünya hakkındaki inançlar ve kendini suçlama) üzerinde etkili bir yöntem olduğu sonucuna

ulaşmıştır (Long ve ark., 2011a). Araştırmacılara göre imgesel yeniden senaryolaştırma müdahalesinin etkililiğinin altında yatan mekanizma; bireylerin kendilerini yargılaması ile ilişkili olabilecek düşünce ve uyumsuz inançların imgeleme ve yeniden sahneleme ile değiştirilmesidir. Travma sonrası kabus yaşayan bir grup gazi ile yürütülen benzer bir çalışmada ise, altı seanslık grup imgesel yeniden senaryolaştırma ve maruz bırakma terapisinin ardından bireylerin kabus sıklığının azaldığı ve uyku sürelerinin arttığına ilişkin güçlü sonuçlar elde edilmiştir (Long ve ark., 2011b). Arntz, Sofi ve Breukelen (2013)'in yürüttüğü bir başka çalışmada, savaş ile ilişkili karmaşık TSSB belirtileri gösteren bireylere on seanslık bir imgesel yeniden senaryolaştırma müdahalesi uygulanmıştır. Vaka dizileri deseni olarak yürüttükleri analizlerde, on katılımcının dokuzunun hem tedavi sonrasında hem de takip değerlendirmesinde TSSB belirtilerinde anlamlı bir azalma olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmalar imgesel yeniden senaryolaştırma yönteminin etkililiği konusunda güçlü bulgular sunmaktadır.

İmgesel yeniden senaryolaştırmanın TSSB dışında başka psikolojik sorunların tedavisinde de etkili bir yöntem olduğu çalışmalar tarafından gösterilmiştir. Örneğin, depresyon belirtileri olan ve girici stresli anılara sahip danışanlarla yürütülen bir psikoterapi çalışmasında imgesel yeniden senaryolaştırma tek başına ortalama sekiz seanslık bir tedavi yöntemi olarak kullanılmıştır. Çalışmada sadece görsel imgeleme kullanılmış ve olumsuz bilişlerle doğrudan sözel olarak çalışılmamış olsa da, inançlarda, ruminasyonlarda ve davranışlarda kendiliğinden bir değişim gerçekleşmiş ve katılımcıların depresif belirtilerinde klinik olarak anlamlı bir iyileşme (bir yıllık takip sürecinin ardında dahi) gözlenmiştir (Brewin ve ark., 2009). Bu bulgularla tutarlı olarak Wheatley (2011)'e göre ise majör depresyonun sürmesine neden olan stres verici anılara ulaşmada ve bu anıları dönüştürmede imgesel yeniden senaryolaştırmanın kullanımı güçlü bir yol olabilir. Çünkü kilit anılarla çalışmak, olumsuz veya travmatik deneyimlerin yeniden değerlendirilmesine yol açabilir ve böylelikle danışanların kendilerini nasıl gördüğü ile ilgili temel bir değişim yaratılabilir. Sosyal kaygı bozukluğu olan bir grup katılımcı ile yürütülen bir başka çalışmada, travmatik bazı yaşantılara bağlı olarak ortaya çıkan tekrarlayıcı imgeler imgesel yeniden senaryolaştırma tekniği ile çalışılmıştır (Nilsson, Lundh ve Viborg, 2012). Elde edilen sonuçlara göre olumsuz değerlendirme korkusunda, sosyal etkileşim kaygısında ve

özellikle de kendiliğinden oluşan imgelerin yarattığı streste kontrol grubuna kıyasla anlamlı bir azalma söz konusudur. Araştırmacılara göre en ilgi çekici bulgu, değişimin bir seansta gerçekleşmesi ve bu olumlu değişimin bir hafta sonrasında da gözlenmesidir. Tüm çalışma genel olarak değerlendirildiğinde ise, ön ölçüm, son ölçüm ve takip aşamalarında oldukça anlamlı doğrusal bir azalmanın olduğu gözlenebilmektedir. Benzer sonuçlar Frets, Kevenaar ve Heiden (2014) ve Lee ve Kwon (2013) tarafından elde edilmiş, sosyal fobideki girici imgelerin tedavisinde imgesel yeniden senaryolaştırmanın bireylerin yaşadıkları zorlukları azaltabildiği sonucuna ulaşılmıştır. Bulimia nervosa tanısı almış bir hasta ile yürütülen bir vaka çalışmasında ise, geleneksel bilişsel davranışçı yöntemlerin kısmi etkisi olduğu, imgesel yeniden senaryolaştırma tekniğinin ise yeme-çıkarma davranışlarının durmasında güçlü bir etki yarattığı sonucuna ulaşılmıştır (Ohanian, 2002). Bu etki imgesel yeniden senaryolaştırma seansının ardından geçen on dört haftada da sürmüştür. Çalışmaya göre tekniğin güçlü tarafları üç psikolojik sürecin gelişmesiyle ilgilidir: 1) anıların duygulanımsal içeriğine ulaşma, 2) kişinin anıların nedensel atıflarını dışsal kaynaklara bağlamasına izin verme ve 3) kişinin destek görmeyi hak ettiğine ilişkin yeniden çıkarımda bulunmasını sağlama. Böylelikle bireylerin temel inançları imgesel yeniden senaryolaştırma ile değişmektedir. Kanser hastalarında söz konusu olabilecek girici anılar ve psikolojik stresin olumsuz etkisi için de imgesel yeniden senaryolaştırmanın olumlu sonuçlara yol açabileceği ile ilgili ümit verici bulgular sağlanmaktadır (Whitaker, Brewin ve Watson, 2010).

İmgesel yeniden senaryolaştırma Şema Terapi’de (ŞT) kullanılan yaşantısal tekniklerden biridir. Young, Klosko ve Weishaar’a göre (2003) en önemli ve etkileyici değişimi yaşantısal teknikler sağlamaktadır. Değişimin gücü ise düzeltici duygusal deneyimlerin oldukça ikna edici şekilde gözlenebilmesinden gelmektedir. Çünkü yaşantısal teknikler aracılığıyla duygulanımın varlığında bilgiyi daha iyi işlemleyebilmesine olanak sağlanır. ŞT’de imgeleme seanslarında neler olduğu şema terimleriyle kavramsallaştırılır, böylelikle neler olduğuna ilişkin daha düşünsel bir bağlam sağlanır ve danışanın daha fazla içgörü edinebilmesinin yolu açılır. Travmatik yaşantılar diğer deneyimlere kıyasla, katlanılması daha zordur, duygulanım daha aşırı uçlara kayabilir, psikolojik hasarı daha fazladır ve anılar genellikle engellenmiş durumdadır. Travmatik anılarla çalışılırken ilk hedef engellenmiş duygulanımın açığa

çıkarılmasını sağlamaktır. Terapist danışanın travmatik yaşantısını açığa çıkarabilmesi için destekler, travma ile ilişkili tüm duyguları hissederek ve vurgular. İkinci hedef ise bir koruma sağlamak ve danışanın sağlıklı yetişkin modunda yatışmış bir şekilde kalmasına yardımcı olmaktır. Terapist korkutucu olabilecek bu travmatik anılar üzerinde danışanın kontrol hissini en yüksek düzeyde tutar, söz konusu travmatik yaşantıları yavaş bir şekilde parçalara bölerek ve danışanın yeni bilgiyi alabilmesi için zaman tanıyarak ele alır. Her bir imgesel yeniden senaryolaştırma çalışması güvenli yer ile başlar ve güvenli yer ile sonlandırılır. İmgelemelerin ardından terapist ve danışan neler hissedildiği, nelere ihtiyaç duyulduğu ve neler öğrenildiği hakkında tartışır. Anılar tamamen açığa çıkarıldığında ve travmanın bağlamı anlaşıldığında terapist daha etkin şekilde müdahale etmeye başlar. Eğer imgeleme sırasında danışan çok korkarsa ya da tedirgin olursa terapist imgesel bir engel ya da bir araç sağlar ve danışanın güvenli hissedebileceği şekilde imgelemeye devam edebilmesi sağlanır. Terapist bu noktada ‘gerçekten’ ne olduğunu sorgulamaz; daha ziyade danışanın kendi öyküsünü keşfedebilmesi için serbest bırakır. Diğer yandan cinsel saldırıyı gerçekleştiren saldırganın cezalandırılması da terapist ile birlikte gerçekleştirilebilir. Bu cezalandırma aşamasının ve intikam düşlemlerinin olumsuz sonuçlara neden olacak düzeyde riskli öfke duyguları ile sonuçlanıp sonuçlanmayacağını inceleyen araştırmacılar (Seebauer, Froß, Dubaschny, Schönberger ve Jacob, 2014), bu düşlemlerin ve şiddetli cezalandırmanın güvenli yer imgesinin kullanıldığı koşulda olumsuz bir etkiye neden olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. İmgesel yeniden senaryolaştırma ile saldırganın cezalandırılması sayesinde danışanlar, güç ve kontrol duygularını yeniden ele alabilirler. Brewin, Gregory, Lipton ve Burgess’e (2010) göre yeni imgelerle eski travmatik anıların zihinden geri çağırılması yarışında, olumlu ve nötr imgelerin kazanabilmesi için tekrarlı senaryolaştırma işlemi yardımcı olabilir.

Terapist, imgeleme sırasında danışanın öfkesini açığa çıkarmasının katartik etkisini göz önünde bulundurarak saldırıyı gerçekleştiren kişi ile bir diyalog kurmasını destekler. Böylece danışan öfkesini ifade edebilir ve haklarının arkasında durabilir. ŞT’ye göre travmatik yaşantılara maruz kalmış kişiler için ‘dünya yanlış gitmiştir’ ancak bu yaşantının ardından geliştirilen belirtiler ve düşünceler dünyanın yeniden doğru gidebilmesine engel olur. Ancak bireyler yeniden senaryolaştırma deneyimleri ile ‘bana daha fazla zarar vermene izin vermeyeceğim’, ‘bu benim suçum değildi’ gibi cümleler

kurabildiğinde, yeniden hayata dönmüş gibi ve değerli hissetmeye başlarlar. İnsan olarak kendi haklarını yeniden doğrularlar ve kendilerine ne yapıldıysa daha iyisini hak ettiklerini terapistin de desteği ile savunur hale gelebilirler. İmgeleme uygulamaları sırasında bazen terapist bu önemli noktaları vurgulayabilmek için danışandan izin isteyerek sahneye girebilir ve doğrudan saldırgan ya da danışan ile konuşabilir. Terapist, danışanın uygun şekilde nasıl tepki verebileceğini bilemediği durumda danışan için ‘sağlıklı yetişkin’i temsil edecek şekilde davranmış olur. Her ne kadar cinsel saldırıya maruz kalmış bireylerde yoğun duygu içerikli anıları hareketlendirmek ve bu anılarla yüzleştirmek oldukça fazla ancak geçici bir zorlanmaya neden olabilse de, böyle bir terapötik çalışma oldukça olumlu sonuçlara imkan sağlayabilir ve duygusal büyümeyi sağlayan anlamlı bilişsel değişimlere yol açabilir (Holmes, Arntz ve Smucker, 2007). Şema Terapi dışında başta BDT olmak üzere pek çok yaklaşım imgesel yeniden senaryolaştırma tekniğini kullanmaktadır. Bu çalışma kapsamında Şema Terapi yaklaşımının önerdiği imgeleme uygulamaları kullanılacaktır.

1.4.2. Sandalye Çalışmaları

Sandalye çalışması, Geştalt Terapi yaklaşımının en önemli tekniklerinden biri olarak tanınmakla birlikte, ŞT’de yaşantısal ve bilişsel teknikler arasında kullanılan ve değişimin en önemli elementlerinden olan bir yöntemdir. Gestalt Terapi’nin bu önemli tekniği pek çok farklı psikoterapi yaklaşımında kullanılmakla birlikte bu bütünleşme psikoterapi çalışmalarını zenginleştirmektedir (Kellog, 2004). Sandalye çalışmalarının pek çok klinik sorunda kullanılabilecek ve yüksek seviyede duygusal derinlik yaratabilecek oldukça güçlü, yaratıcı ve etkili teknikler olduğu düşünülmektedir (Kellog, 2012). Cohen’e (2003) göre sandalye çalışmaları, geçmişteki travmatik yaşantı ile bağlantılı çatışmaların çözülebilmesi için kullanılabilecek mekanizmalardan biridir. Temel olarak iki türü bulunmaktadır. İlki, danışanın karşısındaki sandalyede ‘bitirilmemiş işleri’ olan kişinin oturduğunu hayal ettiği boş sandalye tekniğidir. İkincisi ise danışanın daha çok içsel çatışmalarını çözebilmek için kullanılmaktadır. Bu tekniğe göre kişi bir sandalyede bir bakış açısını aktardıktan sonra karşı taraftaki sandalyeye geçerek alternatif görüşü ifade eder. Greenberg (2010), danışanın kendiliğinin iki

yönünün birbiriyle diyalog kurmasının desteklendiği bir terapi tekniği türü olduğunu belirtir. Bazen birden fazla sandalyenin kullanıldığı durumlar da olabilir.

Dışsal kaynaklarla sürdürülen ve boş sandalye tekniği ile ele alınan diyaloglarda daha çok yas, travma gibi yaşantılarda kullanılabilecek bir diğerine bağlı olarak yaşanan ve üstesinden gelinemeyen meseleler konuşulur. Terapist, danışandan karşısındaki sandalyede yaşantıların öznesi olan kişinin oturduğunu hayal etmesini ister ve ‘nasıl görünüyor? üzerinde ne var? sana baktığında nasıl hissediyorsun?’ gibi sorular sorar. Buradaki hedef danışanın söz konusu yaşantıyı daha derinlemesine deneyimlemesi ve bir diyalog sürdürebilmesidir (Kellog, 2012). Özellikle cinsel saldırıya maruz kalan bireylerin daha önce de değinildiği üzere bilişlerini ve duygularını açığa çıkarabilmesinin ve ifade edebilmesinin önemi düşünüldüğünde, sandalye tekniğinin ‘psikoterapötik bir tiyatro sahnesi’ yaratarak daha kapsamlı, ayrıntılı ve kendi duygu ve düşüncelerine de yer veren bir öykü oluşturabilmesinde oldukça yardımcı olabileceği ön görülmektedir. Goulding ve Goulding’e göre (1997’den aktaran Kellog, 2012), ‘suçlu’ kişinin karşısındaki sandalyeye oturduğu hayal edilerek travmatik deneyimi ile ilgili aşağıdaki boşlukları doldurması istenebilir:

1. ‘Bana ...’ları yaptın’ – *kötüye kullanımın ayrıntıları aktarılır.*
2. ‘Bu yaptığın bana ... hissettirdi’ – *utanmış, zarar görmüş vs.*
3. ‘Bu yaptığandan sonra hayatımı ... şeklinde yaşadım – *diğerlerine güvenemedim, diğerlerinin de beni kötüye kullanmasına izin verdim, akşamları dışarı çıkamamaya başladım vs.*
4. ‘Daha fazla ... şeklinde yaşamayacağım - *kendime ve diğerlerine yaşamımın kontrolünü elimde tutarak yaklaşacağım. Kendime sevgi ve saygı ile davranacağım.*’

Böylece bireyler gerçek hayatta söylemedikleri ya da söyleyemeyecekleri şeyleri ifade edebilme ve dışa vurma fırsatı elde ederler. Örneğin boş sandalye tekniğinin öfke duygusunun azaltılması amacıyla kullanıldığı çalışmalarda etkili bir yol olabileceğine dair bulgular elde edilmiştir (Conoley, Conoley, McConnel ve Kimzey, 1983).

Çift sandalye tekniği ise, terapistin yönlendirmesi ile danışanın farklı sandalyelerin her birinde farklı bir duygusal konumunu ifade ettiği ve içsel çatışmalarla yüzleşmesini

sağlamayı hedefleyen bir psikoterapötik müdahale tekniğidir (Greenberg, 1979) ve temel amacı deneyimin anlamını derinleştirerek ve farkındalığı arttırarak değişim sağlamaktır (Greenberg ve Clarke, 1979; Greenberg ve Rise, 1981). Bu tekniğin içsel çatışmaları çözebilmede etkili bir yol olduğu pek çok çalışma ile de gösterilmiştir (Clarke ve Greenberg, 1986; Greenberg, 1983; Greenberg ve Clarke, 1979; Greenberg ve Dompierre, 1981; Greenberg ve Higgins, 1980; Greenberg ve Rice, 1981; Greenberg ve Webster, 1982). Kendiliğin birbiriyle çelişen tarafları bu çatışmayı yaratmakta, işlevsel olmayan taraf kişinin ihtiyaçlarını ve hislerini bastırmasına neden olmaktadır; bu nedenle çift sandalye ile işlevsel ve işlevsel olmayan iki tarafın birbiriyle diyalog kurması sağlanır (Sicoli ve Hallberg, 1998). İşlevsel tarafın baskın ve haklı çıktığı bu diyalog sonunda çatışmanın çözümü ile birlikte bireyde değişim ortaya çıkabilmektedir. Çift sandalye tekniğinde beş temel aşama söz konusudur (Greenberg, Rice ve Elliot, 1993). İlk aşamada terapist, tekniğin yapısını danışana aktarır; ikinci aşamada kendiliğin iki boyutu tanımlanır; üçüncü aşamada öz-eleştirelilik ile ilgili farkındalık sağlanır, altta yatan duygular değerlendirilir ve kişinin kendi değerleri ve kurallarına yönelik farkındalığı arttırılır. Dördüncü aşamada bu işlevsel olmayan boyutla ilgili danışanla birlikte tartışılır ve son olarak bu çalışma için bir anlam oluşturulmaya çalışılır. Bu tekniğin uygulanmasında ilk olarak terapötik ilişkinin kurulması gereklidir. Danışan ‘eleştirel’ sandalyeye oturduğunda, eleştirel tarafının bakış açısından konuşmaya davet edilir. ‘Kendilik’ sandalyesine oturduğunda ise kişiden eleştirel tarafının söylediklerinin nasıl hissettirdiğini anlatması ve karşı çıkması beklenir. Bir uygulama içerisinde pek çok diyalog kurulabilir ve uygulama yaklaşık 10 ile 50 dakika arasında sürmektedir (Greenberg, 2010). İyi bir terapötik ilişkinin kurulduğu bağlamlarda çift sandalye tekniği, içsel çatışmaların çözülmesinde yardımcı olabilmektedir (Greenberg ve Dompierre, 1981).

ŞT’deki çift sandalye yöntemi ile uyumsuz inanç ve şemalar sağlıklı taraf ile ‘savaş’a davet edilir. Amaçlanan, uyumsuz inançların ve eleştirel sesini kısarak ‘sağlıklı yetişkin’ modunun oluşturulması ya da güçlendirilmesi, kısacası bu savaştan galip gelmesidir. Travmatik bir yaşantı kendilik ile ilgili önemli derecede olumsuz değişimler yaratabildiği için, kişinin ilişkilerindeki ve diğerleriyle olan temasındaki karmaşıklığı ve kesintiyi çözebilmek için içsel bir diyalog sürdürebilmesi gereklidir (Butollo, Karl,

König ve Hagl, 2014). Dolayısıyla travmatik bir yaşantının ardından alanyazından aktarıldığı üzere pek çok olumsuz duygu, uyumsuz inanç ve düşünce gelişebilmektedir. Örneğin bu düşüncelerden en çok çalışılan ve yoğun olarak gözlendiği belirtilen düşünce ‘bu benim suçumdu’ düşüncesidir. Çift sandalye tekniği ile hem ortak hem de bireysel bazda açığa çıkabilecek bazı düşünce ve hislerin birbirleriyle ‘savaştırılarak’, danışanın terapistin de desteğiyle birlikte ‘bu benim hatam değildi’ noktasına gelebilmesinin yani psikoterapi uygulamasındaki en önemli aşamalardan birinin çalışılabileceği düşünülmektedir. Elliot, Davis ve Slatc (1998), danışanların travmatik yaşantı sonrasında zorlayıcı bazı düşünceler ve duygular (öfke, korku, terör ve iğrenme gibi) deneyimlediklerini; ancak aniden beliren bu duygu ve düşüncelerin yine ani şekilde engellediğini ve uyuşturulduğunu belirtir. Araştırmacılara göre çift sandalye tekniği, terapistin danışanın dikkatini bu engellenmiş tarafa çekmesine yardımcı olur; otomatik şekilde gerçekleşen kaçınmanın kontrollü şekilde farkındalığa getirilmesini ve uygun şekilde ifade edebilmesini sağlar. Ayrıca çift sandalye tekniği, altta yatan ihtiyaçların ve güçlü tarafların da görülebilmesine olanak sağlar.

Sandalye çalışmaları psikoterapi uygulamalarında sıklıkla kullanılıyor olsa da, psikoterapi araştırmaları bağlamında alanyazındaki çalışmaların sınırlılığı dikkatleri çekmektedir. Özellikle travmatik deneyimin ardından ortaya çıkan belirtilerin ve düşüncelerin sandalye teknikleri ile çalışılmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

1.4.3. Psikoterapi İlişkisi: Sınırlı Yeniden Ebeveynlik ve Empatik Yüzleştirme

Young ve arkadaşlarına göre (2003) geleneksel BDT yaklaşımının sıklıkla göz ardı ettiği en önemli bileşenlerden biri terapötik ilişkidir. Onlara göre ŞT’de terapötik ilişkiyi iki önemli bileşen ile kurabiliriz: sınırlı yeniden ebeveynlik ve empatik yüzleştirme.

Sınırlı Yeniden Ebeveynlik: ŞT’deki temel amaçlardan biri de danışanların kendi ihtiyaçlarını karşılamaları konusunda onlara yardımcı olabilmektir; bunu da ihtiyaçlarının en çok görüldüğü ve onaylandığı yerde -psikoterapi ilişkisi bağlamında- ele alır (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011). Bu ihtiyaçların terapötik ilişki içerisinde

karşılanması ise ancak belirli sınırlar içerisinde gerçekleşir. Terapist danışanın ihtiyaçlarına büyük dikkat ve önem verir; onaylayıcı ve sıcak olmanın yanı sıra beklentileri gerçekçi bir noktada tutmaya ve uygun sınırları korumaya çalışır. Bu yaklaşımla terapist, iyi bir ebeveyn ne yaparsa terapötik sınırlar içerisinde onu yapar: danışanın duygu, düşünce ve ihtiyaçlarını ifade edebilmesi için destekleyici ve samimi bir ilişki kurarak güvenli bir ortam sağlar. (Farrell, Reiss ve Shaw, 2014). Sınırlı yeniden ebeveynlik, danışanın 'sağlıklı yetişkin' şema modunun güçlendirilmesine katkı sağlamaktadır. Cinsel saldırı yaşantısı bağlamında da danışanın bazı ihtiyaçlarının (güvenebilme, onaylanma, uygun sınırlar oluşturabilme, kabul görme gibi) ŞT'nin en önemli bileşenlerinden biri olan sınırlı yeniden ebeveynlik ile terapist tarafından görülmesi ve karşılanması mümkündür.

Empatik Yüzleştirme: Danışanın uyumsuz düşünce ve davranışlarının empatik bir biçimde ve yargılamadan danışanla yüzleştirilmesine ise ŞT, empatik yüzleştirme demektedir. Terapist, empati ile gerçeklik değerlendirmesi arasında bir denge kurar, bunu ise zorlayıcı ya da savunma mekanizmalarını ortaya çıkararak şekilde yapmaz. Bu yaklaşımın sonunda danışan, anlaşıldığını hisseder ve anlaşılmış hissetmek değişimin gerekliliğinin ve terapist tarafından önerilen daha sağlıklı yolların kabulü için ilk adımdır. Terapist bu noktada danışanın işlevsel olmayan düşünce ve davranışlarının karşısında; sağlıklı yetişkin tarafının ise tam yanında olduğunu danışana hissettirir. (Young ve ark., 2003).

1.5. CİNSEL SALDIRI, TSSB VE ŞEMA ODAKLI PSİKOTERAPİ

Travma sonrası stres bozukluğu belirtileri ile birlikte yaygın uyumsuz şemaların eşlik ettiği durumlarda TSSB semptomları ve travmajenik inançların/şemaların ele alındığı çok yönlü tedavi yaklaşımlarının kullanılması önerilmektedir (Smucker, 2005). Özellikle Resick ve Schnicke'ye göre (1992) güvenli bir yerde yaşantılanan olayın ve şemaların etkin hale getirilmesi tehlike algısını ve korku duygusunu değiştirse bile korku dışındaki diğer duygusal tepkilerin çatışmalarla, yanlış atıflarla ve beklentilerle yüzleşilmeden değişmeyebilmektedir. Cinsel saldırı mağdurları hala kendilerini suçlayabilirler, durumla yeteri kadar hızlı bir şekilde başa çıkamayabilirler, utanç, öfke

ve iğrenme hissedebilirler. Bu duygu ve yaşantılar kaçınma tepkilerine ve girici anıların yoğunlaşmasına yol açabilir. Dolayısıyla olaya ilişkin anıların aktive edilmesine ek olarak, yanlış atıflar ve beklentiler için düzeltici bilgilerin sağlanması etkililiği arttıracaktır (Resick ve Schnicke, 1990).

Cinsel saldırıya maruz kalan bireyler ile çalışırken imgesel yeniden senaryolaştırmanın her ne kadar etkililiği ve faydalılığı çalışmalar tarafından gösterilmiş olsa da, Resick ve Schnicke'nin bildirdiği bu çatışmaların ve uyumsuz inançların da tedavi protokolüne eklenmesi oldukça önemli gözükmektedir. Söz konusu olabilecek çatışmaları ve inançları ele alabilmenin en etkili yollarından biri de aktarıldığı üzere sandalye teknikleridir. Cinsel saldırı mağdurlarıyla çalışırken hem imgesel yeniden senaryolaştırma tekniğinin, hem sandalye tekniklerinin, hem de ŞT'nin psikoterapötik ilişki bileşenlerinin birlikte kullanılmasının etkililiği arttıracığı, aynı zamanda da daha kalıcı değişimler yaratabileceği öngörülmektedir. Bu noktadan hareketle bu çalışmada cinsel saldırıya maruz kalan kadınlardaki başta TSSB olmak üzere psikolojik belirtilerin şema odaklı psikoterapi ile çalışılması hedeflenmiştir. Şema odaklı psikoterapi bu çalışma bağlamında; imgesel yeniden senaryolaştırma, çift sandalye, sınırlı yeniden ebeveynlik ve empatik yüzleştirme tekniklerinin bir arada kullanılması olarak ele alınmıştır. Alanyazında şema odaklı bir psikoterapide psikoterapötik değişim sürecinin cinsel saldırıya maruz kalan kadınlar örneğinde hem nicel, hem de nitel yöntemlerle çalışıldığı herhangi bir çalışmaya araştırmacı tarafından rastlanmamıştır.

1.6.AMAÇ

Psikoterapi araştırmalarının son dönemlerdeki temel hedeflerinden biri, psikoterapideki değişim sürecinin anlaşılabilmesidir (McLeod ve Balamoutsou, 2000). Bu değişim sürecinin incelenbilmesi için pek çok çalışma yürütülmüş olsa da, seanslarda aktarılan öykülerin değişiminin incelendiği çalışmaların kısıtlılığı dikkatleri çekmektedir. Diğer yandan cinsel saldırı yaşantısı sonrası orta çıkabilen TSSB belirtilerine yönelik geliştirilen psikoterapötik müdahale yaklaşımlarının ve gelişimi ile süreğenliğine getirilen açıklamaların geliştirilmeye açık yönleri söz konusu olmakla birlikte, şema terapi yaklaşımının katkısı henüz sınırlı düzeydedir. Dolayısıyla nitel bir analiz

yöntemi olan öyküleyici analiz ile cinsel saldırıya maruz kalan kadınlardaki psikoterapötik değişim sürecinin derinlemesine incelenebilmesi sağlanabilir. Diğer yandan TSSB belirtilerine yönelik yürütülen psikoterapötik müdahale araştırmalarına şema odaklı bir modelin önerilebilmesi oldukça önemlidir. Bu noktadan hareketle bu çalışmanın amacı, cinsel saldırıya maruz kalan kadınlarda aktarılan alanyazının da vurguladığı üzere başta travma sonrası bozukluğu belirtileri olmak üzere gözlenebilen psikolojik belirtilere psikoterapötik müdahalede, şema odaklı psikoterapi yaklaşımının kullanılması ile değişim sürecinin hem nicel, hem de nitel yöntemlerle incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu amaç doğrultusunda nicel yöntemin doğasına uygun olarak belirlenen araştırma soruları şu şekildedir:

- 1- Cinsel saldırıya maruz kalan kadınların terapi öncesinde elde ettikleri travma sonrası stres bozukluğu belirtileri puanları, terapi sonrasında ve takip aşamasında değişmekte midir?
- 2- TSSB belirtilerinin düzeyindeki değişim, klinik anlamlılığa sahip midir?
- 3- Cinsel saldırıya maruz kalan kadınların terapi öncesinde elde ettikleri depresyon puanları, terapi sonrasında ve takip aşamasında değişmekte midir?
- 4- Cinsel saldırıya maruz kalan kadınların terapi öncesinde elde ettikleri genel psikolojik belirti puanları, terapi sonrasında ve takip aşamasında değişmekte midir?

Alanyazının da vurguladığı üzere travmatik öykünün içeriğinin değişmesi, psikolojik belirtilerin düzeyinin değişmesi ile paralellik göstermektedir. Değişimin nasıl gerçekleştiğinin incelenebilmesi adına, bir nitel araştırma yöntemi türü olan öyküleyici analiz kullanılmıştır. Bu doğrultuda araştırma öncesi belirlenen araştırma soruları şu şekildedir:

- 1- Psikoterapi sürecinde katılımcılar öyküleri nasıl anlattılar?

- 2- Hangi tür öyküler anlatıldı ve bu öyküler nasıl değişti?
- 3- Danışanın öyküsü ile ilişkisinde psikoterapistin rolü nedir? Bu öykü psikoterapistle beraber nasıl yeniden yapılandırıldı?
- 4- Bu öyküler toplumsal bağlamda nasıl bir yer bulmaktadır?
- 5- TSSB belirtilerine psikoterapötik müdahalede Şema Odaklı Psikoterapi yaklaşımı nasıl bir model sunabilir?

BÖLÜM 2

YÖNTEM

2.1. ÖRNEKLEM

Cinsel saldırıya maruz kalan kadınlarla yürütülen bu araştırmada 6 katılımcı-danışan yer almaktadır. Bu örneklem büyüklüğünün hem nitel analizler, hem de vaka dizileri deseni için (Onghena, 2005) tedavi etkilerini gösterebilme noktasında yeterli büyüklüğe sahip olduğu düşünülmektedir. Cinsel saldırı bu çalışma kapsamında tecavüzün gerçekleşmesi, tecavüz girişimi, cinsel istismar ya da cinsel tacize maruz kalma olarak tanımlanmış ve katılımcıların beyanları doğrultusunda analizler gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya dahil etme ölçütleri cinsel saldırıya maruz kalmış olmak, kadın olmak, yetişkin olmak, travma sonrası stres bozukluğu belirtilerini cinsel saldırı yaşantısı bağlamında yaşıyor olmak ve araştırmaya katılmaya gönüllü olmak iken; dışlama ölçütleri, şizofreni, organik zihinsel bozukluk, madde bağımlılığı ya da iki uçlu bozukluk tanısı almış olmak olarak belirlenmiştir. Aşağıda tüm danışanları tanıttıcı bilgiler özetlenmiştir. Gizliliği sağlamak adına tüm katılımcılara ve adı geçen tüm diğer kişilere kendi isimleri dışında, araştırmacı tarafından seçilen isimler verilmiş ve kimlik bilgisine işaret eden tüm bilgiler gizli tutulmuştur. İsimler, cinsel saldırıya maruz kalan ve bu saldırının ardından kaybettiğimiz kadınların isimleri arasından seçilmiştir.

Özgecan; 21 yaşında kadın ve bekâr danışan üniversite 4. sınıf öğrencisidir ve arkadaşıyla birlikte yaşamaktadır. Psikoterapiye başlama sebebi, henüz 10 yaşındayken abisinin ilk etapta cinsel dokunmalarına ve son olarak da tecavüzüne maruz kalması; bu olayların etkilerini halen yoğun şekilde yaşıyor; günlük işlevlerini, duygusal ilişkideki eş seçimini ve ilişkilerini olumsuz anlamda etkiliyor olmasıdır. Uzun yıllar yaşadıklarının etkisini arka planda hisseden Özgecan, terapiye başlamadan önce dinlediği bir konuşma sırasında çocukluk döneminde yaşadığı bu zorlu durumu tekrar hatırlamış, olayı tekrar rüyalarında görmeye başlamış ve ‘her şey bir anda tekrar canlandı’ şeklinde tanımlamıştır. Bunun ardından psikoterapi sürecine başlamaya karar vermiş ve bu araştırmaya katılmıştır.

Kader; 20 yaşında, bekar kadın danışan 1. sınıf üniversite öğrencisidir. Ailesiyle birlikte Ankara’da yaşayan danışan, eski erkek arkadaşının (Okan) arkadaşı (Halil) tarafından cinsel saldırıya uğramıştır. Okan ile tekrar barışmak isteyen Kader, Okan’ın bir gün kendisi ile tekrar görüşmek istemesine çok sevinmiş; Okan, Halil ve Halil’in kız arkadaşı ile buluşmayı kabul etmiştir. Bir evde toplanan gruptan ilk olarak Halil’in kız arkadaşı ayrılmıştır. Ardından Halil, Kader’in tüm itirazlarına, yapmak istemediğini belirtmesine ve ısrarlarına karşın oral yolla cinsel saldırıda bulunmuş; Okan ise bu saldırıya sessiz kalmış, dahası Halil’i teşvik etmiştir. Kader, bu olayın ardından yoğun düzeyde psikolojik belirtiler ve işlevselliğinde bozulmalar yaşamış, ailesinden ya da yakın arkadaşlarından destek görememiş, bir arkadaşının tavsiyesi ile psikoterapi sürecine başlamaya karar vermiş ve bu araştırmaya yönlendirilmiştir.

Rüya: 19 yaşında, üniversite 1. sınıf öğrencisi olan kadın danışan, bir öğrenci yurdunda kalmaktadır. Danışan, kendisiyle tanışmak ve vakit geçirmek isteyen bir erkek arkadaşının bu talebini kendi isteğiyle kabul etmiş, ancak onun aracına bindikten bir süre sonra karşısındaki kişinin kendisini zorla öpmeye çalışması, Rüya’nın itirazlarına ve karşı koymalarına rağmen durmaması üzerine yaşadığı psikolojik belirtiler nedeniyle psikoterapi sürecine başlama kararı almıştır. Tam olarak bu süreçte çocukluk döneminde yaşadığı ve sürekli bastırmaya çalıştığı bir travmatik yaşantının da zihninde sürekli belirmesi ve olumsuz duygu ve düşüncelerin eşlik etmesi işlevselliğinde önemli bozulmalar yaşamasına neden olmuştur. Bu çocukluk dönemi anısında 5-6 yaşlarında olan Rüya, sokakta arkadaşlarıyla saklambaç oynarken kimsenin bulamayacağı bir yere saklanmak istemiş; o esnada 19-20 yaşlarında olan erkek komşularının bir seferinde dışarıda ve gizli bir yerde kıyafetini çıkardığını; başka bir seferinde ise Rüya yine saklanmaya çalışırken onu evine çağırdığını ve yatak odasında yine kıyafetlerini çıkardığını hatırlamıştır. Anının devamında ne olduğunu tam olarak hatırlayamayan Rüya ile iki dönemde de yaşadığı cinsel saldırı yaşantıları üzerine psikoterapi süreci boyunca çalışılmıştır.

Cansel: 24 yaşında, evli ve üniversite öğrencisi kadın danışan, yurtdışında doğup büyümüş ancak Türkiye'ye gelip evlenerek üniversiteye başlamıştır. Danışmanı olan öğretim üyesinin fiziksel bir engeli olması sebebiyle ona sürekli yardım etmeye çalışan Cansel, bu öğretim üyesiyle 'baba-kız' ilişkisi olarak tanımladığı bir ilişki kurmuştur. Kendisine danışmanının Türkiye'ye ve üniversite yaşantısına uyum sağlama aşamasında oldukça yardımcı olduğunu aktaran Cansel, ön görüşmede bir gün öğretim üyesinin odasına imza almak için girdiğinde kendisini rızası olmadan öpmeye çalıştığını, o esnada şoka girdiğini ve asla böyle bir şeyin yaşanmasını beklemediğini anlatmıştır. Bu olayın ardından derslere ve eğitim hayatına devam etmede, eşiyile olan ilişkisini eskisi gibi sürdürmede ve danışmanıya karşılaşılan zorluklara yaşamaya başlamış; aynı zamanda birçok psikolojik belirti de bu zorluklara eşlik etmiştir. Bu yaşantı ve belirtiler üzerine baş etmek ile ilgili güçlükler yaşayan Cansel, psikoterapi sürecine başlama kararı almış ve yönlendirme sürecinin ardından bu araştırma kapsamında seanslara başlanmıştır.

Oya: 21 yaşında kadın danışan, üniversite ve 2. sınıf öğrencisidir. Ailesiyle Ankara'da yaşayan Oya, 10-11 yaşlarından itibaren aynı odada kaldığı abisinin cinsel istismarına maruz kalmıştır. Aynı ranzanın üst katında Oya, alta katında ise abisi uyumaktadır. Hemen hemen her gece abisi Oya'nın uyuduğunu düşünerek ranzanın üst katına uzanmakta, cep telefonunun ışığını açarak Oya'nın bedenine ve cinsel organlarına dokunmaktadır. Oya ise her gece abisinin tekrar geleceği kaygısıyla uyuyamamakta, abisi geldiğinde ise uyumadığını anlamaması için yoğun çaba sarf etmektedir. Üniversiteyi kazandığı yıla kadar bu durum böyle devam etmiş, Oya üniversiteye başladığında ise daha yakın mesafede olduğunu söyleyerek tek başına yaşayan teyzesinin yanına taşınmıştır. Psikoterapi sürecine başlayana kadar abisiyle olan ilişkisinde tüm bunlar yaşanmamış gibi davranmaya çalışmış, ancak durumla ve yaşadığı psikolojik belirtilerle baş etmekte güçlük çektiği için psikolojik yardım almak üzere bu araştırmaya yönlendirilmiştir.

Gülay: 22 yaşında ve kadın danışan üniversite 3. sınıf öğrencisidir ve arkadaşlarıyla birlikte öğrenci yurdunda kalmaktadır. Psikoterapi sürecine başlamadan hemen önce Gülay kadın çalışmaları alanı ile ilgilenmeye ve özellikle cinsel saldırı konularında okumalar yapmaya başlamıştır. Daha öncesinde yaşadıklarını anlamlandıramadığını ancak bu konuya olan ilgisiyle birlikte bir anda babasının babası olan dedesi tarafından pek çok kez cinsel istismara maruz kaldığını fark etmiştir. Dedesinden çocukluk ve ergenlik dönemleri boyunca çok korktuğunu ve onunla yalnız kalmak istemediğini hatırladığını aktaran Gülay, yakın zamana kadar bunun nedenini bir türlü bulamamış, ‘ben cinsel istismara maruz kaldım’ cümlesi ve farkındalığıyla birlikte anıların zihninde hızla belirmediğini deneyimlemiştir. En çarpıcı anılarından birisi, Gülay 7-8 yaşlarındayken ve kuzenleriyle oyun oynarken dedesinin kendisini yatağa çağırdığını ve yatağa girdiğinde ise dedesinin çıplak olduğunu, Gülay’ın cinsel organına dokunduğunu hatırlamasıdır. Başka bir anıda ise dedesi evde Gülay’ı yalnız yakalamaya çalışarak evin bir köşesinde ona zorla dokunmaya çalışmaktadır. Diğer bir canlı anıda da, Gülay 13-14 yaşlarındayken cep telefonu istemiş, dedesi de ona telefonu alarak ‘bunun bir bedeli olacak’ cümlesini kurmuş, birkaç gün sonra ise Gülay’ın odasına gelerek yine cinsel saldırıda bulunmuştur. Yaşadıklarının bir tanımını yapabilmesi ve anlamlandırabilmesi üzerine psikolojik belirtiler yaşamaya başlayan Gülay, psikoterapi sürecine başlama kararı almıştır.

2.2. İŞLEM

Araştırmaya ve psikoterapi uygulamalarına başlamadan önce Hacettepe Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu’ndan gerekli izinler alınmıştır. Ayrıca tüm katılımcılara psikoterapi sürecinin başında bilgilendirilmiş onam formu imzalatılmış ve gizlilik ile ilgili bilgiler hem yazılı, hem de sözlü olarak aktarılmıştır. Psikoterapi seansları ve ölçüm araçları Hacettepe Üniversitesi Psikoterapi Araştırmaları Laboratuvarı’nda bulunan görüşme odalarında uygulanmıştır. Araştırma ölçütlerini karşılayan katılımcılara sürecin ve rasyonelinin aktarımının ve gerekli bilgilendirmelerin yapılmasının ardından araştırma ve psikoterapi süreci başlatılmıştır.

2.2.1. Kullanılan Psikoterapötik Müdahale

Araştırmada cinsel saldırıya maruz kalan bireylerde uygulanabilecek kısa süreli bir psikoterapi müdahalesi uygulaması amaçlanmıştır. Bu doğrultuda araştırmada yer alan katılımcılarla gerçekleştirilen psikoterapi seanslarının sayısı 10 ile 15 arasında değişmektedir. Seanslarda şema odaklı psikoterapi yaklaşımı doğrultusunda imgesel yeniden senaryolaştırma ve çift sandalye teknikleri ile birlikte sınırlı yeniden ebeveynlik ve empatik yüzleştirme teknikleri kullanılmıştır. Bu tekniklerin kullanımı için belirli bir standardizasyon yoluna gidilmemiş, danışanın seansa getirdiği ve seansta değindiği öykülerin değiştirilebilmesi için uygun olduğu düşünülen teknik psikoterapist tarafından uygulanmıştır. Bu noktada belirlenen ölçüt, danışanın imgeler ya da belirli sahneler içeren aktarımları söz konusu olduğunda imgesel yeniden senaryolaştırma; suçluluk, utanç, güvensizlik, kendine yönelen öfke gibi aktarımları söz konusu olduğunda ise çift sandalye tekniklerine başvurmak yönündedir. Süreç boyunca terapötik ilişkiye de merkezi önem verilmiş, sınırlı yeniden ebeveynlik ve empatik yüzleştirme de temel müdahale yolları olarak terapist tarafından kullanılmıştır.

ŞT'deki en temel yaşantısal taktiklerden biri olan imgesel yeniden senaryolaştırma tekniğinde; danışanların zihinlerinde parçalı ve girici şekilde beliren travmatik görüntülerin parçalarının birleştirildiği ve bütünleştirildiği; cinsel saldırının gerçekleşmesine izin vermeden kurtarılmanın imgesel olarak sağlanabildiği bir öykünün oluşturulması yolu kullanılmıştır. Bu amaçla psikoterapist ve danışan, hangi sahnelerin imgeleme sırasında kullanılacağını birlikte belirlemişlerdir. Ardından psikoterapist, imgesel yeniden senaryolaştırma tekniği ile uygulamanın içeriğini ve gerekçesini danışana ayrıntılarıyla aktarmış ve uygulamaya geçilmiştir. Uygulamada ilk olarak katılımcılardan gözlerini kapatarak kendilerini güvenli bir yerde hayal etmeleri ve bu yeri mümkün olduğunca ayrıntılandırmaları istenmiş ve güvenli yer imgesi oluşturulmuştur. Daha sonra danışanlara güvenli yer imgesinin silinerek birlikte imgelemede çalışılması konusunda hemfikir olunan sahnenin en başında kendilerini hayal etmeleri istenmiştir. Bu noktada cinsel saldırının gerçekleşmesinden önce yaşanan her şey tüm ayrıntılarıyla ortaya çıkarılmaya çalışılmış ve öykünün tüm parçalarının birleştirilmesi hedeflenmiştir. İmgelemede cinsel saldırının gerçekleşeceği ana gelindiğinde ise terapist, sahnenin durdurulmasını, çeşitli yollarla kurtarılmanın

gerçekleşmesini ve saldırıyı gerçekleştiren kişinin cezalandırılmasını sağlamıştır. Son olarak psikoterapist tarafından danışana en başta oluşturduğu güvenli yere geri dönmesi için gerekli yönergeler verilmiş ve danışanın bir süre güvenli yerde kalmasına izin verilerek uygulama sonlandırılmıştır. Uygulamanın sonunda danışan ve terapist, danışanın hissettiği duyguları ve uygulamaya ilişkin düşüncelerini ele almışlardır.

Boş ve çift sandalye tekniklerinde ise temelde danışanın yaşadığı travmatik deneyim sonucu hissettiği duygulara ve aklından geçen düşüncelere müdahale edilmesi amaçlanmaktadır. Toplamda üç sandalyenin kullanıldığı uygulamalarda karşılıklı iki sandalye yer almaktadır. Boş sandalye uygulamasında danışandan karşısındaki boş sandalyede cinsel saldırıyı gerçekleştiren kişinin oturduğunu hayal etmesi ve ona karşı aklından geçen tüm düşünceler ile hissettiği tüm duyguları ifade etmesi istenmektedir. Terapist ise danışanın yanında yer alan sandalyede oturmaktadır. Çift sandalye tekniğinde sandalyelerden birincisi danışanın işlevsel olmayan düşüncelerini ve duygularını ifade ettiği, tam karşısında yer alan ikinci sandalye ise ‘sağlıklı seslerini’ aktardığı sandalyeler olarak belirlenmiştir. Uygulama ilk olarak, danışanın birinci sandalyeye oturması ve aklından geçen tüm düşünceleri aktarması ile başlamaktadır. Danışan bu sandalyede söyleyeceklerini tamamladığında terapistin yönlendirmesi ile ikinci sandalyeye geçmektedir. Üçüncü ve terapistin sürekli oturduğu sandalye ise bu ikinci sandalyenin yanında yer almaktadır ve danışanın birinci sandalyede otururken aktardığı olumsuz duygu ve düşüncelerle savaşında, ikinci sandalyede oturan ve daha gerçekçi, rasyonel ve sağlıklı sese destek olmakta ve bu sesin güçlenmesine yardım etmektedir. Uygulamalar, ikinci sandalyenin kazandığı bir ‘savaş’ noktasına ulaştığında sonlandırılmıştır.

Hem imgesel yeniden senaryolaştırma, hem de çift sandalye teknikleri, seanslar arasında tekrarlı ve dönüşümlü olarak kullanılmıştır. Ayrıca, kullanılan bu tekniklerin yanı sıra şema terapinin en önemli bileşenleri olan ‘sınırlı yeniden ebeveynlikten’ ve ‘empatik yüzleştirmeden’ de sıklıkla faydalanılmıştır. Travmatik görüntülerin daha az rahatsız ettiği ya da hiç rahatsız etmeyecek düzeye ulaştığı; işlevsel olmayan düşünce ve duyguların ise yerini işlevsel ve rasyonel seslere bıraktığı noktada psikoterapi süreci danışan ve psikoterapistin ortak kararıyla sonlandırılmıştır.

2.2.2. Yöntembilimsel Bağlamın Açıklanması

Araştırma desenini; hem nicel, hem de nitel yöntemle elde edilen verilerin analiz edilmesinin planlanması sebebiyle karma desen olarak tanımlamak mümkündür. Nicel yöntemler açısından katılımcı sayısı tanımlayıcı düzeyde istatistikî veriler elde etmeye ve klinik anlamlılığın değerlendirilmesine izin vermektedir. Nitel yöntemler açısından ise tüm süreçleri ayrıntılarıyla inceleyebilme olanağı ve oldukça zengin bir veri kaynağı söz konusudur. Karma desenin tercih edilme nedeni, iki yöntemden elde edilen bulguların tutarlılığının değerlendirilmesinin amaçlanmasıdır. Bu amaç doğrultusunda ilk olarak nicel verilerin elde edildiği ‘tekli vaka dizileri deseni’; ardından nitel araştırma deseni ve öyküleyici analiz aktarılacaktır.

2.2.2.1. Tekli Vaka Dizileri Deseni

Klinik araştırmalarda çalışmalar, tanımlayıcı ve analitik çalışmalar olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Analitik çalışmaların aksine tanımlayıcı araştırmalar, neden-sonuç ilişkileri kurmayı hedeflemez. Psikoterapi çalışmalarında Seçkisizleştirilmiş Kontrollü Tedaviler (randomized controlled trial), analitik araştırmaların en sık kullanılan örneklerindedir. Özellikle etik ve teknik sebeplerle her zaman analitik araştırmaların kullanılması mümkün olamamaktadır. Hem örneklem büyüklüğü, hem de etik konular göz önünde bulundurularak bu araştırmada vaka dizileri deseninin kullanılmasına karar verilmiştir. Vaka dizileri deseni, bir tedavinin ya da müdahalenin etkililiği hakkında bulgulara ulaşma iddiasında değildir ancak tanımlayıcı düzeyde önemli bilgiler sunabilmektedir. Vaka dizileri deseninin temel amacı, daha güçlü yönlemsel arka planı olan araştırmalar için hipotez geliştirmektir (Kooistra ve ark., 2009). Bu araştırmalardan elde edilen bulgular, sonraki analitik çalışmalar için yol gösterici olabilecektir.

2.2.2.1.1. İşlem

Araştırmada katılımcılardan elde edilen verilerin analizini yürütebilmek adına ‘tekli vaka dizileri A-B deseni’ kullanılmıştır. Buna göre katılımcılardan ilk olarak psikoterapötik müdahale gerçekleştirilmeden önce, psikolojik belirtilere işaret eden bir

dizi ölçüm aracı uygulanmış ve ön ölçümler alınmıştır. Katılımcılardan bu temel aşamadan elde edilen veriler, kontrol süreci olarak değerlendirilmiştir. Psikoterapötik müdahalenin değişim yaratıp yaratmadığının değerlendirilebilmesi için ise, psikoterapi sonlandırıldıktan sonra son ölçümler alınmış ve katılımcılara temel aşamada uygulanan ölçüm araçları tekrar uygulanmıştır. Ayrıca değişimin, araştırma konusuna ve amacına kör bırakılmış klinik psikologlar tarafından da gözlemlenip gözlemlenmediğinin değerlendirilebilmesi adına, psikoterapi sürecinin sonlanmasının hemen ardından farklı 6 klinik psikolog tarafından değişim görüşmesi gerçekleştirilmiş ve bu görüşme ses kaydına alınmıştır. Gözlemlenen değişimin sürekliliğini değerlendirebilmek adına tüm katılımcılar, psikoterapinin sonlandırılmasından 3 ay sonra takip aşaması için tekrar çağırılmış ve aynı ölçüm araçları tüm katılımcılara tekrar uygulanmıştır.

2.2.2.1.2. Ölçüm Araçları

2.2.2.1.2.1. Travma Sonrası Stres Bozukluğu Belirtileri Ölçeği-Kendini Değerlendirme (TSSBÖ-KD)

TSSB belirtilerini Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı'nda yer alan ölçütlerle uyumlu bir şekilde tarayabilmek amacıyla Foa, Riggs, Dancu ve Rothbaum tarafından 1993 yılında geliştirilmiş, öz değerlendirmeye dayanan bir ölçüm aracıdır (Bknz. Ek 4). Aracın ilk kısmında, katılımcıların 0-3 arasında puanladıkları 17 madde bulunmaktadır. Elde edilen sonuçlara bağlı olarak üç alt boyuta ilişkin (yeniden yaşama, kaçınma ve aşırı uyarılma) bilgi sahibi olmayı sağlamaktadır. Aracın ikinci kısmında ise evet-hayır şeklinde yanıtlanabilen maddeler ile işlevsellikteki bozulma değerlendirilmektedir. TSSBÖ-KD'nin Türkçe formunun psikometrik özellikleri Aydın, Barut, Kalafat, Boysan ve Beşiroğlu (2012) tarafından sınanmıştır. Elde edilen sonuçlar, ölçüm aracının toplam .90, alt ölçekleri için .72-.82 arasında değişen iç tutarlılık değerleri olduğuna işaret etmektedir. Ölçek toplam puanı için ise test-tekrar test korelasyonu .66 olarak bulunmuştur. Ayrıca TSSB tanısı almış bireyler ile kontrol grubunu karşılaştırdıklarında, klinik grubun aldığı puanların istatistiksel olarak daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p < 0.01$). Sonuç olarak TSSBÖ-KD'nin Türkçe formunun yeterli geçerlik ve güvenilirlik düzeyine sahip olduğuna ilişkin değerler elde edilmiştir.

2.2.2.1.2.2. Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ)

Özgün ölçek Beck (1961) ve arkadaşları tarafından depresyon riskini ve depresif belirtilerin düzeyini ölçebilmek amacıyla geliştirilmiştir. Bu çalışmada ölçek, amacıyla paralel olarak tanı koymak amacıyla değil, depresif belirtilerin düzeyini sayısal olarak değerlendirebilmek amacıyla kullanılmıştır. BDÖ, 21 maddeden oluşmaktadır ve katılımcılardan her bir maddeyi 0-3 arasında puanlaması beklenmektedir (Bknz. Ek 5). Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Hisli (1989) tarafından yürütülmüştür. Bu çalışmadan elde edilen bulgulara göre ölçeğin güvenirliği Cronbach Alfa=.80 ve MMPI depresyon alt ölçeği ile korelasyonu $r=.74$ 'tür. Ayrıca faktör analizi sonuçlarına göre umutsuzluk, kendine yönelik olumsuz duygular, bedensel kaygılar ve suçluluk duyguları ölçeğin yorumlanabilir alt ölçeklerini oluşturmaktadır.

2.2.2.1.2.3. Belirti Tarama Listesi (SCL-90)

Psikolojik sorunları ve psikopatoloji belirtilerini tarama amacını taşıyan ve Derogatis (1977) tarafından geliştirilen ölçek, kısa ifadelerden oluşan 90 maddeyi içermektedir. Öz-bildirim aracı olarak hazırlanmış olan ölçeği dolduran bireylerden son bir hafta içerisinde ne ölçüde rahatsızlık ya da zorlanma hissettiklerini 5 dereceli bir ölçek üzerinde değerlendirmeleri istenmektedir (Bknz Ek 6). Ölçeğin doldurulması sonunda genel ortalama cinsinden hissedilen rahatsızlık düzeyi belirlenebilmektedir. Ölçeğin Türk örnekleme uyarlama çalışması Dağ (1991) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe formunun Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısının .97; test-tekrar test güvenirlik katsayılarının ise alt ölçeklere göre .65 ile .87 arasında değiştiği ve Genel Semptom İndeksi'nin test-tekrar test güvenirlik katsayısının .90 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bulgular, ölçeğin Türkçe formunun güvenilir düzeyde olduğunu göstermektedir. Bunun yanı sıra ölçeğin ölçüt bağımlı geçerliğinin de kabul edilir düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Dağ, 2000).

2.2.2.1.2.4. Değişim Görüşmesi

Değişim görüşmesi, Elliot (1996'dan aktaran Elliot, Slatick ve Urman, 2001) tarafından geliştirilmiş, psikoterapi süreçleri için kullanılan ve açık-uçlu soruların yer aldığı yarı-yapılandırılmış bir görüşme formatıdır. Temelde süreç ile ilgili üç farklı bilgiyi elde

etmemizde yardımcı olmaktadır. Birincisi, psikoterapi süresince danışanın algıladığı değişikliklerin tanımlanması; ikincisi, danışanın bu değişimin kaynağı olarak neyi gördüğü; üçüncüsü ise danışanın psikoterapi sürecinde engelleyici ya da zorlayıcı bulduğu tarafların neler olduğunun anlaşılmasıdır. Değişim Görüşmesi'nin Türkçe çevirisi Gülüm, Soygüt ve Ataman (2018) tarafından gerçekleştirilmiş ve araştırmacılar tarafından kullanılmıştır.

2.2.2.1.3. Analiz

Vaka dizileri deseni kapsamında, istatistiksel analizler tanımlayıcı bilgiler verecek şekilde gerçekleştirilmiştir. Bu amaç doğrultusunda her bir danışanın ön-test, son-test ve takip aşamalarında aktarılan ölçüm araçlarından elde ettikleri puanların tanımlayıcı istatistik değerleri SPSS programı aracılığı ile hesaplanmış, psikolojik belirtiler düzeyinde gerçekleşen değişikliklerin aktarılması sağlanmıştır. TSSB-KDÖ için ise klinik anlamlılık değerleri Jacobson ve Truax'ın (1991) makalelerindeki formüllerden yola çıkarak elle hesaplanmıştır.

2.2.2.2. Araştırmada Nitel Yöntem ve Öyküleyici Analiz* ile Çalışılmasının Nedeni

Geleneksel pozitivist bilimsel yaklaşım, zaman veya mekanın bağlamsal özelliklerini göz ardı ederek, durumlara özgü genel kurallara ulaşmaya çalışmaktadır (Richert, 2006). Pozitivizme göre dünya ve bizim algımız arasında doğrudan bir ilişki vardır ve bir araştırmanın amacı objektif, genellenebilir ve yanlışlanabilir bir bilgi sağlamaktır. Pozitivist bilimsel yaklaşımının öne sürdüğü nicel araştırma yöntemlerinin tüm psikoloji alanyazınında olduğu gibi, psikoterapi araştırmaları içinde de hakimiyetini sürdürdüğü gözlemlenmektedir.

*İngilizcedeki karşılığı 'narrative analysis' olan analiz türü, Türkçeye 'öyküleyici analiz' olarak çevrilmiştir. Bazı kaynaklarda 'anlatı analizi' olarak yer alsa da, öyküleyici analizin daha uygun bir çeviri olduğu düşünülmektedir.

Ancak diğerk bir epistemolojik duruş olan sosyal inşacılığa göre, insan deneyimi kültürel ve dilsel öğelerden etkilenmektedir; yani algıladığımız ve deneyimlediğimiz şeyler gerçeğin doğrudan yansıması değil, bizim bu öğeleri nasıl okuduğumuz ile şekillenmektedir (Willig, 2013). Dolayısıyla sosyal inşacılığa göre pozitivist yaklaşımın ulaşmayı hedeflediği objektif bir sosyal gerçeklik mümkün değildir. Örnek olarak, aynı yaşantıya maruz kalan kişiler, bu yaşantıyı farklı şekillerde öyküleştirebilirler. Dahası, aynı kişi farklı bağlamlarda aynı yaşantıyı farklı öyküler oluşturarak da aktarabilir (Reissman, 1993). Her ne kadar katılımcıların psikoterapi sürecinde değişip değişmediğinin incelenmesi, belirli bir psikoterapötik müdahalenin etkili olup olmadığının test edilmesi, psikoterapi sürecine özgü önceden araştırmacı tarafından belirlenmiş ve işevuruk tanımları yapılmış değişkenlerin ele alınması ve araştırmacının objektif ve nötr varlığının varsayılması pozitivist yaklaşımın temel odak noktaları olsa da, insanların olumsuz deneyimlerini anlamlı öykülere psikoterapist ile birlikte nasıl dönüştürdüğü sorusunun incelenmesi ve tümevarımsal bir yaklaşımın benimsenmesi bu araştırmanın temel çıkış noktasını oluşturmaktadır. Nitel yöntemlerin tamamı, derecesi farklılaşmakla birlikte bilgiye ‘inşacı’ yaklaşmaktadır (Gergen, 1985). Aynı zamanda Carter ve Little’a (2007) göre, bir çalışmanın amaçları, araştırma soruları ve deseni yöntem seçimini şekillendirirken, metodoloji de döngüsel olarak amaçları, araştırma sorularını ve araştırma desenini şekillendirmektedir. Diğerk yandan Burck (2005), nitel araştırmalarda hipotezlerin test edilmesinden ziyade, hipotezlerin geliştirilmesinin hedeflendiğini; bu nedenle de araştırma sorularının açık uçlu ve açımlayıcı olarak tasarlandığını vurgulamaktadır. Tüm bu görüşler ışığında, yola çıkılan araştırma sorusu ve araştırmacının epistemolojik duruşu göz önünde bulundurulduğunda, bu araştırmada nitel yöntemin de kullanılmasına karar verilmiştir.

Sosyal bilimlerde ve psikolojide 20. yüzyılın sonlarında öykülere yönelik ilginin tekrar gündeme gelmesi, alanyazın için en önemli gelişmelerden biri olarak görülmektedir (McLeod ve Balamoutsou, 2001). Özellikle de 1960’lı yıllardan başlayarak günümüze kadar hızla artan bir şekilde, öykülerin önemi pek çok disiplini ve çalışma alanını etkilemiştir (Riessman ve Speedy, 2007). Nitel araştırma yöntemi bağlamında bir metni ‘öykü’ yapan şey sıralanım (sequence) ve sonuçtur (consequence); olaylar belirli bir dinleyici için seçilir, düzenlenir, bağlantılandırılır ve değerlendirilir (Riessman, 2005). Murray’a (2003) göre öykülerle dolu bir dünyada yaşamaktayız ve hem diğerklerinin,

hem de kendimizin eylemlerini öykülerle yorumlamaktayız. Ona göre öyküler aracılığı ile sadece dünyayı şekillendirmekle kalmayız, ayrıca öykülerle de şekilleniriz. Polkinghorne (1995) ise nitel araştırma yöntemi bağlamında öyküyü, durumların ya da eylemlerin belirli bir konu ekseninde organize şekilde bir araya gelmesi olarak tanımlamaktadır. Örneğin ‘kral öldü ve prens ağladı’ ifadesi basit bir öykü olarak düşünülebilir. Kralın ölmesi ve prensin ağlaması iki ayrı durum olmasına rağmen dilin kullanımı ile iki durum arasında anlamlı bir bağlantı kurarak öykü yaratabilmekte, prensin ağlamasının babasının ölümü üzerine gerçekleştiğini görebilmekteyiz. Bu kısa öykü prensi ağlamasını anlamlandırabilmemiz için bir bağlam sunabilmektedir. Öyküleştirilmiş bir anlatı; insanın karmaşık eylemlerini, karşılıklı ilişkilerini, motivasyonunu ya da değişen kişilerarası ve çevresel bağlamlarını tasvir edebilecek oldukça güçlü bir veri sağlamaktadır. Araştırmalarda analiz materyali olarak öykünün kullanılması; deneylerin, ölçeklerin ya da gözlemlerin sunabildiğinden daha özgül ve zengin bir veri kazandırmaktadır (Lieblich, Tuval-Mashiach ve Zilber, 1998). Çünkü nitel araştırmalarda araştırmacı neden-sonuç ilişkilerinden ziyade anlam ile ilgilenir. Araştırmacı, araştırma öncesinde belirlediği değişkenlerle çalışmaz; belirli bir deneyimi yordamaya çalışmak yerine bu deneyimi tanımlama ve açıklama amacı güder (Willig, 2013). Bu nedenle hipotez testleri yerine ‘bu öykü kim için yapılandırıldı, nasıl yapılandırıldı, hangi amaçla yapılandırıldı, yapılandırma esnasında hangi kültürel söylemlerden faydalandı, bu öykü inşası ile elde edilen sonuç nedir, alternatif bir öykü inşasına götürebilecek tutarsızlıklar nelerdir’ gibi sorulara yanıt aranmaktadır (Riessman ve Speedy, 2007). Kısacası öyküleyici analizin temeli, insanların deneyimlerini ve bu deneyimlerine bağlı olarak diğer insanlarla nasıl temas kurduklarını öyküler bağlamında anlamlandırdıkları düşüncesine dayanır.

Öyküleyici analiz önemli olarak, insanların olayları nasıl anlamlandırdıkları ile kendiliklerini nasıl yapılandırdıklarının anlaşılabilmesi için sistematik bir yol sunmaktadır (Bell, 1999). Bu noktada hem yaşantılanan olayların anlamlandırılması, hem de kendilik inşası iki ayrı önemli bileşene dikkat çekmektedir. İlk olarak öyküler, bir deneyime anlam verebilmenin en güçlü yolu olarak görülmektedir (Ricoeur, 1985). İkincil olarak öyküleştirme, kendiliğin inşası için bir araçtır (Linde, 1993) ve öznel arası iletişimde, bir noktaya kadar diğerleriyle olan etkinliklerimizle gerçekleşir. Örnek olarak sosyal bir ortama ait olma, niyetlerimizi meşrulaştırma ya da hayal

kırıklıklarımızı rasyonelleştirme gibi durumlar, kendiliğin esnekliğine ve inşa edilebilirliğine vurgu yapmaktadır. Dolayısıyla kendilik, sadece ‘içimizde’ olan bir şey değildir; aynı zamanda ‘dışarıdadır’ (Bruner, 1997). Crossley’e (2002) göre, kendilik inşası süreci için dil ve öyküler, öyküleyici analiz ve sosyal inşacılık açısından merkezi önem taşır. Özetle her bir öykü aktarımı, katılımcının bir performansı olarak değerlendirilir; insanlar sosyal varlıklar olduğu için de öyküler sadece bireysel değil, toplumsal ve kültürel yapılanmalar olarak görülür, çünkü birlikte oluşturulur ve birlikte eyleme geçerler (Esin, 2011).

Öyküleyici analiz ile öykünün analizi arasında önemli farklar bulunduğuna değinen Polkinghorne’a (1995) göre öykünün analizi öyküsel veri toplandıktan sonra, önceden var olan belirli faktörlere göre kodlamaların gerçekleştirildiği bir analiz şeklidir ve katılımcılar bu yöntemde bir ‘öykü’ anlatmaya davet edilir. Ancak öyküleyici analizde öykünün nasıl yapılandırıldığı, kullanılan dilin türü, bu öykünün karşılıklı olarak nasıl birlikte şekillendirildiği incelenir ve anlatılmış bir öykü üzerinden analizler gerçekleştirilir. Öyküleyici analiz için Riessman (2008), üç farklı yaklaşım önermiştir. Birincisi, tematik yaklaşımdır ve vurgu daha çok ‘nasıl’ söylendiğinden ziyade ‘ne’ söylendiğindedir (Riessman, 2005). İkinci yaklaşım ise yapısal yaklaşımdır; odak noktası bu yaklaşımda ne söylendiğinden söylenme yoluna ve dilin stratejik kullanımına kaymıştır. Üçüncü yaklaşım ise etkileşimsel-edimsel yaklaşımdır ve hem tematik, hem de yapısal yaklaşımları bir araya getirmekle birlikte bir söylemin ne zaman, neden ve hangi amaçla yöneltildiği sorularına da yanıt arar (Riessman, 2008). Özellikle psikoterapi bağlamlarını içeren belirli araştırma sorularını incelemek için bu üçüncü yaklaşım kullanılabilir. Bu yaklaşımla hem tematik içerik ve öykünün yapısı incelenebilmekte, hem de anlatıcı-dinleyici ikilisinin birlikte anlam inşasını nasıl gerçekleştirdiğine büyük önem verilmektedir. Buna göre öykünün oluşturulmasında kullanılan dilsel ve bilişsel yapılanma, konuşmacının neyi elde etmek istediğine göre farklılaşacaktır (Bamberg, 2012). Örneğin konuşmacı sadece ‘açıklamak’ üzere bir öykü anlatırken dahi; özür dilemek, dinleyicinin empati kurabilmesini sağlamak ya da güven kazanmak gibi hedeflerle de öyküyü o şekilde yapılandırabilir. Bu noktada Bamberg’e (2012) göre kritik iki soru analizler sırasında oldukça önemlidir: 1) Bu öykü neden şimdi ve burada anlatıldı? ve 2) Bu öykü ile elde edilmeye çalışılan nedir? Riessman’a (2003) göre öykü anlatımı ilişkisel bir eylemdir: dinleyici ve anlatıcının işbirliği içinde,

belirli bir kültürel ve tarihsel bağlam ile etkileşimleri ile gerçekleştirilir. Ayrıca anlatıcı öykülerini dinleyicilerle birlikte, nasıl ‘bilinmek’ istediğine göre yönlendirir. Dolayısıyla bir yanıyla da kimliği ile ilgili de bir inşada bulunur. Bu yönüyle de öykü anlatımı, eylemsel bir özelliğe de sahiptir. Benzer şekilde Chase (2003), öykülerin ne kadar özgül ve bireysel olduğundan bağımsız olarak, kaçınılmaz şekilde sosyal olduğunu da vurgular. Etkileşimsel bu bileşenin yanında öyküler, daha geniş sosyal, kültürel, ideolojik ya da tarihsel koşulların da bir yansımasını sunar. Bruner’e (1990) göre de anlam, eylemlerin ya da deneyimlerin kendisinde değildir; anlam, sosyal söylemler aracılığı ile yapılandırılır. Diğer bir deyişle insanlar dünyayı anlamlandırma yolu olarak öyküleri kullanır ve bu öykülerin nasıl belirli şekilde yapılandırıldığı bağlamsal koşullardan, dinleyicinin kim olduğundan, anlatıcının motivasyonlarından etkilenir (Josselson, 2011).

Psikoterapi araştırmalarında nitel yöntemlerin ve özellikle öyküleyici analizin kullanımı da giderek yaygınlaşmakla birlikte, hâlihazırdaki alanyazında yer alan araştırmaların kısıtlı kaldığı ve nicel yöntemlerin hâkimiyetini sürdürdüğü söylenebilir. Elliot (2012), şu ana kadar ruh sağlığına yönelik müdahalelerin pek çok açıdan değerlendirildiğini; ancak halen psikoterapi sürecinde değişimin nasıl gerçekleştiği konusunda çok az bilgiye sahip olduğumuzu belirtmektedir. Ona göre bugüne kadar yürütülmüş süreç araştırmaları, sırtını güçlü neden-sonuç ilişkilerine ulaşmayı arzulayan ve hipotez testine dayanan nicel araştırmalara dayamaktadır. Nicel araştırmalar aracılığıyla ‘değişimin nasıl gerçekleştiğine’ dair bir yanıt aradığımızda ve bu işlemleri defalarca tekrarladığımızda belirli sonuçlar elde edebiliriz, fakat halen tam olarak neyi elde ettiğimizden emin olamayız. Yine Elliot’a (2012) göre öyküleyici analiz gibi oldukça derinlikli bilgi sağlayabilecek analiz türlerinin süreç-değişim araştırmalarında kullanılması oldukça kısıtlı kalmış durumdadır. Psikoterapi süreçlerinin analizinde kullanılan öyküleyici analizde seanslarda aktarılan öyküler araştırmanın verilerini oluşturmaktadır ve bu analiz türüne göre terapötik değişimin en önemli işaretlerinden biri, danışanların psikoterapide sundukları öykülerin yapısının ve bağlamının değişmesidir. Bir danışan ilişkileri ve kendi dünyası hakkında öyküler aracılığı ile önemli bilgiler verir ve psikoterapötik değişim gerçekleştikçe bu öykülerin biçiminde ve içeriğinde de benzer değişiklikler gözlenir (McLeod, 2011). Ek olarak Russel ve van der Broek (1992), psikoterapide öyküsel şemaların dönüşümünü, yeniden yapılanmasını

ve/ya zenginleşmesini; bilişsel yeniden düzenlemenin gerçekleşebilmesine katkı sağlama yolu olarak görmektedirler. Kısaca psikoterapide, danışanların kendi öykülerinin ‘yeniden yazarı’ olabilmeleri için olanak sağlanır (McLeod ve Balamoutsou, 2000). Psikoterapi araştırmalarında öyküleyici analizin kullanımı ile ilgili önemli bir rehber sunan McLeod (2011), bu yaklaşımın yoruma dayalı (hermeneutic) bir yönelime sahip olduğunu vurgular. Murray’a (2003) göre kapsamlı bir öyküleyici analizde araştırmacı belirli temaları araştırır ancak araştırmacının bunları yorumlarken belirli bir çerçeveden bakması da önemlidir. Tam olarak bu çerçeveden sosyal inşacılığın psikoterapi araştırmalarına ışık tuttuğu en önemli nokta, psikoterapinin de sosyal bir eylem vurgusudur (McLeod ve Balamoutsou, 2001). Öyküler ve anlamları, psikoterapi bağlamında terapist ile birlikte yeniden birlikte ve karşılıklı olarak, kültürel bir bağlam içinde inşa edilmektedir ve bu noktada dilin kullanımı oldukça büyük önem taşır (McLeod ve Balamoutsou, 2000). Dolayısıyla psikoterapi, etkileşimsel ve yeniden-yapılandırılabilir bir bağlam olarak görülmektedir ve hem danışanlar, hem de terapistler öykülerin tanımlanması ya da ayrıntılandırılmasına katkı sağlayabilirler (Angus ve Hardtke, 1994). Böylelikle danışan(lar) psikoterapi seanslarında öykülerini yeniden yazabilme ve deneyimlerini anlamlandırabilme fırsatı bulmakta; bu öykülerin analizi de araştırmacıya çok ayrıntılı ve mikro düzeyde analizler yapabilme olanağı sağlamaktadır.

Tüm psikoterapi uygulamalarında aktarılan öykü değişiminden ve anlamın terapist-danışan ikilisi arasındaki inşasından söz edebilmekle birlikte, travmatik yaşantıların öyküsü ve bu öykünün süreç içerisindeki değişimi önemli bir araştırma sorusu sunmaktadır. Psikoterapi, öyküleyici yaklaşımla bakıldığında öykünün onarımı süreci olarak değerlendirilir (Avdi ve Georgaca, 2007). Travmatik yaşantılara ilişkin öyküler zamanın, anlamın, kimliğin ve hayatın ‘yeniden inşa’ edilebilmesi için önemli bir yol sunar (Crossley, 2002). Örneğin travmatik öykülerin analiz edildiği bir araştırmada, travmatik anı ne kadar basit bir dille ifade edilirse travmatik anının başarılı bir şekilde işlemlenmesinin o kadar zorlaşacağı ve devamında da travma ile ilişkili zorlukların daha süregelen hale geleceği sonucuna ulaşılmıştır (Amir, Stafford, Freshman ve Foa, 1998). Dolayısıyla travmatik olayın daha düzenli, parçalanmamış ve daha kapsamlı bir dille oluşturulmuş öykülerle yer değiştirmesi gerekmektedir. Travma öykülerindeki iyileştirici süreçler değerlendirildiğinde ise, travmatik öykünün yeniden aktarılmasının travma sonrası iyileşmeye yardımcı olabileceği ve terapistin bu öykülerle çalışırken

faal bir işbirlikçi rolü oynadığı vurgulanmıştır (Kaminer, 2006). Araştırmacıya göre terapistin bu noktadaki rolü güvenli ve duygusal olarak kapsayıcı bir alan sağlamak; duygulanımları, hisleri ve bilişleri derinlemesine incelemek ve maruz kalan bireyin bu duygu ve bilişlerini bir araya getirerek travma öyküsünü oluşturmasında yardımcı olmaktır. Angus'a (2012) göre, kişisel öyküler yeniden ortaya çıkarılabilir ve yeniden yapılandırılabilir karmaşık duygusal ve bilişsel süreçleri birleştiren deneyimlere gömülüdür. Dolayısıyla yeniden ortaya çıkarılabilme ve yapılandırılabilme özelliği sayesinde, 'öykülenen' bu deneyimler aracılığıyla değişimi psikoterapi bağlamında da sağlamak mümkündür. Terapist, danışanlarına acı verici ve zorlayıcı deneyimlerini yeniden anlamlandırabilmeleri ve kendilerini anlayabilmeleri için oldukça önemli bir aracı -öyküleyici açıklamaları- kullanmaları konusunda yardımcı olur. Saha, Chung ve Thorne (2011), yürütmüş oldukları araştırmalarında çocukluk döneminde cinsel istismara maruz kalmış ve sonradan psikoterapi sürecinden geçmiş kadınlarla bir öyküleyici analiz bağlamında görüşme yapmışlardır. Elde ettikleri sonuçlara göre kadınlar, bu travmatik deneyimlerini psikoterapi sürecinde anlamlandırarak kendilik algılarında olumlu yönde bir değişim yaşamışlardır. Ancak araştırmacılara göre psikoterapi öncesi-sonrası yapılan görüşmelerden elde edilen verilerle geriye dönük şekilde analiz yürütmek araştırmalarının sınırlılığıdır. Araştırmacılar, iyileşme sürecindeki farklı aşamaların değerlendirildiği boylamsal araştırma desenlerinin daha uygun olabileceği önerisinde bulunmuşlardır. Ayrıca Georgaca ve Avdi'ye (2009) göre psikoterapi süreçlerinin sosyal inşacığa dayalı öyküleyici analiz ile incelenmesi noktasında yürütülen çalışmalar sınırlıdır ve gelişime açıktır. Ülkemizde ise nitel yöntemlerin kullanımı giderek artıyor olsa da (Kuş, 2007), halen araştırmalarda nicel yöntemlerin hâkimiyetini sürdürdüğü söylenebilir. Bu öneriler ve aktarılan alanyazın bilgileri ışığında, oldukça zorlayıcı bir travmatik deneyime sahip olan cinsel saldırıya maruz kalmış kadınların psikoterapi sürecindeki öykülerinin ve bu deneyimlerin anlamının yeniden inşasının bir nitel analiz yöntemi olan öyküleyici analiz ile incelenmesine karar verilmiştir.

2.2.2.2.1. İşlem

Araştırma soruları doğrultusunda, danışanların travma öykülerindeki değişim sürecinin analizi için tüm seanslar HÜPAL'deki görüşme odalarında gerçekleştirilmiştir. Tüm seansların ses kayıt cihazı aracılığı ile kaydı alınmış; psikoterapi süreçlerinin sonlanmasının ardından araştırmacı/terapist tarafından bu ses kayıtlarının yazıya döküm (deşifre) işlemi gerçekleştirilmiş; tüm ses kayıtları ve deşifreler araştırmacı tarafından gizli tutularak saklanmıştır. Değişim ve takip görüşmeleriyle birlikte toplamda 92 seansın deşifresi yapılırken sessizliklerin; ağlama, gülme, iç çekme gibi anlamlı olabilecek davranışların; ı hı, hıhı, hımm gibi ifadelerin de deşifrelerde yer almasına dikkat edilmiştir. Son olarak deşifreler, bir nitel analiz programı olan MAXQDA (18.2.0)'ye aktarılarak analize hazır hale getirilmiştir.

2.2.2.2.2. Araştırmanın Güvenirliği

Nitel araştırmalar, elde edilen verilerin ve yorumlamaların araştırmacının değerlerinden, inançlarından, deneyimlerinden ve ilgilerinden etkilenebilmesi sebebiyle bir dereceye kadar öznel dir (Jootun, McGhee ve Marland, 2009). Bu durum göz önünde bulundurulduğunda, güvenirliliği yüksek bir nitel araştırma yürütebilmek için öznelliğin bir araç vasıtasıyla değerlendirilmesi gerekliliği ortaya çıkmaktadır. Yansiyabilirlik (reflexivity), bu gereklilik için kullanılan bir araçtır; böylelikle öznellik bir sorun olmaktan ziyade önemli bir fırsat sağlayabilmektedir (Finlay, 2002). Yansiyabilirlik, araştırmacının belirli bir anlamın geliştirilmesi sürecine katılımına ve öz-farkındalığına işaret etmektedir (Fischer, 2009). Nasıl ki klinik uygulamalarda psikoterapistin kendi yaşam öyküsü psikoterapi sürecini etkileyebiliyor ve bunun danışana olan tepkilerini değiştirebiliyorsa; araştırmacı da anlam inşası sırasında benzer bir sürecin içerisine girmektedir. Primeau (2003) tarafından yansiyabilirlik; araştırmacının konumunun ve ilgilerinin araştırma sürecinin tüm aşamalarını nasıl etkilediğinin değerlendirilmesiyle birlikte araştırmanın kalitesini arttırabilen önemli bir araç olarak görülmektedir. Diğer yandan yansiyabilirlik; araştırmacının kendi dünyasına dönerek kendini konumlandığı noktanın ve bunun bağlama ve katılımcılara olan etkisinin sorumluluğunu alması; sorduğu soruların, topladığı verilerin ve yaptığı yorumlamaların

bu konumlandırılmadan ve kendi içsel süreçlerinden etkilendiğinin farkında olmasıdır (Berger, 2015).

Her yöntemsel yaklaşımın öznelliğe yaklaşma yolu farklıdır (Morrow, 2005). Nicel yöntemler nesnellığı sağlamak adına bu durumu ‘kontrol’ etme çabasına girişirken, nitel yöntemler bu koşulun araştırma sürecinin tamamına olan etkisini kabul ederek anlamın nasıl yapılandırıldığını incelemek üzere çalışmaktadır. Süreç boyunca notlar almak ve araştırmacının deneyimlerine, tepkilerine ve farkındalığına yönelik bir günlük tutmak, yansiyabilirliğin ele alınmasının en önemli yollarından biridir (Morrow, 2005). Nitel araştırmalarda araştırmacının arka planını ve farkındalığını okuyucuya sunabilmesinin yolu ‘paranteze almaktır’. Fischer’e (2009) göre paranteze alma, araştırmacıya iki önemli sorumluluğu vurgulamaktadır. Birincisi, araştırmacının sürekli olarak incelediği konu hakkındaki varsayımlarına ve süreci nasıl etkilediğine yönelik farkındalığının kaydedilmesidir. İkincisi ise, verinin yansıtıcı ve yorumlayıcı okumalar aracılığıyla anlama derinlemesine temas sağlayabilmektir. Paranteze alma, araştırmacının elde ettiği verilere daha açık ve dürüst yaklaşmasını sağlamaktadır ve yansıtıcı düşünmeyi gerektirmektedir (Jootun, McGhee ve Marland, 2009).

Alanyazın ışığında, nitel araştırmaların güvenilirlik ölçütleri göz önünde bulundurularak; psikoterapi seanslarının hemen ardından, seans kayıtlarının deşifrelerinin yapılması sırasında ve analizler esnasında araştırmacı/terapist tarafından düzenli olarak günlük tutulmuştur. Aynı zamanda araştırmacının tüm aşamalarında, nitel araştırma yöntemleri konusunda bilgi ve deneyim sahibi iki klinik psikolog ile bilgi ve görüş paylaşımında bulunulmuştur. Ayrıca araştırmacı/terapist tarafından, lisans eğitimi sırasında nitel yöntemlerin ve sosyal inşacılığın durduğu nokta ile ilgili dersler alınmıştır. Araştırmacının paranteze aldığı noktalar şu şekildedir:

“29 yaşında, bekar ve doktora eğitimini klinik psikoloji alanında Hacettepe Üniversitesi’nde sürdüren bir kadını. Yaklaşık 5 yıldır başlangıçta süpervizör eşliğinde olmak üzere temelde Şema Terapi ve sonrasında Bilişsel-Davranışçı Terapi ekollerine bağlı olarak danışan takip etmekteyim. Prof. Dr. Gonca Soygüt Pekak süpervizörlüğünde Şema Terapi Temel Düzey Eğitimi’ni ve süpervizyon aşamasını tamamlamış bulunmaktayım. Aynı zamanda araştırma görevlisi olarak da görev yapmaktayım. Psikoterapi araştırmalarının uzun zamandır akademik olarak ilgimi

çekmesiyle birlikte; zorlu fakat oldukça keyifli gördüğüm bu alanla çalışmak konusunda oldukça önemli kaygılarım söz konusuydu. Bu noktada süpervizörüm Prof. Dr. Gonca Soygüt Pekak'ın cesaretlendirmeleri ve desteği, bu kaygılarımın azalmasına ve bu alana yönelmeme katkı sağladı. Bu tez çalışmasının konusunun belirlenmesi dahi bir öyküye sahiptir. Öykülerin yaşamımızdaki anlamı, uzun zamandır dikkatimi çekmekte, hayatımızı anlamlandırmada ve şekillendirmede kullandığımız bir yol olduğunu düşünmekteydim. Kadına yönelik şiddet ve cinsel saldırı olayları ülkemizdeki haberlerin sürekli gündeminde olmakla birlikte, beni kendi dünyamda oldukça olumsuz anlamda etkilediğini gözlemlemekteydim. Tez önerisini hazırlamaya başladığım ve bambaşka bir çalışma konusuna yöneldiğim dönemde, bu tezin ilk danışmanı Prof. Dr. Gonca Soygüt Pekak bu konuyu çalışmam için beni cesaretlendirdi. Kendimi, böylesine bir yaşantının hissettirebileceği suçluluk duygusunun düzeyini az çok tahmin edebilir noktada buldum. Tüm terapi seanslarında vurguladığım 'seni çok iyi anlıyorum' cümlesi, tuttuğum günlüğün de işaret ettiği üzere daha da anlamlı hale geldi. Ayrıca bu suçluluk duygusunun kaynağının ne olduğunu düşünmeye başladım: bu kaynak sadece 'içimizde' değildi, aynı zamanda 'dışarıdaydı' da. Bu noktada sosyal inşacılığın vurguladığı, anlamın dış dünyada olduğu ve toplumdan, kültürden ve çevreden bağımsız değerlendirilemeyeceği; anlamın diğeriyle olan etkileşimde gömülü olduğu fikri aradığım cevaba yönlendiren ve çalışma imkanı sağlayan konumdaydı. Travmatik öyküler basitçe kendi düşüncelerimizle şekillendirdiğimiz şeyler olmamalıydı. Bu toplumda yaşayan bir kadın olmamın ve maruz kalmak durumunda olduğumuz yaşantıların hem psikoterapi, hem de araştırma sürecine etkisinin olması çok doğaldır. Bunun sürece etkisinin bozucu olmasından çok, iyileştirici rolü olduğunu hissetmekteyim. Danışanlarımın hissettiği tüm duyguları mümkün olduğu kadarıyla ben de hissediyor, imgeledikleri sahneleri ben de kendi imgesel dünyamda yaşıyor, onları o sahneden kurtarabilmek için fazlasıyla istek duyuyordum. Ayrıca zihinlerinde beliren tüm olumsuz düşüncelerin en büyük düşmanı olduğumu ve gerekirse defalarca 'sizin suçunuz değildi' cümlesini kurabildiğimi fark ettim. Danışanlarımın da bu motivasyonumu hissettiğini görebiliyor, tüm seanslara istekle katıldıklarını gözlemliyordum. Onlara yeni öyküler yazdık; bu öykülerin değişimi, etkisi oldukça büyük olmakla birlikte sadece teknikle açıklanamaz düzeydeydi. Bu öykülerin birlikte yeniden yapılandırılması süreci ve bu süreci inceleyebilme imkanı sunması, nitel

yöntemi ve öyküleyici analizi benimseyerek kullanmamı sağlamıştır. Araştırmada her ne kadar nicel yöntemin getirdiği ölçüm araçlarını sunmuş ve araştırma desenini karma bir desen olarak tanımlamış olsam da, bu tez çalışması kapsamında ağırlıklı olarak nitel verilere bulgulara odaklandığımı söyleyebilirim.’

2.2.2.2.3. Analiz

Psikoterapi seanslarının yazıya dökümlerinin (deşifrelerinin) nitel bir analiz yöntemi olan öyküleyici analiz ile analiz edilebilmesi için; McLeod ve Balamoutsou’nun (2001) önermiş oldukları adımlardan yararlanılmıştır. Araştırmacılar, bu aşamaların zaman zaman döngüsel şekilde gerçekleştirilebileceğini ve bu sunmuş oldukları aşamaların araştırmacının özgün şekilde yürüteceği analiz sürecine bir yapı ve düzen kazandırmak amacı taşıdığını vurgulamışlardır. McLeod ve Balamoutsou’ya (2001) göre öyküleyici analiz, 3 aşamada gerçekleştirilir. Birinci aşama temel analiz, ikinci aşama ise mikro-analiz, son aşama ise elde edilen bulguların raporlanması aşamasıdır. McLeod ve Balamoutsou (2001), aynı anda tek bir vakanın analizinin gerçekleştirilmesini, öyküleme sürecinin tanımlanmasının ardından elde edilen bu çerçevenin bir sonraki vakada test edilmesini önermektedirler.

Seansların yazıya dökümünün tamamlanmasının ardından tüm dosyalar MAXQDA 18.2.0 programına aktarılmıştır. Ardından *ilk aşamada* ilk danışana ait (Özgecan) seanslar ayrıntılı şekilde okunmuş, okumalar sırasında ise notlar alınmıştır. Danışana ait öyküler bu okumalar sırasında tanımlanmaya başlanmış ve danışanın psikoterapi sürecinin genel bir öyküsü oluşturulmuştur. Okumalar döngüsel şekilde gerçekleştirilmiştir: öyküler, kendisinden önceki öykülerle bağlantılı olduğundan bazen önceki ve sonraki öykülere geri dönüşler yapılmıştır. Yansıtılabilirliğin de süreç içerisindeki önemi göz önünde bulundurularak, araştırmacı tarafından analizler sırasında da günlük tutulmuştur. Derinlemesine ve pek çok tekrarlı olarak gerçekleştirilen okumaların ardından nitel analizler ve psikoterapi çalışmaları konusunda deneyimli iki klinik psikoloğun geribildirimleri alınmıştır. Özgecan ile yürütülen psikoterapi sürecinin çerçevesinin oluşturulmasının ardından diğer danışanların analizine geçilmiş ve aynı adımlar takip edilmiştir. *İkinci aşamada* mikro analiz için öyküler seçilmiş ve bu

öykülerin araştırma soruları doğrultusundaki ayrıntılı analizine geçilmiştir. Son olarak *üçüncü aşamada* ise analiz sürecinin sonunda elde edilen bulgular yazıya dökülmüştür. Nitel verilerden ulaşılan bulguların yazımı aşaması ise iki temel başlık altında gerçekleştirilmiştir. İlk başlıkta; iki danışanın, her bir psikoterapi seansının içeriğini kapsayan bir özeti ile danışanların değişim süreci öyküleri aktarılmıştır. İkinci başlıkta ise; ulaşılan öykü türlerinin tanımlaması yapılarak seçilen öykülerin mikro analizi ele alınmıştır.

BÖLÜM 3

BULGULAR

3.1. NİCEL VERİLERDEN ELDE EDİLEN BULGULAR: VAKA DİZİLERİ DESENİ

3.1.1. Örneklem Özellikleri

Araştırmada yer alan katılımcıların tamamı kadındır ve yaş ortalamaları $M= 21,17$ iken yaşlarının standart sapması $SS= 1,72$ 'dir. Tüm katılımcılar üniversite öğrencisidir ve farklı üniversitelerde ve farklı bölümlerde eğitim görmektedirler. Gizlilik ilkesi gereği üniversite ve bölüm bilgileri saklı tutulacaktır. Katılımcıların yalnızca bir tanesi evli, diğerleri ise bekar. Katılımcıların 2 tanesi ailesiyle, 2 tanesi öğrenci yurdunda, 1 tanesi ev arkadaşıyla ve 1 tanesi de akrabasının yanında yaşamaktadır. Daha önce herhangi bir psikolojik tedaviye başvuran tek bir katılımcı örnekte yer almaktadır; ancak süreç tamamlanmamış, birkaç görüşmenin ardından terapinin yarıda bırakılması ile sonuçlanmıştır. Katılımcılardan 1 tanesinin intihar girişimi bulunmaktadır ancak katılımcıların hiçbiri süreç öncesinde herhangi bir psikiyatrik tanı almamış, görüşmelerde madde kullanımına ilişkin herhangi bir bilgi saptanmamıştır. Söz konusu demografik bilgilere Tablo 1'den de ulaşılabilir.

Tablo 1. Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler

	Yaş	Medeni Durum	İş Durumu	Eğitim	İntihar Girişimi	En Uzun Süre Yaşadığı Yer
Özgecan	21	Bekar	Çalışıyor	Lisans	Yok	Şehir
Cansel	24	Evli	Çalışmıyor	Lisans	Yok	Yurt Dışı
Rüya	19	Bekar	Çalışıyor	Lisans	Yok	Şehir
Kader	20	Bekar	Çalışmıyor	Lisans	Var	Büyükşehir
Oya	21	Bekar	Çalışmıyor	Lisans	Yok	Büyükşehir
Gülây	22	Bekar	Çalışmıyor	Lisans	Yok	Şehir

Ayrıca TSSB-KDÖ kapsamında katılımcıların travmatik yaşantılarıyla bağlantılı olarak, algıladıkları işlevsellik durumları da incelenmiş, elde edilen sonuçlar Tablo 2’de gösterilmiştir. Buna göre katılımcıların işlevselliğin pek çok alanında zorluk yaşadıklarını bildirdikleri söylenebilir. Örnek olarak katılımcıların tamamı, genel yaşam doyumunda bozulmalar yaşadıklarını ifade etmektedirler. Diğer yandan katılımcıların yaşadıkları cinsel saldırı dışında başka travmatik deneyimleri olup olmadığı da yine TSSB-KDÖ kapsamında sorulmuştur. ‘Bir aile bireyi veya tanıdığınız birileri tarafından cinsel taciz’ maddesi ile ‘Tanıdığınız birileri tarafından cinsel amaç taşımayan saldırı (fiziksel saldırı/yaralama)’ maddelerin katılımcıların tamamı ‘evet’ yanıtını vermiştir. ‘Tanımadığınız biri tarafından cinsel taciz’ maddesine ise Özgecan hariç tüm katılımcılar evet yanıtını vermişlerdir. Özgecan ise ‘18 yaşından önce sizden 5 yaş veya daha büyük yaşta biriyle cinsel ilişkiye girme’ maddesine ‘evet’ yanıtını veren tek katılımcı olmuştur.

Tablo 2. Katılımcıların Algıladıkları İşlevsellik Durumlarına İlişkin Yüzdeler

İşlevsellik Alanları	Yüzdeler*
İş yaşamı	%66,7
Evdeki Sorumluluklar	%83,3
Arkadaşlıklar	%83,3
Boş Zaman Etkinlikleri	%83,3
Okul Yaşamı	%83,3
Aile İlişkileri	%83,3
Cinsel Yaşam	%50
Genel Yaşam Doyumu	%100
Genel İşlevsellik	%83,3

*Söz konusu işlevsellik alanında bozulma yaşadığını bildiren katılımcıların yüzdesi

3.1.2. Seanslara Katılım ve Terapiye Uyum

Toplamda 6 katılımcının yer aldığı bu psikoterapi çalışmasında toplamda 80 seans, 6 takip ve 6 değişim görüşmesi gerçekleştirilmiştir. Süreçlere ait görüşme sayıları, Tablo 3'te sunulmuştur. Psikoterapi süreçlerindeki seans sayılarının ortalamasının $M= 13,3$; standart sapmasının ise $SS= 2,25$ olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Psikoterapide herhangi bir yarıda bırakma durumu yaşanmamış, tüm katılımcılar araştırmanın tüm aşamalarında yer almışlardır. Bu bilgiler doğrultusunda katılımcıların terapi sürecine uyumlarının oldukça iyi düzeyde olduğu söylenebilir.

Tablo 3. Katılımcılarla Yürütülen Toplam Seans Sayısı

	Toplam Görüşme Sayısı	Değişim Görüşmesi	Takip Görüşmesi (3 ay sonra)
Özgecan	15	√	√
Cansel	11	√	√
Rüya	15	√	√
Kader	10	√	√
Oya	15	√	√
Gülay	14	√	√

3.1.3. Ölçüm Araçlarından Elde Edilen Bulgular

Psikoterapideki değişim sürecinin incelenebilmesi adına, katılımcılara psikoterapi sürecine başlamadan önce (temel aşamada), psikoterapi seansları sonlandıktan sonra ve psikoterapi sürecinin sonlanmasını takip eden 3 ayın sonunda TSSB-KDÖ, BDE ve SCL-90 ölçüm araçları verilmiştir. Vaka dizileri deseni, tanımsal düzeyde istatistiksel bilgiler vermekle birlikte, katılımcıların belirti düzeylerinin kendi süreçlerindeki değişimi ile diğer katılımcıların belirti düzeyleri arasındaki puanların bir görünümünü sunmaktadır.

Araştırma soruları bağlamında ilk incelenen değişken TSBB belirtilerinin düzeyi ve süreç içerisindeki değişimidir. Örneklemen ön-test aşamasındaki TSSB-KDÖ'den aldıkları puanların ortalaması $M= 37,17$ ($SS= 7,91$); son-test aşamasındaki puanların

ortalaması $M= 7,17$ ($SS= 4,75$); takip aşamasında ise puanların ortalaması $M= 6$ 'dır ($SS= 3,8$). Katılımcıların temel aşamada (ön test), psikoterapinin sonlandırıldığı aşamada (son test) ve takip aşamalarında (psikoterapinin sonlanmasından 3 ay sonra) TSSB-KDÖ'den aldıkları puanların toplamı ise Tablo 4'te sunulmuştur. Elde edilen sonuçlara göre tüm katılımcıların TSSB-KDÖ puanlarında, temel aşamanın ardından önemli bir azalma görülebilmektedir (Şekil 1). Bu azalmanın 3 aylık sürecin sonunda da sabitliğini koruduğu gözlenmektedir.

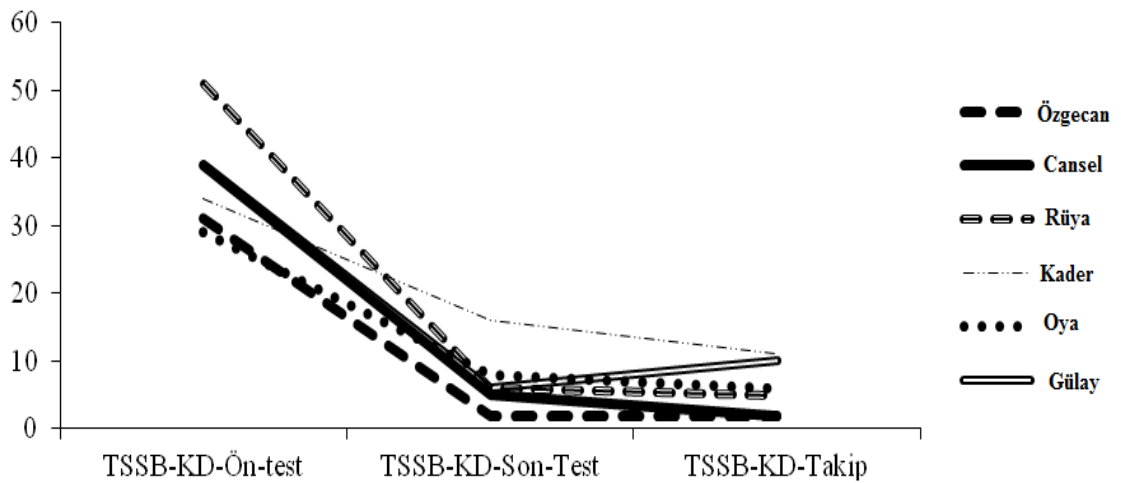
Tablo 4. Katılımcıların Ön-test, Son-test ve Takip Aşamalarında Travma Sonrası Stres Bozukluğu Belirtileri-Kendini Değerlendirme Ölçeği'nden (TSSBB-KDÖ) Aldıkları Toplam Puanlar

	TSSBBÖ-KD	TSSBBÖ-KD	TSSBBÖ-KD
	Ön Test	Son Test	Takip
Özgecan	31	2	2
Cansel	39	5	2
Rüya	51	6	5
Kader	34	16	11
Oya	29	8	6
Gülay	39	6	10

TSSB-KDÖ'nün *yeniden yaşantılama*, *kaçınma* ve *aşırı uyarılma* olmak üzere toplamda 3 alt boyutu bulunmaktadır. Katılımcıların bu alt boyutlarda aldıkları toplam puanlar Tablo 5'te verilmiştir. Katılımcıların ön test aşamasında yeniden yaşantılama alt ölçeğinden almış oldukları puanların ortalaması $M= 11,83$ ($SS= 2,04$); kaçınma alt testinden aldıkları puanların ortalaması $M= 10$ ($SS= 3,58$); aşırı uyarılma alt ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması ise $M= 15,33$ 'tür ($SS= 4,23$).

Tablo 5. TSSB-KDÖ'nün Alt Ölçeklerinden Alınan Puanların Toplamları

	TSSB-KDÖ Alt Boyutları	Ön-test	Son-test	Takip
Özgecan	Yeniden Yaşantılama	13	1	1
	Kaçınma	14	1	1
	Aşırı Uyarılma	4	0	0
Cansel	Yeniden Yaşantılama	11	3	0
	Kaçınma	17	2	1
	Aşırı Uyarılma	11	0	1
Rüya	Yeniden Yaşantılama	15	1	3
	Kaçınma	21	2	1
	Aşırı Uyarılma	15	3	1
Kader	Yeniden Yaşantılama	11	3	1
	Kaçınma	13	9	7
	Aşırı Uyarılma	10	4	3
Oya	Yeniden Yaşantılama	9	2	1
	Kaçınma	9	2	1
	Aşırı Uyarılma	11	4	4
Gülay	Yeniden Yaşantılama	12	2	2
	Kaçınma	18	4	8
	Aşırı Uyarılma	9	0	0

**Şekil 1. Katılımcıların TSSB Belirti Düzeylerinin Ön-test, Son-test ve Takip Aşamalarındaki Değişimi**

TSSB-KDÖ için Klinik Anlamlılık:

Jacobson ve Truax'ın (1991) önerileri doğrultusunda, son test ve takip aşamalarındaki değişime ait klinik anlamlılığı hesaplayabilmek adına referans çalışma olarak kullanılan Aydın ve arkadaşlarının (2012) bulgularından yararlanılmıştır. Jacobson ve Truax'a (1991) göre psikoterapi çalışmalarında vaka düzeyindeki 'güvenilir değişim'i hesaplayabilmek için; $X_2 - X_1 / S_{diff}$ formülü kullanılmaktadır (X_2 = müdahale sonrası elde edilen puan; X_1 = müdahale öncesi elde edilen puan; $S_{diff} = \sqrt{2(SE)^2}$; SE= referans çalışmaya göre hesaplanan standart hata puanı). Katılımcıların güvenilir değişim puanları ve karşılık gelen anlamlılık düzeyleri Tablo 6'da verilmiştir.

Güvenilir Değişim İndeksi ise $S_{diff} * 1,96$ ($p < .05$) şeklinde hesaplanmaktadır (Ferguson, Robinson ve Splaine, 2002). Yine Aydın ve arkadaşları'nın (2012) çalışmasından elde edilen bulgular doğrultusunda, Güvenilir Değişim İndeksi puanının TSSB-KDÖ ölçeği için minimum 15,73 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu indekse göre de katılımcıların ön test puanları ile son test ve takip aşamalarındaki puanları arasındaki fark 15,73'ten büyükse güvenilir değişimden söz edilebilir. Tablo 4'ten de görülebileceği üzere tüm katılımcıların son test ve takip aşamalarından elde ettikleri puanlara göre değişimlerinin klinik anlamlılığa sahip olduğu söylenebilir ($p < .05$).

Jacobson ve Truax'a (1991) göre klinik anlamlılığı değerlendirebilmek için, tanı alan ve almayan grupları içeren çalışmaların elde ettiği sonuçlara göre hesaplanan kesim noktası puanını da kullanmak önemlidir. Yine Aydın ve arkadaşları'nın (2002) çalışmasından alınan sonuçlara göre, Jacobson ve Truax'ın 'c' kriterine göre ölçeğin kesim noktası puanının 26,26 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Tablo 4'ten de görülebileceği üzere tüm katılımcıların ön test puanları kesim noktası puanının üzerinde iken, son test ve takip aşamalarındaki puanları ise kesim noktası puanının oldukça altındadır. Tüm bu sonuçlar, katılımcıların psikoterapi öncesi ile psikoterapi sonrası ve takip aşamalarından elde ettikleri TSSB-KDÖ puan farklarının seçkisiz bir hatadan değil, psikoterapötik bir müdahalenin etkisinden kaynaklanıyor olabileceğine işaret etmektedir.

Tablo 6. Katılımcıların Son Test ve Takip Aşamalarında TSSB-KDÖ'den Elde Ettikleri Puanlara Göre Değişimlerine İlişkin Güvenilir Değişim (GD) Puanları ve Klinik Anlamlılık (p) Düzeyleri

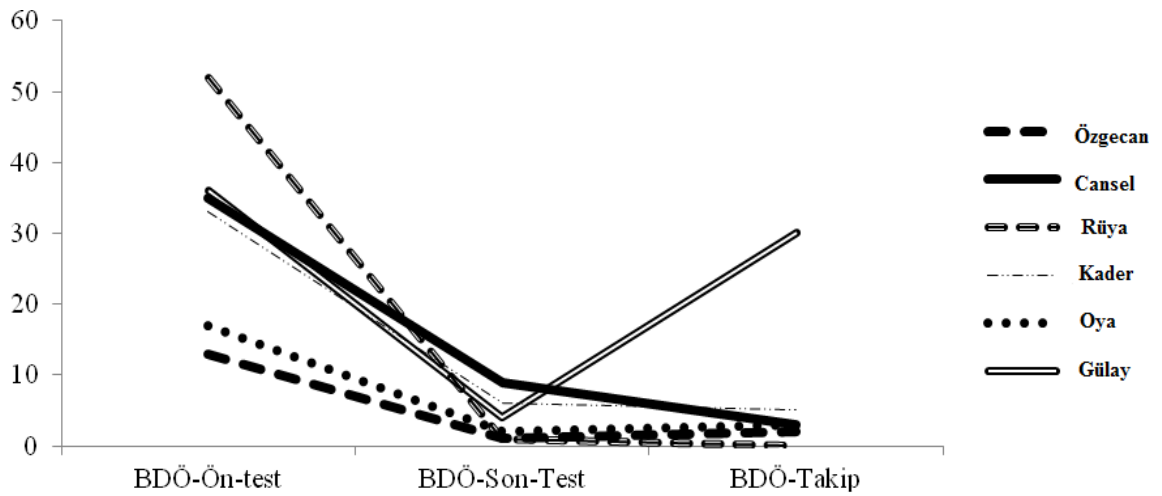
	Son Test		Takip Aşaması	
	GD	p	GD	p
Özgecan	3.59	< .001	3.59	< .001
Cansel	4.21	< .001	4.58	< .001
Rüya	5.57	< .001	5.69	< .001
Kader	2.23	< .05	2.85	< .01
Oya	2.60	< .01	2.85	< .01
Gülay	4.08	< .001	3.59	< .001

Alanyazında sıklıkla vurgulandığı üzere TSSB belirtilerinin yanı sıra, depresyon belirtilerinin de cinsel saldırıya maruz kalan kadınlarda gözlemlenebilmesi nedeniyle katılımcılara Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ) de uygulanmıştır. Örneklem BDÖ'den aldıkları puanların ön test aşamasındaki ortalaması $M= 30,93$ ($SS= 14,14$); son test aşamasındaki ortalaması $M= 3,87$ ($SS= 3,25$); takip aşamasındaki ortalaması ise $M= 7,17$ ($SS= 11,3$)'dir. Katılımcıların ön-test, son-test ve takip aşamalarında BDÖ'den almış oldukları puanların toplamı Tablo 7'de verilmiştir. Elde edilen sonuçlar Gülay'ın takip aşamasındaki puanları hariç; tüm katılımcıların psikoterapi sürecinin sonunda BDÖ'den aldıkları puanların önemli ölçüde azaldığını göstermektedir (Şekil 2). Ön-test aşamasında (temel aşama) Özgecan'ın ve Oya'nın hafif; Cansel'in, Kader'in ve Gülay'ın ciddi; Rüya'nın ise çok ciddi düzeyde BDÖ puanları elde ettikleri görülebilmektedir. Ancak son-test ve takip aşamalarındaki puanlar (Gülay'ın takip aşamasından elde ettiği puanlar hariç), katılımcıların bildirdikleri depresyon belirtilerinin şiddetinin oldukça azaldığı, BDÖ kapsamında belirtilerin düzeyinin 'normal' olarak değerlendirildiği söylenebilir. Gülay'ın takip aşamasında elde ettiği puan ise 'ciddi depresyon' belirtilerine işaret etmektedir*.

Tablo 7. Katılımcıların Ön-test, Son-test ve Takip Aşamalarında BDÖ'den Almış Oldukları Toplam Puanlar

	BDÖ Ön Test	BDÖ Son Test	BDÖ Takip
Özgecan	13	1	2
Cansel	35	9	3
Rüya	52	1	0
Kader	33	6	5
Oya	17	2	3
Gülay	36	4	30

*Takip görüşmesinin ardından Gülay'a psikoterapi sürecine devam etme önerisi sunulmuştur.



Şekil 2. Katılımcıların Depresyon Belirti Düzeylerinin Ön-test, Son-test ve Takip Aşamalarındaki Değişimi

Kişilerin psikolojik ya da bedensel zorlanma belirtilerinden kaynaklanan sıkıntılarının göstergesi olan genel belirti düzeyinin (GBD) hesaplanabilmesi adına katılımcılara SCL-90 ölçeği verilmiştir. SCL-90'ın en iyi puan türü olması sebebiyle bu çalışma

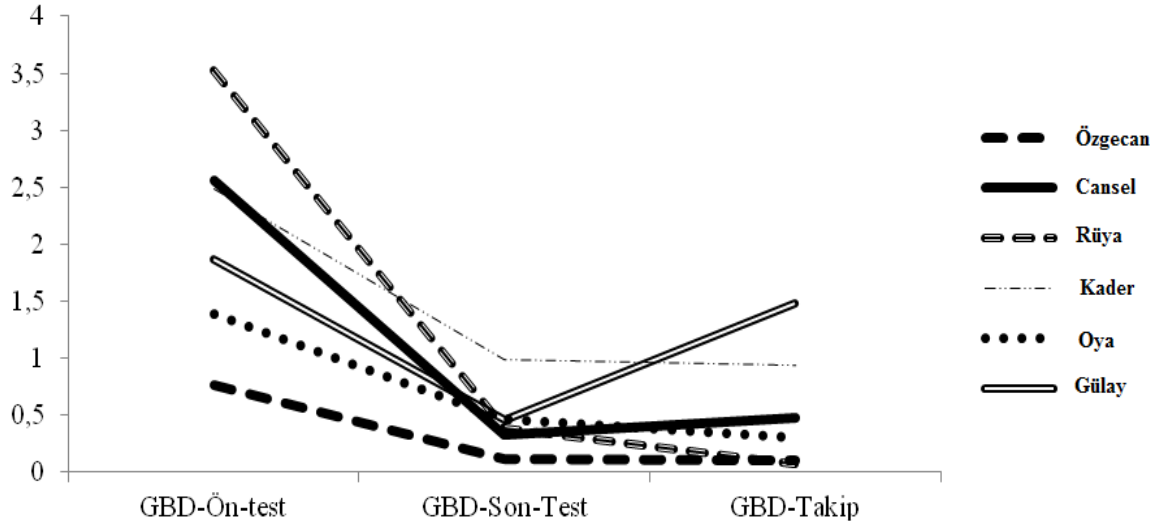
kapsamında yalnızca Genel Belirti Düzeyi (GBD) hesaplanmıştır. Örneklemin ön test aşamasında ortalama GBD puanı $M= 2,09$ ($SS= 0,97$), son test aşamasında ortalama puanı $M= 0,46$ ($SS= 0,29$) ve takip aşamasında ortalama GBD puanı $M= 0,56$ ($SS= 0,55$)'dır. Katılımcıların ön-test, son-test ve takip aşamalarında elde ettikleri puanlara göre hesaplanan GBD puanları ise Tablo 8'de sunulmuştur. Tüm katılımcıların ön-test ölçümleri ile terapinin sonlandığı noktada alınan son-test ölçümleri arasındaki puan farkları, psikolojik belirtilerin azaldığına işaret etmektedir. Takip aşamasında ise bu azalmanın (Gülây hariç) sabitliğini koruduğu gözlenebilir.

Tablo 8. Katılımcıların Ön-test, Son-test ve Takip Aşamalarında SCL-90'dan Almış Oldukları Puanlara Göre Genel Belirti Düzeyleri (GBD)

	GBD Ön Test	GBD Son Test	GBD Takip
Özgecan	.76	.12	.10
Cansel	2.56	.33	.48
Rüya	3.52	.39	.07
Kader	2.49	.99	.94
Oya	1.39	.47	.31
Gülây	1.87	.46	1.48

Tüm bu bulgular katılımcıların tamamında TSSB belirtilerinde önemli düzeyde bir azalma olduğuna işaret etmektedir. Örneklem sayısı her ne kadar istatistiksel açıdan anlamlı karşılaştırmalar ve psikoterapinin etkin olup olmadığına dair bulgular sunulması noktasında sınırlı kalmış olsa da, TSSB belirtilerinin çalışılmasında uygulanan şema odaklı psikoterapinin fayda sağladığı ve etkili olabileceği söylenebilir. Bir katılımcı hariç (Gülây), diğer ölçüm araçları için de benzer bir sonuca ulaşılmış olması, bu çıkarımı destekler niteliktedir. Son katılımcının depresyon ve genel belirti düzeyi puanlarının takip aşamasında yükselmiş olmasının kaynağı, daha kapsamlı ve derinlikli

bir içerik incelemesi ile anlaşılabilir. Bu noktadaki değerlendirmeye nitel bulguların aktarıldığı bölümden ulaşılabilir.



Şekil 3. Katılımcıların Genel Belirti Düzeylerinin Ön-test, Son-test ve Takip Aşamalarındaki Değişimi

3.2. NİTEL VERİLERDEN ELDE EDİLEN BULGULAR

Psikoterapi süreçlerinde bir nitel analiz yöntemi olan öyküleyici analizin nasıl yürütüleceğine dair bilgiler alanyazında oldukça kısıtlıdır. Bunun en önemli gerekçesi ise McLeod ve Balamotsou'nun (2001) değindiği üzere 'nitel öyküleyici analiz'in nasıl gerçekleştirileceği araştırmacının amacına ve araştırma sorularına göre değişebilmesidir. Dolayısıyla her araştırmacı, kendi analiz yöntemini kendisi yaratmaktadır. Yine de nitel öyküleyici analizi yürütürken araştırmacının amacı; hem vakaların öyküsünü aktararak 'öyküsel' bilmeyi, hem de temaları inceleyerek vakaların bireysel düzeyde değerlendirilmesinin ötesindeki kavramlara ve modellere ulaşmamızı sağlayabilecek 'paradigmatik' bilmeyi içeren bulgulara ulaşmaktır. Bu noktadan hareketle bu çalışma

kapsamında nitel verilerden elde edilen bulgular iki başlık altında ele alınacaktır. Birinci başlıkta biri çocukluk, biri yetişkinlik döneminde cinsel saldırıya maruz kalan iki katılımcının (Özgecan ve Kader) psikoterapi süreci öyküsü ve vaka özetleri sunulacaktır. Böylelikle uygulanan psikoterapötik müdahalelerin daha ayrıntılı aktarılabilmesi ve öykülerdeki değişimin bireysel düzeyde ele alınarak yorumlanabilmesi iki örnek üzerinden sağlanacaktır. İkinci başlıkta ise psikoterapi süreçlerinde vakaların aktarmış oldukları öykülerin türleri tanımlanacaktır. Bu noktada öyküler, ‘durumların ya da eylemlerin belirli bir konu ekseninde bir araya gelmesi’ (Polkinhorne, 1995) olarak tanımlanmıştır. Katılımcıların seanslarda aktardıkları öykülerin tek tek tanımlanmasının ardından elde edilen bu bulgular aracılığıyla, cinsel saldırıya maruz kalan kadınlarda uygulanabilecek şema odaklı psikoterapi için bir model önerisinde bulunulacaktır.

3.2.1. Danışanların Psikoterapi Süreçlerinin Öyküleri – Özgecan ve Kader

3.2.1.1. Özgecan

Özgecan ön görüşmede, ‘sizi buraya getiren sebepler nelerdir?’ sorusuna ‘*daha önce bir travmam olmuştu.. abimin tecavüzüne uğradım diyeyim*’ şeklinde yanıt vermiş ve bir döneme kadar bu yaşantı ‘olmamış gibi’ davrandığını; dinlediği bir konuşma sırasında ise her şeyin birden canlandığını, rüyalarına girmeye başladığını, durumun kendisi için baş edilemez bir hal aldığını aktarmıştır. Bu cümlelerin hemen ardından ise yakın zamanda evli biriyle olan ilişkisinden ve yaşadığı zorluklardan bahsetmiştir. Yaşadığı zorlukların en önemli kaynağı ise ilişki yaşadığı kişinin bir çok özelliğinin abisine benzemesidir. Özgecan’ın görüşme anına kadar yaşadıklarını öyküleştirenken önemli bir nokta dikkati çekmektedir. Özgecan ilk etapta, ‘abimin tecavüzüne uğradım’ cümlesi dışında bu travmatik öyküye yönelik hiçbir ayrıntı vermemiştir. Bu durum Özgecan’ın travmatik öyküyü anlatma ve yapılandırma noktasında da seansın ilk dakikalarında ‘olmamış gibi’ yapmaya çalışarak baş etme yolu olarak kaçınmayı kullandığı görülebilmektedir. Terapistin sorularıyla yönlendirmesi üzerine aktarmaya başladığı

cinsel saldırı öyküsü oldukça parçalı ve dağınıktır; önemli düzeyde tutarsızlıklar, eksiklikler, boşluklar ve kesintiler içermektedir. Örnek olarak;

Terapist: hıhı hıhı. Ee peki bu ilk 9 yaşınızda yaşadığımız tecavüz olayı. Onun ardından birkaç kere daha dediniz sanırım.

Özgecan: 9 yaşına kadar işte.. 9 yaşındayken tecavüz oldu.

Terapist: tek bir sefer mi oldu yoksa..

Özgecan: 3 sefer oldu. Evet. Birkaç gün arayla. Daha doğrusu şöyle. İmı (sessizlik). Daha öncesinde tacizler falan filan oluyodu, birkaç defa daha oldu daha böyle yapmaya çalıştı diyim. Ben her seferinde kaçıyodum falan. En son o tecavüzün yani tam olarak tecavüzün olduğu zaman sondu zaten.

Örnek alıntıda da görüleceği üzere Özgecan, son söz alışında travmatik öykünün bir kısmını terapistin sorularıyla tamamlayabilmiştir. Bu durum da terapi odası içerisinde, bir terapistle anlatılan öykünün yeniden yapılandırılmasının henüz sürecin ilk dakikalarında dahi başlayabileceğinin önemli bir işaretidir.

Ön görüşme boyunca Özgecan'ın yaşamış olduğu cinsel saldırı yaşantısına yönelik aktardığı öykülerin içerikleri incelendiğinde, bu öykülerin oldukça önemli bir özelliği dikkati çekmektedir. Bu özellik, DSM gibi tanı sistemlerinin belirlemiş olduğu psikolojik belirtilerin Özgecan'ın toplumsal yargılar ve değerlerle birlikte inşa ettiği öykülerden etkileniyor olmasıdır. Diğer bir deyişle Özgecan'ın seans boyunca aktardığı öyküler, içinde yaşamış olduğu toplumdan gelen 'sesler' ile de yazılmış durumdadır:

Özgecan: Ve iş- imm annem zaten çok fazla şey yapmıyodu. Dediğim gibi cinsel çok konuşmuyoduk ama.. o gün zaten kızlarla konuşmamda da işte yani bekaretin çok önemli olduğunu insanların buna çok önem verdiğini falan filan söylemişlerdi. Onda böyle çok yıkıldım. Sonra zaten işte böyle dediğim gibi internetimiz yoktu ama internet kafeye gidip araştırdım. Ama çok sarsıcı bir şey olacağını düşündüm.

Özgecan'ın parçalı, dağınık ve tutarsız şekilde zihinde yer eden ve toplumun değer yargılarıyla birlikte inşa ettiği öyküleri belirli duyguları da beraberinde getirmektedir.

Öfke, suçluluk, utanç, tikslenme gibi duygulara, inşa edilen bu öyküler yol açıyor gibi gözükmektedir. Dolayısıyla Özgecan cinsel saldırıya maruz kaldıktan sonra, duyduğu ve içselleştirdiği topluma ait bazı seslerle birlikte bu parçalı, tutarsız ve dağınık öyküyü oluşturmuş durumdadır; bu öyküler ise psikolojik belirtilerin sürekli hale gelmesini önemli düzeyde etkilemektedir.

Ön görüşmenin ardından gerçekleştirilen seansa, Özgecan'ın yaşadığı psikolojik zorlukların ayrıntılandırılması ile başlanmıştır. Bu noktada Özgecan, erkeklerden uzaklaşma, erkeklere güvenmeme ve onlara duygusal açıdan zarar verdiğinde hissettiği haz duygusundan söz etmiştir. Ancak hissettiği bu haz, kendisinin diğer yandan suçluluk hissetmesine de neden olmaktadır. Dolayısıyla toplumdan ve aileden gelen 'kendini erkeklerden koru' sesi ve cinsel saldırı yaşantısı onu erkeklerden uzaklaşma, hatta intikam alma noktasına getirmiştir. Özgecan'ın anlattığı öykülerden yola çıkarak 'erkeklere güvenmeme ve onlardan uzaklaşma' durumu psikolojik bir belirti ve değişim hedefi olarak değerlendirilmiştir. Terapist bu noktada ilk olarak, yaşadığı duygusal acı ile erkeklere yaşattığını düşündüğü duygusal acı arasında bağ kurmuş; bu yaşantının sonucu olarak birbirine karışmış durumda olan duygularının normal olduğunu vurgulamıştır. Abisine benzerliği ile tanımladığı yakın zamandaki ilişkisindeki sürecin de ayrıntılandırılmasıyla birlikte aslında yaşanılanın bir ilişki olmaktan çok 'yeniden travmatizasyon' olduğu sonucuna birlikte ulaşılmıştır. Bu farkındalık, Özgecan'ın şu anda erkeklerle olan diyaloglarında yaşadıklarını anlamlandırabilmesi için bir yol sağlamıştır.

3. seansta Özgecan ilk olarak, önceki hafta içerisinde cinsel saldırı yaşantısına ait görüntülerin gözünün önüne sıklıkla gelmeye başladığından söz etmiştir. Bu ifadenin üzerine terapist, ilk imgesel yeniden senaryolaştırma uygulamasını gerçekleştirmiştir. Uygulama, güvenli yerin Özgecan ile birlikte oluşturulmasıyla başlamıştır. Kendisini ağaçların olduğu bir ormanda hayal eden Özgecan, yanında annesinin olduğunu fakat tam güvende hissedemediğini belirtmiştir. Bunun üzerine annesi sahneden silinmiş, orada tamamen güvende hissedebilmesi için gerekli yönergeler verilmiştir. Cinsel

saldırı yaşantısına gidildiğinde ise Özgecan'ın mümkün olan tüm ayrıntıları hatırlayabilmesi; hatırlayamadığı koşulda da 'ne olabilir?' yönergesi ile parçaları birleştirebilmesi sağlanmıştır. Kendisini rahatsız ve huzursuz hissettiği anda sahne durdurulmuş, terapistin sahneye girerek onu kurtarması ile sonuçlanan bir öykü yazabilmesi sağlanmıştır. Uygulamanın sonunda yeni bir güvenli yer oluşturulmuştur: bu yeni güvenli yerde Özgecan, terapistin de bulunmasını istemiştir. Bu sahnede Özgecan çok mutlu olduğunu ve tamamen güvende hissedebildiğini ifade etmiştir. Bu uygulama ile terapist, Özgecan için onu koruyabilecek güçlü bir figür haline gelmiştir. Oldukça kırılgan ve travmatize bir kendiliğin yanında güçlü ve sağlıklı yetişkine rol model olabilen bir figür halinde bulunabilen terapist ile terapötik ilişkinin önemli düzeyde olumlu şekilde etkilendiği söylenebilir. Dolayısıyla terapistin bu rolü üstlenebilmesinin, travmatik öykülerin yeniden yazılabilmesinde önemli bir etkiye sahip olduğu görülebilmektedir.

Sonraki seansta Özgecan, evli olan kişiyle o hafta gerçekleşen telefon görüşmesinin üzerine ilişkiyi sorgulayarak başlamıştır. Bu sorgulamalar sırasında terapist, bu ilişkinin Özgecan için ne anlam ifade ettiğini anlamaya ve anlatmaya çalışmıştır. Özellikle bu ilişkiye dair aktardığı öyküleri yine toplumun işlevsel olmayan sesleriyle birlikte inşa ettiği görülmüştür. Terapist yeniden travmatizasyona ilişkin gözlemlerini Özgecan'a tekrar aktarmış, Özgecan'ın hissettiği duyguları yeniden ele almış, ona hissettirdiklerinden ötürü o kişiye yönelik duyduğu öfkeyi dile getirmiş ve onu korumak istediğini açıkça belirtmiştir. Diğer yandan toplumun sesleriyle birlikte inşa ettiği kadın ve erkek rollerine karşılık sağlıklı yeniden inşalar oluşturabilmek adına müdahalelerde bulunmuştur. Seansın sonunda ise Özgecan, önceki hafta aklına cinsel saldırı anına ilişkin görüntülerin değil, imgeleme çalışmasında oluşturulan güvenli yerin görüntüsünün gözünün önüne geldiğini; annesinin onu korumayışının ona neler hissettirdiğini aktarmıştır.

5. seansa Özgecan, önceki hafta abisini gördüğünden ve ona diğer aile üyelerinin yanında net bir şekilde koyduğu sınırdan bahsederek başlamıştır. Ardından önceki

imgeleme çalışmasından sonra uyku sorununda azalma olduğunu, uyumadan önce daha az gergin hissettiğini, zihnine otomatik olarak artık güvenli yerin görüntüsünün geldiğini belirtmiştir. İmgesel yeniden senaryolaştırma uygulaması bu seansta tekrarlanmıştır. Bu uygulamada Özgecan'ın travmatik öyküsüne daha fazla ayrıntı, duygu ve düşünce eklenip bütünleşerek terapist ile birlikte öykü, terapötik ittifakın güçlenmesinin de etkisiyle tekrar inşa edilmiştir:

Terapist: bilmiyorum zihninizde nasıl canlandı ama benim açımdan da immm nasıl desem? Bana da iyi hissettiren tarafları oldu. Eee şu anda genel hatlarıyla kendini nasıl hissediyorsun bu da çok önemli.

Özgecan: daha iyi hissediyorum. Yani.. aslında hep şunu fark ettim. Terapi sonrasında daha iyi hissediyorum ve bu iyi olma hali sanki artık böyle yayılacakmış gibime geliyo. Hani sadece terapiyle sınırlı kalmıyormuş gibi. Mesela geçen bi arkadaşım ile konuştum. Şey dedi yaa sesin çok iyi geliyo falan dedi. Normalde artık belki o depresif durumlar değişiyö ve çok.. immm eskiden çok enerjik bi şekilde konuşmuyodum. Ama şimdi daha iyi hissediyorum kendimi. Hani immm kendimin belki de daha farkındayım. Yapabileceklerimi de düşünüyorum falan. Böyle birazcık şey oldu.. sanki imm bi perde vardı da sanki açıldı. Ben daha yeni yeni diğer şeyleri fark ediyorum gibi geliyor. Böyle yani hani.. ders çalışmamın bile hani.. sadece şey.. kaçıştı benim için ama şimdi şöyle şöyle şeyler var, alternatifler var falan filan diye. Böyle baya o konuda da şey oldu. Bi şeye odaklanmış şekilde ders çalışmıyorum en azından. Çalışıyorum ama bu sefer bana zevk veriyö bi şekilde yani. Imm bu şey benim hoşuma giden tarafları bu oldu. Immm çünkü tek bi şeye saplanıp kalınca çok fazla dalyodum. Çok fazla düşünüyodum. Şu an en azından o kadar değil yani. Tamamen gitmiş değil ama yani en azından bi şey oldu. Bi değişim ben de görüyorum. Çevremdekiler de aynı şekilde. Böyle.. (gülüyor).

Takip eden seansta ise okumuş olduğu bir haberin etkisiyle abisine hissettiği öfke ve yaşadıklarına yönelik üzüntü gibi duygulardan bahseden Özgecan ile terapistin yönlendirmesiyle boş sandalye tekniği uygulanmıştır. Abisinin oturduğunu hayal ettiği sandalyeye karşı konuşurken Özgecan'ın nefret, utanç, öfke, güvensizlik, üzüntü gibi pek çok duygu arasında hızlı geçişler yaşadığı görülmüştür. Bu noktadaki en önemli bulgu; bu duyguların yalnızca abisine karşı hissettiği duygular olmadığı, aynı duyguları kendisine yönelik olarak da hissettiğidir. Örnek olarak '*senden nefret ettiğim kadar kendimden de nefret ettim*' ya da '*bazen seni görünce senden utanyorum, hem kendimden de utanyorum*' gibi cümleleri sandalye tekniğinin ortaya çıkarabildiği önemli taraflardır. Dolayısıyla Özgecan'ın hissetmiş olduğu olumsuz duyguların öznesi saldırıyı gerçekleştiren 'kötü karakterle' sınırlı kalmamakta, bu duyguların öznesi olarak 'kendiliğini' de konumlandırmaktadır. Terapist ise bu duyguların saldırıyı

gerçekleştiren kişiye yöneltilmesi yönünde bir müdahalede bulunarak, Özgecan'ın sandalyedeyken aktardığı bu öykünün yeniden inşası sürecini başlatmıştır. Bunun ardından Özgecan tekrar söz alarak '*Bunları yaşamak istemedim hiçbir zaman istemedim zaten. Ama her şekilde artık utanmıyorum. Bundan sonra birine anlatırken de utanmayacağım.*' cümlelerini kurmuştur. Bu utanma duygusunun arkasında yine toplumdan ve aileden gelen seslerin etkisi çok yoğundur. Özellikle Özgecan'ın kendi aktardığı öyküler, 'bekaret' konusunun toplum ve aile içerisindeki önemine dair duyduğu öykülere de yoğun şekilde gömülü durumdadır:

Özgecan: Mesela ablam evlendiğinde beni aramıştı. Annem aradı hani sordu, hani kan geldi mi gelmedi mi falan filan diye. O zaman da böyle yerin dibine girdim sanki. Demek ki hani bu kadar mı? Annemin bile dışardan soracağı kadar mı? falan diye. Sonradan şeyler duydum işte imm ya o ilk gecede eee bazı ailelerde dışarda bekliyolarmış falan. İşte eee bekaret için kan gösteriyolarmış falan. Hani onları duyduğumda da çok kötü oldum, çok kötü oldum. Ya bu şekilde, mesela şeyi de düşünüyorum yani ben bunu anlattım, yapan kişiye kesinlikle söylemeyi düşünmüyorum ama eee yani hadi söyledim yapan kişiye o zaman böyle bi aileyi nasıl şey yapabilirler ki kabul edilebilir ki? Kendi kızım olsa acaba öyle bi aileyi gerçekten kızım eee bi gelin olarak gitmesini ister miyim diye düşünüyorum şey yapamıyorum yani. Hayır istemezdim. Böyle hani.. çok özdeşleşti bende heralde bu.. tertemiz kız olayıyla o bekaret.

Birbirine geçmiş bu gibi öyküler onun önce kirlenmiş, sonra kabul edilemez ve nihayetinde de utanmış hissetmesine yol açmaktadır. Terapistin bu noktadaki psikoterapötik müdahaleleri, toplumun yargılarıyla inşa edilmiş bu öyküleri yeniden sağlıklı seslerle inşa etmek yönündedir. Sandalye çalışmasının ardından ise aslında bu öykünün 'kötü karakterine' hissettiği yoğun öfke duygusundan söz etmiştir. Fakat bu duyguların gerçek öznesine yönlendirilmesi, Özgecan'ın kendisine yönelik suçluluk duygusunun ortaya çıkmasına yol açmıştır. Bu durum aslında cinsel saldırı yaşantının ardından var olan duyguların iç içe geçmişliğini ve toplumun cinsel saldırı öykülerinin inşasındaki önemini göstermektedir. Terapistin müdahaleleri ve diğer bir ifade ile mücadelesi, bu inşaları yıkarak yeni öyküler inşa etmek, iç içe geçmiş ve karmaşık duyguları ayrıştırmak ve bu duyguların öznelerini yeniden konumlandırmaktır.

7. seansa gelindiğinde terapist, önceki seansta dile gelen ve bu seansın başlangıcında da yer bulan suçluluk duygusunu ele almaya ve bu duyguyu ortaya çıkaran düşünelere karşı fakat sağlıklı ve işlevsel argümanlar sunmaya başlamıştır. Bu argümanları daha etkili bir şekilde savunabilmek için ise çift sandalye tekniği uygulanmıştır. Bu uygulama sırasında danışan ve terapist, Özgecan'ın ileride yaşayacağı ilişkide cinsel saldırı yaşantısıyla bağlantılı olarak yaşayabileceği sorunlar üzerine bir öykü kurgulamışlardır. Sandalye uygulaması, Özgecan'ın toplumsal değerler ile birlikte inşa ettiği öykülerle mücadele edilerek, yeni ve işlevsel öykülerin inşasına başlanabilmesi için önemli bir zemin yaratmıştır:

Terapist: Bu tarafa gelir misin? (sağlıklı sesin olduğu tarafa geçer) İlişkide sorumluluklar var dedin. Bu sorumluluklar..

Özgecan: bu sorumluluklara örnek; sadakat. birbirine dürüst olma, yalan söylememe. birbirine destek olma. destek aslında en önemlisi.

Terapist: (sağlıklı yetişkin sufle verir) bi ilişkideki en önemli şeyler sadakattir, dürüst olmaktır ve destek olmaktır. Ben de bunların karşılıklı bir şey olduğunu da düşünüyorum. Dolayısıyla sadakat, dürüst olma ya da destek olma şu ana ait meselelerdir. İkimizin arasındaki ilişkiye ait meseledir. En önemlisi de destek olmak. Eğer bana destek olmuyorsa bu ilişkideki sorumlulukları karşı tarafın da yerine getirmediği anlamına gelir. Eee ben bu ilişkideki sorumlulukları şimdiye ait şeyler olarak görüyorum. Benim çocukluğumda yaşadığım şey benim sorumluluğumda değil. Çünkü evet ya da hayır diyebilecek, karar verebilecek ya da onayladığım bir şey değildi. Sorumluluklarımız bunlarsa eğer, karşı tarafın da sorumlulukları var bu anlamda.

Özgecan: evet. katılıyorum Başka aklıma bi şey gelmedi.

Terapist: tekrar oraya geçer misin?

Özgecan: hayır çünkü çürütemiycem.

Bu seanstaki önemli noktalardan bir diğeri, terapistin öfke duygusunu ele alma şeklidir. Terapist, cinsel saldırı olaylarında saldırıyı gerçekleştiren kişilere hissettiği öfke duygusundan bahsederek; Özgecan'ın kendisine öfkelenen tarafından uzaklaşmasını ve öfke duygusunun sağlıklı şekilde inşa edebilmesini sağlamayı hedeflemiştir. Bu noktada kime öfkelenilir, toplumun öfkesi ne düzeydedir, bu öfke duygusu ile ne yapılır gibi sorgulamalar, öfke duygusunun travmatik öykü içerisinde yeniden gözden geçirilmesine yol açabilmiştir. Ayrıca, Özgecan'ın diğer insanların cinsel saldırı öykülerini dinlediğinde toplumsal değerlerden daha arınmış bir şekilde değerlendirmeler

yapabildiği; fakat kendi öyküsünü toplumsal değerlerin sesi ile yapılandığı dikkati çekmektedir. Bu durum, kendi öykülerimizi yapılandırırken toplumun seslerini ne kadar kullandığımıza, bu sesleri içselleştirerek ne düzeyde kendimize yöneltebildiğimize işaret ederken; diğer yandan cinsel saldırı öykülerinin yalnızca bireysel olarak inşa edilmeyip, sosyal bağlama gömülü olduğunun da önemli bir göstergedir.

8. seansa Özgecan, özellikle toplumun sesleriyle inşa edilmiş öykülerinin terapi sürecinde ele alınarak yeniden inşa edilmesinin işlevsel olmayan düşüncelerinde ve olumsuz duygularında olumlu yönde önemli etkiler yarattığından bahsederek başlamıştır. Devamında ise yine cinsel saldırı içeren, abisiyle bağlantılı, farklı bir anı hatırladığını belirtmiştir. Bu durum psikoterapi sürecinin başlarında parçalı, dağınık ve eksik olan travmatik öykünün terapistle birlikte gerçekleştirilen yeniden inşalarla çözülmeye başladığına önemli bir işarettir. Bu yeni hatırlanan anının ise eski anılara kıyasla daha fazla ayrıntı içerdiği dikkatleri çekmiştir:

Özgecan: şey eee bi baya bi normalde eeee o olayın olduğu sırada işte salondaydık. Daha sonra diğer tarafa götürmüştü falan. Ama zaten bi defalığa mahsus değildi bi kaç defa da olmuştu ama bi de kendi odamda olduğu bi şey hatırladım. O da.. çok şeydi.. çok canlı bi şekilde zihnime geldi. Çünkü şey iki katlı bi ranza vardı önceden. Eee alt katta ben yatıyodum, üst katta da ablam yatıyordu. Ama işte o gün evde kimse olmadığı için. Ki bu olaylar olurken de evde kimse olmuyodu. O yoktu yani. Böyle hani eee ranzanın ya tahtaydı. Üst kat da tahta. Şey şekiller filan çizmiştik onlar aklıma geldi falan. Eee o şekilleri gördüm, o bana dokunurken. O aklıma geldi. O yatağın dağınık hali falan aklıma geldi. Böyle biraz şey oldum, yine böyle bi biraz kötü oldum bi de nasıl hani.. tabi şu anki düşüncemle eleştiriyorum belki ama hani nasıl yani niye böyle bi şey yapabildi ki falan diye.

Terapist ilk olarak bu tarz hatırlamaların süreç içerisinde doğal ve hatta olumlu gelişmeler olduğunu vurgulayarak, Özgecan için kaygı verici olan bu durumun normalizasyonunu sağlamayı hedeflemiştir. Ancak yine de tam bir öyküleştirebilmenin sağlanabilmesi ve farklı bir travmatik öykü inşası kurulabilmesi için terapist, hatırlanan bu anı için imgesel yeniden senaryolaştırma tekniğini kullanmıştır. Bu uygulamanın ardından Özgecan'ın sıklıkla bahsettiği ve rahatsızlık hissettiği temizlik ritüellerinin de anlamı terapistle birlikte keşfedilmiştir: sürekli temizlik yapmak 'kirlenmiş' hissetmekle

ve hatırladığı bu anıdaki cinsel saldırının gerçekleştiği yatağın dağınık görüntüsüyle baş edebilmek için kullandığı bir yoldur.

Sonraki seansta Özgecan, yine abisinin gerçekleştirdiği farklı bir cinsel saldırı anısı hatırlamıştır. Terapist ise cinsel saldırı öyküsünün bütünleşebilmesi ve tutarlı hale gelebilmesi için Özgecan'a yardım etmiştir:

Terapist: bunların sıklaşabileceğini, daha fazla anının aklına gelebileceğini ve aslında bunları parçaların birleşmesi olarak gördüğümüzü söylemiştik. Benim de zihnimde biraz oturabilmesi açısından eee bu son.. ilk seanslarda aktardığın tecavüzün gerçekleştiği sahneden önce oldu değil mi?

Özgecan: hıhı evet önce

Terapist: bir süre önce..

Özgecan: hıhı

Terapist: ne kadar süre önce olduğunu hatırlıyor musun?

Özgecan: yani aralarında muhtemelen bi hafta falan vardır. Çünkü çok böyle aylarca süren bi şey değildi.

Terapist: hıhı peki eeee bir hafta önce kadar böyle bir şey yaşadın. Eee ve çocuk odasında yaşadığın geçtiğimiz hafta konuştuğumuz hatırladığın o anıdan sonra salonda yatmaya başladın ve abin de aslında sonradan salonda yatmaya başladı. Orda da yine sana taciz diyebileceğimiz dokunmalar ortaya çıktı. Orda hatırladığın şey karanlık olduğu ve sonradan hatırladın daha önce aklında olan bir şey değildi. Ve bir sokak lambası hatırlıyorsun aslında..

Özgecan, hatırlamış olduğu her anının ardından hissettiği suçluluk duygusundan '*neden hiçbir şey yapmadım*' ya da '*neden aileme söylemedim*' gibi cümlelerle yoğun şekilde bahsetmiştir. Terapist ise yoğun suçluluk duygusunun kaynağı olan düşüncelerine seans boyunca 'savaşmış', empatik yüzleştirme tekniğini sıklıkla kullanmış ve beklenmedik şekilde ortaya çıkan travmatik yaşantılara verilen tepkiler konusunda açıklamalarda bulunarak normalizasyona başvurmuştur. Bu durum, suçluluk duygusunun ne kadar güçlü ve psikolojik belirtilerin sürdürücüsü olduğunun önemli bir göstergesidir. Bu noktadaki ihtiyacın, suçluluk ile mücadelenin ve normalizasyonunun tekrarlı ve net bir şekilde terapist tarafından gerçekleştirilmesi olduğu düşünülmektedir.

10. seans, Özgecan'ın seanslarda aktarmış olduğu öykülerin içeriğinin önemli düzeyde değişmeye başladığının pek çok işaretini içermektedir. Örnek olarak;

Özgecan: iyi hissediyorum zaten dün evden gelmiştim. Gayet iyi geçti orası da. Imm bilmiyorum daha iyiydim. Oraya gittiğimde daha önceden böyle bi huzursuz oluyodum. İlk gittiğimde gayet böyle huzurlu geldi. Hatta şey dedim, normalde 2-3 günden fazla kalmak istemiyodum 5 gün falan kaldım. O beni gayet mutlu etti. Abimi de zaten hiç görmedim. Öyle güzeldi yani hani.. ve şunu fark.. annemgil de söylediler. Bizimle daha çok temas kuruyosun. Hani sarılıyorum öpüyorum falan. Sana bi şey olmuş ya noldu falan filan. Ama hoşlarına da gitti. Hani ben de.. benim de hoşuma gitti. Öyle güzeldi yani benim açımdan baya iyi geçti.

Terapist: neye bağladın peki bu daha değişik hissetmeni?

Özgecan: yaa ben zaten kesinlikle tabi ki de terapiye bağlıyorum. Eee ama böyle hani o güvenli yer oluştuktan sonra daha doğrusu o imgeler değiştikten sonra eee annemle olan şeyi böyle daha da hafifletti yani. O da istemezdi gibisinden düşünüyorum. Orda olsaydı korurdu falan gibisinden. Ya öyle oldu. Bilmiyorum.

Diğer yandan Özgecan, bu seansa da yeni bir cinsel saldırı anısı hatırlayarak gelmiştir. Önemli olan, artık kendisinin yaşadığı psikolojik belirtileri anlamlandırabilmeye ve yaşadıklarıyla bağlantılandırabilmeye başlamasıdır. Terapist ise bu yeni hatırladığı anı için de imgesel yeniden senaryolaştırma tekniğini, farklı bir yolla yeniden uygulamıştır: bu kez terapist ya da başka bir figür değil; Özgecan'ın şimdiki yetişkin hali o sahneye girerek, cinsel saldırı anını yaşayan Özgecan'ı kurtarmış ve saldırganı cezalandırmıştır. Sahnenin sonunda Özgecan, cinsel saldırıyı yaşayan tarafıyla birlikte güvenli yerine geri dönmüş ve bu uygulamanın kendisine çok iyi geldiğini belirtmiştir.

Sonraki seansta Özgecan, daha önceden yoğun şekilde zihninde beliren ve onu oldukça rahatsız eden görüntü ve anıların artık kendisini eskisi kadar rahatsız etmediğinden söz etmiştir. Ayrıca yoğun temizlik davranışlarının ve uyku sorunlarının da ortadan kalktığını, o hafta bir yerde çalışmaya başladığını ve kendisine çok iyi geldiğini belirtmiştir. Diğer yandan Özgecan, kendisini tanımlarken belirli ifadeler kullanmaya devam etmektedir: mağdur, sessiz kalan, göz yuman, kendisine acıyan ve kendisini affedemeyen. Aynı zamanda Özgecan, bir tarafının cinsel saldırı yaşantısını hayatından çıkarmak istemediğini çünkü o boşlukla ne yapacağını bilemediğini ifade etmektedir. Tüm bu bilgiler, Özgecan'ın '**travmatize bir kendilik**' yarattığına işaret etmektedir. Bu benlik tanımlamasının temelinde, daha önceki seanslarda da üzerinde durulan ve

toplumun değerleriyle inşa edildiği görülen suçluluk duygusu yer almaktadır. Bu seans içerisinde Özgecan, suçluluk duygusunun varlığında bu ‘travmatize kendilik’ tarafına geçtiğini; suçluluk duygusunu hissetmediğinde de yoğun öfke duygusunun ortaya çıktığını ifade etmektedir. Terapist ise bu öfke duygusunu paylaştığını ifade ederek, hissedilecek sağlıklı duygunun öfke olduğu konusunda empatik bir yüzleştirme yapmıştır.

12. seansta, önceki seansın etkisiyle terapist ve Özgecan’ın üzerinde durduğu nokta daha çok öfke duygusu olmuştur. Özgecan, hissettiği suçluluk duygusundan uzaklaşarak daha önceleri saldırgan karşı hissetmekten çekindiği öfke duygusuna bir geçiş yapmıştır:

Özgecan: (...) Artık hem kabullendim sanırım. Çünkü o en son anı böyle bi türlü gitmiyor.

Terapist: hıhı kabullendim dediğin şey nedir?

Özgecan: Şimdi şey oldu işte ben çıktısını alamadım ama eee fotoğrafı şey yaptılar bana şey.. 9 yaşına yakın bi fotoğraf değil daha küçük yaştaki fotoğraf. Yani eee o fotoğrafı attıklarında o fotoğrafla ilgili bi anı hatırlamadım ama başka bi fotoğraf vardı albüme baktığımda gördüğüm. Abimle olan bi fotoğraf. İşte o gözümün önüne geldi falan. Ondan sonra eee işte bi anımı hatırladım falan. Öyle olunca yani hani masum olduğumu düşündüm. Çünkü eee bu en son hatırladığım anı çok şey hani hem çok canlı. Hem de yani bilmiyorum çok küçüğüm aslında. 9 yaştan daha önce sanırım 7 ya da 8 yaşında olmam lazım. Ve bu beni hani çok üzdü. Yani böyle biraz şey yapamadım bi türlü toparlanamadım. Çünkü o her geldikçe böyle daha kötü oldum falan. Şimdi artık kendimi suçlamıyorum. Hani.. çünkü.. gerçekten bilmiyorum. Yani hani o anki ruh halimi falan hatırlıyorum. Yani şu anda değerlendirdiğimde bile bunu bilebilecek yaşta değildim. Çok büyük bi şey değil yani bi tecavüz değil taciz ama çok küçük. Ben 9 yaşında yani sadece o dönemde olduğunu düşünüyordum ama daha öncesinde de böyle bi şey yaşamış olmam.. hatta zaten annemi de aradım. Ya şey oldu kahverengi bi pijama vardı o zaman küçüklüğümde. O anıda. Annemi aradım hani dedim benim kahverengi bi pijamam var mıydı küçükken diye. O da evet hani hatta çok seviyodun küçükken falan filan dedi. Ondan sonra işte yani.. daha da kötü oldum falan. Böyle baya canımı yaktı ya. Bilmiyorum.. yani o zaman mesela çok küçüğüm. Hani.. tamam mesela şu an kendimi koruyacak şeydeyim ama ya o zaman böyle bi şey yok ve bilmiyorum yani bunların olması.. Ya öfkem daha da çok arttı. Abimi.. abimin yüzünü hiçbi şekilde görmek dahi istemiyorum. Yani tahammül edebileceğimi düşünmüyorum. Sanki herkes küçüklüğünü yaşamış, ben yaşamamış gibiyim. Hani önceden kendimi suçladığımda falan kendime yönelik bi öfkem vardı. Bu kadar masum olduğumu düşünmüyordum. Ama şimdi masum olduğumu düşündükçe böyle çok şey.. sinirim bozuluyo. Haberleri okuduğumda da o insanların masum olduğunu biliyordum. Ama bi türlü kendimin masum olduğunu kabullenemiyordum. Ve şu an çok büyük bi şeymiş gibi geliyor bana.

Seansın devamında gerçekleştirilen imgeleme çalışmasında da Özgecan, saldırganaya yönelik artık daha yoğun şekilde hissettiği öfkesini göstermiş, küçük Özgecan’ı sahneye

girerek kendisi kurtarmış ve abisini yoğun bir öfke ile cezalandırmıştır. Ayrıca Özgecan, seansa gelmeden daha kırılgan ve savunmasız hissettiğini fakat bu imgeleme çalışmasından sonra kendisini daha iyi ve baş edebilir biri olarak gördüğünü belirtmiştir. Diğer yandan erkek egemen topluma ait söylemlerin, dolayısıyla toplumun seslerinin de Özgecan'ın seansta aktardığı öykülerdeki ve hissettiği duygulardaki etkisini görebilmek de mümkündür:

Özgecan: şey oldu.. işte.. kimdi ya.. bi gün bu tecavüzlerden falan konu açılmıştı işte arkadaşımın biri şey dedi eee aslında arkadaş diyemem ama artık çünkü çok tiksindim. İşte her erkek öyle bi potansiyelde doğar. İşte önemli olan onu kontrol edebilmek falan filan. Hormonlar bilmem neler falan. Ordan hormonlara bağladı yani. Çok meşrulaştırmış gibi bi şey oldu. Onu da zaten düşününce çok sinirlenmiştim. Şimdi böyle çok şey oluyo, tiksindirici buluyorum. Mesela yolda hiç beklemediğim bi insan mesela hani düzgün bi adam düşünebileceğim dış görünüş olarak. O bile mesela laf attığında falan böyle bi şey oluyorum iğren.. böyle bi içimden yeter artık falan diyesim geliyor böyle bi de şey oldu mesela ben mesela şort giymeyi falan severim. İşte arkadaşlarım da şey dediler ya burda şort giyiyosan o zaman laf atılır yani falan filan. Öyle olunca ben de şey yapıyorum artık tam tersine daha çok giymek istiyorum.

Bunun üzerine terapist Özgecan'ın aktardığı öykülerdeki figürlere yönelttiği öfkeyi anlaşılır bulmakla birlikte, bu öfkenin tüm erkeklere genellenmiş olarak kalmaması adına sandalye tekniklerine başvurmuştur. Bu tekniğin bu noktadaki en büyük işlevi, yoğun genellemeler içeren öykülerin sağlıklı seslerle birlikte yeniden inşa edilebilmesidir. Çift sandalye çalışması, doğal bir eylem olan cinsellik ile cinsel saldırının ayrıştırılması ve sağlıklı seslerin güçlü çıkması ile sonlandırılmıştır.

13. seansta Özgecan, tüm yaşadıklarını ailesine anlattığını aktarmıştır. Daha önceleri bu yaşantının onu yönlendirdiğini, şimdi ise kontrolü ele alabildiğini, yaşadıklarını anlamlandırabildiğini, farkındalığının arttığını ve daha sağlıklı kararlar verebileceğini düşündüğünü belirtmiştir. Diğer bir gelişme de bir süre önce tanıştığı ve iyi anlaşığı biri ile duygusal ilişki yaşama yönünde attığı adımdır. Hem Özgecan, hem de terapist önceki seanstaki sandalye çalışması ile bu gelişme arasındaki ilişki konusunda hemfikir olmuşlardır. Bu durum, terapötik ilişkinin de güçlü etkisiyle birlikte sandalye çalışmasının işlevsel olmayan öykülerin yeniden sağlıklı seslerle inşa edilebilmesi konusunda etkili bir teknik olduğuna işaret etmektedir. Çünkü sandalye teknikleri,

aslında kendimize ait olmayan toplumun seslerini ayırıştırıp karşımıza almamıza önemli düzeylerde yardımcı olabilmektedir.

Bir sonraki seansta Özgecan, ailesiyle yaşadıklarını paylaşmasının ardından gelişen olaylardan söz etmiştir. Özgecan, babasının abisini evlatlıktan reddetme girişimlerinde bulunmasını abisinin cezalandırılması olarak görmüş ve ailesinin bu duruma tepkisiz kalmamasına oldukça sevinmiştir. Diğer yandan ‘travmatize kendiliğin’ aslında yıllar boyunca kimliğinin bir parçası haline geldiğini, şimdi ise bunun değiştiğini ve istediği gibi şekillendirebileceğini belirtmiştir. Ayrıca çevresindeki insanlar da Özgecan’daki değişimi görmeye başlamış ve bunu ona ifade etmişlerdir. Seansın sonunda sürecin son noktalarına geldiklerine Özgecan ve terapist birlikte karar vermişlerdir.

Son seansta terapist ve Özgecan, sürecin genel bir değerlendirmesini yapmışlardır. Terapist ayrıca Özgecan’dan kendinde gördüğü değişimleri gözden geçirmesini ve aktarmasını istemiştir. Özgecan bu noktada, psikoterapötik değişim süreci öyküsünü en başta aktardığı öyküden farklı bir şekilde aktarmıştır. Dikkat çeken noktalar ise şu şekildedir:

- Aktarılan öykü daha fazla ayrıntıya sahip, daha tutarlı ve bütünleşmiş bir yapıdadır.
- Özgecan, duygu ve düşüncelerine fazlasıyla yer verebilmektedir.
- İşlevsel ve gerçekçi olmayan, toplumun seslerinin içselleştirilmesiyle ortaya çıkan düşünce ve duygular, yerini terapistle birlikte sağlıklı seslerle inşa edilmiş düşünce ve duygulara bırakmıştır.
- Özgecan’ın ‘travmatize kendilik’ tarafının seslerinden çok, sağlıklı yetişkin tarafının sesleri duyulmaya başlanmıştır.
- Terapötik ilişki bu süreç için de önemli bir bileşendir. Özellikle sınırlı yeniden ebeveynlik ve empatik yüzleştirme tekniklerinin düşünce ve duyguların yeniden inşa edilmesi sürecine olumlu anlamda büyük katkısı olduğu düşünülmektedir.

- Özgecan'ın işlevselliğinde ve psikolojik iyi oluşunda anlamlı iyileşmeler gözlenmekle birlikte psikolojik belirtilerin (ölçüm araçlarıyla tutarlı şekilde) önemli düzeyde azaldığı söylenebilmektedir.
- Son seansın ertesi günü yapılan değişim görüşmesinde ve 3 ay sonra yapılan takip görüşmesinde de bu gelişmelerin devam ettiği gözlenmiştir.

3.2.1.2. Kader

İlk görüşmede Kader, terapiye geliş nedeni olarak 6 ay kadar önce yaşamış olduğu cinsel saldırının ardından ortaya çıkan psikolojik belirtilerini göstermiştir. Aslında Kader, yaşadığı olayların ardından psikoterapötik bir destek almayı düşünmemiş ve işlevsel olmayan baş etme yollarıyla üstesinden gelmeye çalışmış fakat bir arkadaşının onu Kadın Dayanışma Vakfı'na yönlendirmesi ile psikoterapi süreci başlamıştır. Kader de Özgecan gibi onu terapiye getiren sebepler sorulduğunda cinsel saldırı ile ilgili olarak ilk etapta yalnızca '*benim başıma taciz 17 eylülde geldi*' cümlesini kurmuştur. Kendi öyküsünü anlatmaya başladığında ise bu travmatik yaşantının içeriğinden çok, baş etme yollarından ve diğer insanların onu oldukça olumsuz etkileyen tavır ve davranışlarından bahsetmiştir. Cinsel saldırı içerikli bu travmatik öykü terapistin soruları ve yönlendirmesiyle ayrıntılandırıldığında ise her şeyin Kader'in eski sevgilisi olan Okan ile tekrar görüşmesiyle başladığı anlaşılmaktadır. Okan'a karşı halen yoğun duygular hisseden Kader, Okan'ın onu bir partiye davet etmesiyle ilk önce oldukça mutlu olmuştur. Ancak buluştuğlarında parti olarak tanımladığı şeyin Okan'ın arkadaşı olan Halil, Halil'in sevgilisi, Okan ve Kader'in bir evde birlikte vakit geçirmesi olduğunu anlamıştır. Sarhoş olan Kader'e Okan, iyi geleceğini söyleyerek Kader'in tahminine göre uyuşturucu bir madde vermiştir. Gecenin ilerleyen saatlerinde Okan, Halil'in Kader'e olan cinsel içerikli zorlayıcı davranışlarına engel olmamış, aksine Halil'i teşvik eden cümleler kurmuştur. Kader'in ailesi Okan'ı arayarak Kader'i sorsa da, Okan yalan söyleyerek yanında olmadığını ifade etmiştir. Sözlü ve fiziksel pek çok cinsel saldırının ardından Halil, Kader'i zorlayarak oral yolla cinsel saldırıda bulunmuştur. Okan da '*sen bunları hak ettin*' diyerek Kader'in cinsel saldırıya uğramasına seyirci kalmış ve dahası teşvik etmiştir. Olayın sabahında Kader, polise

giderek şikayetçi olmuştur. Kader, olayın üzerinden uzun zaman geçmiş olmasına rağmen o geceye ait görüntülerin sıklıkla gözünün önüne geldiğinden, rüyalarına girdiğinden, olayı hatırlatacak durumlardan kaçınarak baş etmeye çalıştığından, erkeklerin cinsel saldırı içerikli olmasa da tüm davranışlarından rahatsız olduğundan ve şiddetli tepkiler verdiğinden, derslerine devam etmekle ve sorumluluklarını yerine getirmekle ilgili zorluk yaşadığından sıklıkla söz etmiştir. Bu noktada önemli olan taraflardan biri, Kader'in ailesinin ve arkadaşlarının ona destek olmaması; aksine onu sürekli olarak suçlamaları ve hatta onunla dalga geçmeleridir. Aşağıda Kader'in annesi ve arkadaşlarıyla yaşadıklarını paylaşmasına ilişkin seansta aktardığı öykü, yaşadıklarını özetlemektedir:

Kader: işte dün de şey yaptım. Gelincik merkezi mi ne varmış. Avukat talebinde bulundum. Olayı kısaca anlattım dilekçe verdim. İnşallah avukat verirler dedi süreci hızlanır diye bekliyorum yani. Hani aileme anlattım, annem en ufak bi şeye sinirlenen bi insan. Çok mu hoşuna gitti adamın şeyini şey yapmak. Evlendiğinde de aklına gelir, adama aşık oldun mu? Eğer onların suçu varsa hani allahından bulsunlar dedi. Ama suç sende sen gittin dedi.

Terapist: hıhı hıhı

Kader: hiçbir şekilde yani onlara kinli değil kadın.

Terapist: dün mü anlattınız bunu?

Kader: hıhı

Terapist: nasıl hissettirdi böyle bir tepki vermesi?

Kader: aslında bi şey hissettirmedim. Çünkü Okan'ın olayı başıma getirtirip de artık başkalarıyla bilmem ne yaptıktan sonra artık bana dokunamazsın sen o adamın oldun tarzında laflarından sonra kimsenin lafı bana koymuyo çünkü iki gün önce de olayı anlattığım başka bi arkadaşım seni başka bi adama mı verdi dedi güldü. Hani ya da Okan'la bana aynı olan bi kız seninle 5 gün çıktı, kızla 5 aydır çıkıyo. Seni başka adama verdi seni midesi kaldırmadı. Annem de aynı lafları söyledi. Seni midesi kaldırmadı başından atmak için başka adama verdi tarzında laflar duyuyorum sürekli.

Alıntıda da görülebileceği üzere, Kader'in annesinin kurduğu cümleler eski erkek arkadaşıyla görüşmek isteyen ve bu görüşmede alkol alan bir kadının yaşadığı cinsel saldırıyı hak ettiğine dair topluma ait seslerin bir temsilidir. Dolayısıyla Kader'in cinsel saldırı yaşantısına ait aktardığı öykülerin de topluma gömülü olduğu ve bağlamdan bağımsız şekilde değerlendirilemeyeceğini göstermektedir. Çünkü kadın ve erkeğin

rollerine ve yapabileceklerine ilişkin kurallar sunan toplumun sesleri, bir cinsel saldırıyı meşrulaştırabilen ve hatta bu durumla dalga geçebilen sesleri içeren öyküler yaratabilmektedir. Diğer vakalarda olduğu gibi Kader'in de psikolojik belirtilerinin en önemli sürdürücüsünün toplumun suçlayıcı, eleştirel, talepkar seslerinin içselleştirilmesiyle inşa edilen travmatik öyküler olduğu düşünülmektedir.

Ön görüşme sırasında Kader'in sürekli olarak ağladığı ve oldukça üzgün olduğu gözlenmiştir. Görüşme boyunca mahkeme sürecinden bahseden Kader, tek isteğinin Okan'ın ceza alması olduğunu ifade etmiştir. Bu noktada dikkat çeken nokta, Kader'in tüm duygularının Okan'a yönelmiş olmasıdır. Halil'e karşı herhangi bir öfke duygusu tanımlamayan Kader, Okan'ın hayatına kaldığı yerden devam ediyor oluşundan oldukça rahatsızdır. Bu noktada Kader, *'üzülmemeliyim, ben de olayla dalga geçmeliyim, bu benim suçumdu kabul etmeliyim, ben de kötü biri olmalıyım, kimseyi sevmemeliyim'* gibi cümleler kurmuştur. Bu cümleler Kader'in yaşadıklarıyla baş edebilmek için kullandığı yollar hakkında fikir vermektedir; çünkü Kader bu cümleleri kurabildiği ve bunlara inanabildiği zaman güçlü olacağını ve yaşadıklarını unutacağını düşünmektedir. Bu durum adeta, Kader'in güçlü ve baskın konumda olan 'topluma ait seslerin' yanında olarak bu yaşantıyla baş edebileceğini düşünüyor olmasına bir işaret gibidir.

Ön görüşmenin ardından gerçekleştirilen ilk seansa Kader; başta annesinin, sonrasında da diğer insanların yaşadıkları yüzünden onunla dalga geçmelerinin ve onu suçlamalarının onu nasıl etkilediğini anlatarak başlamıştır. Kader, bu tepkileri 'iğrenç' olarak tanımlasa da, aslında ona üzüntü hissettirmesi beklenen bu durumlarla düşünmeyerek, hatta diğerleri gibi kendisini suçlayarak (gitmeseydim, içmeseydim gibi) baş etmeye çalışmaktadır. Bu durum, toplumdaki gelen seslerin gücüne ve öykülerin inşasındaki kuvvetli etkisine özellikle dikkatleri çekmektedir. Üzülmediğini ifade etmesine karşın, önceleri daha iyimser bir insan olduğunu ifade eden Kader, intiharın ve ölümün bir çözüm yolu olup olmadığını düşünmeye başlamıştır. Bu durum aslında toplumdaki ve aileden gelen suçlamaların, dalga geçme ile ortaya çıkan değersizlik hissinin ve kaçınmaya çalıştığı duyguların ne kadar yoğun olduğunun ve Kader'i ne

derecede etkilediğin önemli bir işaretidir. Aşağıda bu seanstan içeriğe ait örnek bir öykü sunulmaktadır:

Kader: Bi tane arkadaşım da şey demişti. Sen kendini Özgecan Aslan'la bir mi tutuyosun? O kız evine giderken başına bi şey geldi, sen kendin içtin falan. Öyle bi şeyler dedi. Hak ettin dedi. Hani öyle düşününce bile hani mesela arkadaşım git dedi destek al dedi. Bi de bunu erkek diyo. Kadın Dayanışma'dan işte ordan sana yardımcı olurlar hukuki anlamda, psikolojik anlamda. Ya dedim ters tepki verirlerse? Ya bu durumda beni haksız görürlerse? Ya başka yere yönlendirirlerse? Artık herkesten aynı tepkiyi alacağımdan korkuyorum. İnsanlara yaklaşırken küçümsemesinden korkuyorum. Dalga geçmesinden korkuyorum.

Kader burada, toplumun önemli bir kısmının inşa ettiği öykülerden birini anlatmaktadır: eğer bir kadın alkol alırsa yaşadığı saldırıyı da hak etmiş olur. Suçlayıcı, eleştirel ve büyük oranda da cezalandırıcı bu sesler, Kader'in ailesinden arkadaş çevresine, pek çok kişinin sesi olarak karşısına çıkmış ve o da kendisini suçlu görmeye başlamıştır. Bu durum ise -daha önce de değinildiği üzere- psikolojik belirtilerin en önemli sürdürücülerinden biridir. Kader artık, göreceği psikolojik destek sırasında da haksız görülüp yine suçlanacağından tedirginlik duymaktadır. Bu nedenle bu öykülerin psikoterapi ilişkisi içerisinde değışmesinin söz konusu suçlayıcı ve eleştirel seslerin mücadelesi ve yeniden inşası ile mümkün olduğu söylenebilmektedir.

Sonraki seansta Kader'in üzüntü duygusunu hissetmemek için gülme tepkileri verdiği dikkati çekmektedir. Terapist bu noktada Kader'in '*olayı takmamaya çalışıyorum, üzölmek istemiyorum, canımı sıksam da ne değışecek*' cümlelerini ele almış, aslında üzölmesinin ve hissettiği duyguların doğal olduğu vurgusunda bulunmuştur. Kader'in seans içerisinde anlattığı öyküler derinlemesine incelendiğinde, çevresinde bulunan kişilerin işlevsel ve sağlıklı olmayan yaklaşımlarını benimsediği, kendisine ve duygularına da bu şekilde yaklaşmaya çalıştığı anlaşılmıştır. Terapistin paylaştığı gözlemlerin ardından Kader'in duygu durumunda önemli bir değışim olmuş, zaman zaman bunalım olarak tanımladığı duygular deneyimlediğini paylaşmıştır. Cinsel saldırı gibi bir 'anormal durumu' normalize etmeye çalışan Kader'in duygularına temas edebilmesini sağlamak için bu seansta imgesel yeniden senaryolaştırma uygulaması

gerçekleşmiştir. Kader'in güvenlik, anlaşıldığını ve değerli olduğunu hissetme gibi temel ihtiyaçlarının yakın çevresi tarafından karşılanmadığı düşünüldüğünde, 'güvenli yer' olarak seçtiği yer, psikoterapi süreci ve terapötik ilişki hakkında önemli bilgi sağlamaktadır:

Kader: Kapatıyorum (gülüyor). (uzun sessizlik).

Terapist: Kader şimdi kendini tamamen güvenli bir yerde hayal et.

Kader: burası (gülüyor).

Terapist: hıhı. Burası senin için güvenli yer.

Kader: evet. (sessizlik).

İngesel yeniden senaryolaştırma uygulaması sırasında Kader'in ilk iki görüşmede anlatmadığı ve aslında hatırlamadığı pek çok ayrıntı da ortaya çıkmıştır. Bu durum travmatik öykünün de giderek daha ayrıntılı, bütünleşmiş ve tutarlı hale gelmesine oldukça yardımcı olmuştur. Bu uygulamanın diğer önemli katkısı ise, terapistin sahneye girerek cinsel saldırı gerçekleşmeden müdahale etmesinin ardından Kader'in yalnızca Okan'a değil, Halil'e de öfke duygusu hissettiğinin ortaya çıkmasıdır. İmgelemede suç ortaklarının ikisi de Kader ve terapist tarafından cezalandırılmışlardır. Seansın sonunda Kader, '*rahatladım, hayatımın en kötü gecesinden kurtulmuş gibi hissediyorum, üstümdeki ağırlığın bir kısmını buraya bırakmışım gibi*' ifadelerini kullanmıştır. Bu seansta gerçekleştirilen ingesel yeniden senaryolaştırma çalışmasının duyguların çalışılmasına ek olarak bir diğer önemli katkısı, terapistin temsil ettiği 'sağlıklı yetişkin' sesinin, toplumun seslerine karşı güçlü bir alternatif sunmasıdır. Çünkü terapist, sahneden Kader'i kurtarabilen ve saldırganları cezalandırabilen bir figürü canlandırmaktadır.

Üçüncü seansta Kader, seanslarda çalışılan travmatik anıya ilişkin görüntülerin zihninde belirmeye devam ettiğini fakat önceki seanslarda konuşulanların etkisiyle kendisini eskisi kadar suçlamadığını aktarmıştır. Bu seansta özellikle hissettiği duygular tekrar ele alınmış, işlevsel olmayan başa çıkma yolları seansta aktardığı öyküler üzerinden yeniden terapistle birlikte değerlendirilmiş, mahkeme süreci ve olası sonuçları hakkında

konusulmuştur. Seansta, olaydaki ‘gerçek suçlu’nun kim olduğuna yönelik gerçekleştirilen birlikte yeniden inşaların Kader’in psikolojik iyilik hali üzerindeki olumlu etkilerinin işaretleri de görülmeye başlanmıştır:

Kader: İnsanlar içmeseydin, gitmeseydin diye konuşuyolardı. Hani sizinle konuşmamın etkisi oldu. Sonra ben de düşününce.. sonuçta herkes içiyö, herkes bi yerlere gidiyo. Sonuçta yolda da başına böyle şeyler gelen insanlar da var. Hani sonuçta benim oraya gitmem, benim içmem, beni başka eve götürceği anlamına gelmiyodu. Başka eve götürüp de.. önceden zaten bunu planlamıştı, ben bunu değiştiremezdim ki. Hani ben sadece güvendim, sevdim o beni kullanmış oldu. Bu onun tamamen suçu. Ben orda rahat bi şekilde de durabilirdim. Ya da ailem aradığında evet kızınız burada da diyebilirdi. Gelin alın diyebilirdi. Hani bilmiyorum sonuçta ben yapmadım. Benim orda şarjım bile yoktu. Her şey onun kontrolündeydi. Her şeyi o yönlendirdi.

Kader 4. seansta, bir önceki hafta boyunca bu travmatik anıya ilişkin gülme tepkilerini gözlemediğini, önceki seanslarda konuşulanların etkisiyle yoğun ağlama ile sonuçlanan bir an yaşadığını aktarmıştır. Terapist ise hissettiği duyguları ve aklından geçen düşünceleri görüşme odasında ele alabilmek adına bu seansta boş sandalye tekniğini kullanmıştır. Bu uygulama sırasında terapist Kader’den karşısındaki boş sandalyelerden birinde Okan’ın, diğerinde ise Halil’in oturduğunu hayal etmesini ve aklından geçen tüm duygu ve düşüncelerini onlara yöneltmesini istemiştir. Kader, sandalye uygulaması öncesinde Okan’a da, Halil’e de artık herhangi bir öfke hissetmediğini belirtmiş olmasına rağmen, boş sandalye tekniği sırasında ikisine de yoğun öfke duyduğu ve onları haklı ve gerçekçi şekilde suçladığı gözlenmiştir. Terapist ise bu iki tarafı Kader’in yanında oturduğu sandalyeden zaman zaman desteklemiştir. Sandalye uygulaması sırasında tekrar gündeme gelen bir diğer önemli tema da, Kader’in diğer erkeklere karşı hissettikleridir. Hiçbir erkeğe güvenmediğini ve tüm erkeklerden tiksindiğini belirten Kader, ayrıca bu olay nedeniyle kendisini değersiz hissettiğinden söz etmiştir. Terapist Kader’in aktardığı öykülerden yola çıkarak başka bir boş sandalyeyi daha Kader’in karşısına koymuş ve Halil’in yaşananlar sırasında evde bulunan ailesine karşı da duygu ve düşüncelerini ifade etmesini istemiştir. Bu uygulama ile suçlu olan insanların ve suçlu olmayan Kader’in ayrıştırılması pekiştirilmiş, Kader’in kaçındığı ve üzerine gitmek istemediği duygu ve düşünceleri tekrar ortaya çıkarılabildiğiştir. *‘Burda bile ağlamak istemiyorum, ağlayacağım zaman kendimi*

tutuyorum, çünkü cidden kötü bir şey' ifadelerinin ardından inşa ettiği öyküyü ise ağlayarak anlatmıştır.

Sonraki seansa terapist, Kader'in yapmak istediği tatil nedeniyle verilmiş arada Kader'in intihar girişimi üzerinde konuşarak başlamıştır. Kader'in terapistte atmış olduğu mesajın ardından gerekli önlemler alınmış, ilaç içen Kader'in midesi yıkanarak müdahale edilmiştir. Ardından ilk duruşması gerçekleşen mahkeme süreci birlikte ele alınmıştır. Kader, bu seansta ilk olarak yaşadıklarının diğer ilişkilerini olumsuz yönde nasıl etkilediğini aktarmıştır. Özellikle pek çok kişinin hayatına girdiğini ve onların canlarını yakmak istediğini belirtmesi, bu travmatik anı ile baş etmede işlevsel olmayan yolların kullanımına devam ettiğini göstermektedir. Kader'in aktardığı öykülere göre, diğer erkekler ona sürekli Okan'ın yaşattıklarını hatırlatmaktadır. Bu ve benzeri hatırlama anlarında ağlamaya başladığını aktaran Kader, Okan ve Halil'i rüyalarında görmeye de devam etmektedir. Tüm bu işaretlere rağmen Kader, olay sebebiyle üzülmeyeceğini ve artık acı çekmediğini ifade etmektedir. Terapist ise birbiriyle çelişkili görünen bu iki tarafa ilişkin aktarılan öykülerle Kader'i seans boyunca yüzleştirmiştir:

Terapist: son dönemlerde yakın zamanda bu tarz rüyaları ne kadar sık görüyorsunuz?

Kader: işte bu dediğim iki rüyayı ekimde gördüm. Onun öncesini pek hatırlamıyorum zaten. Aklıma gelme durumu da zaten her an aklımda olduğu için çıkmıyo yani. Kafamı çevirdiğimde bile yine aklımda. Şu an konuşurken aklımda. Biriyle buluştuğumda aklımda. Hep aklımda zaten.

Terapist: bu da aslında acı çekmiyorum dediğiniz şeyi biraz çürütüyormuş gibi geliyor. Ne dersiniz?

Kader: nasıl yani?

Terapist: yani acı çekmiyorum dediğiniz bi taraf var. rüyalara baktığımızda da hep pişman olan özür dileyen, sizin istediğiniz şekilde sonlanan kendi arzu ettiğiniz sonla sonlanan öyküler haline gelmiş.

Kader: evet.

Terapist: şeye de benzettim ben. Hani gözlerimizi kapatıp sahneleri değiştirdiğimiz uygulamayı..

Kader: aynen.

Terapist: Ama bir yandan da günlük hayatta gerçek yaşantıda sürekli aklınızda olan bir şey. Bir yandan diyorsunuz ki çok acı çekmiyorum. Ama bir yandan hiç aklınızdan çıkmayan ve

diğer insanlara da bu yüzden öfke duyduğunuz bir şey. Yolda giderken birisini Halil'e benzettiniz ve size baktı, direkt o geceye gidiyorsunuz.

Kader: evet.

Terapist: ve öfke duyuyorsunuz.

Kader: evet.

6. seansa Kader, önceki seanslarda yalnızca Okan'a yönelen öfkesini Halil'e de yönelterek ve ona karşı olan duygularından bahsederek başlamıştır. Kader ve terapist arasında o anlarda geçen diyalog, Kader'in travmatik öyküsünün terapide yeniden inşa edilme sürecini göstermektedir:

Kader: Belki de ceza alırlar bi ihtimalle. Biraz rahatlarım. Tabi unutamam o geceyi. O geceye dair bi fotoğraf çekmiş sanki beynim de, hep aynı anı hatırlıyorum. Halil o şeyi yaptırırken, karşıda Okan. Tam o anın fotoğrafını çekmiş beynim sanki, aklıma gelince o gece, hep o an aklıma geliyo.

Terapist: Şimdi Kader, o anın fotoğrafını çekmiş sanki zihnim dedin. Ve o sahne var. O sahneyi biraz tarif eder misin?

Kader: durdurduğunuz yerde kalmış gibiyim sanki.

Terapist: öyle mi hissediyorsun?

Kader: aynen.

Terapist: nasıl bir görüntü o anlatabilir misin, neler var?

Kader: ya sanki o an.. yaşanmıycak.. orda durdurdunuz sonra içeri girdiniz ya. Tam siz içeri girmedenki o anı resmetmişim. Hani zarar vermiyo ama tam zarar vermeye kalkcak şekilde karşımda işte tam o kötü şeyi yaşatacak, ama daha yaşatmamış. Karşımda da Okan, o şekilde resmetmişim sanki.

Bu alıntıda imgesel yeniden senaryolaştırma tekniğinin, Kader'in zihninde beliren görüntülerin ve parçalarını birleştirmek üzere çalışılan öykülerin değiştirilmesi yönünde önemli etkilerinin olduğu görülebilmektedir. Kader, bu yaşantının ardından oldukça değiştiğinden ve kendisini '17 Eylül'le yaşayan bir Kader' olarak tanımladığından bahsetmektedir. Önceleri yaşadıklarına gülerek, uzak kalmaya çalışarak, kendisiyle diğerleri gibi dalga geçmeye çalışarak baş etmeye çalışan Kader'in artık bu travmatik anı ile duygusal teması gerçekleştirebildiği ancak üzerini örtmeye çalıştığı ve ailesi,

arkadaşları ve diğer tüm insanların sesleriyle birlikte inşa ettiği ‘travmatize bir kendilik’ tanımladığı görülmüştür. Bu nedenle terapist, bu seansta da imgesel yeniden senaryolaştırma tekniğini uygulamaya Kader ile birlikte karar vermiştir. Bu uygulama sırasında Kader’in o geceye ilişkin önceden hatırlamadığı bazı anlar ve ayrıntılar ortaya çıkmıştır. Ayrıca hangi sıralamayla gerçekleştiğini hatırlamadığı olaylar, terapistin de yönlendirmesi ile birlikte bir akış haline getirilmiştir. Sahnenin sonunda Kader, polislerin içeri girerek kendisini kurtardığını; Okan ve Halil’in de yüzlerini çizdiğini ve tekme attığını hayal etmiş; uygulama sırasında onlara bağırarak ve küfür ederek öfkesini ortaya çıkarmıştır.

Bir sonraki seansta ilk olarak, ikinci duruşması gerçekleşen mahkeme sürecinde Kader’in neler yaşadığı ve neler hissettiği ele alınmıştır. Özellikle Okan’ın duruşma sırasındaki korkan ve tedirgin olan halini görmek, Kader’e oldukça iyi gelmiştir. Kader, daha önceden Okan’a olan öfkesinin daha yoğun olduğunu düşündüğünü, fakat Halil’e de yoğun öfke ve nefret duyguları hissettiğini artık açık şekilde belirtmektedir. *‘Beni korumayan Okan’dı, fakat Halil de bana bilerek ve isteyerek zarar verdi’* diyerek olaya ilişkin düşüncelerini yeniden inşa ettiğini göstermiştir. Bir diğer dikkat çekici taraf, önceki seansta imgesel yeniden senaryolaştırma uygulamasının polislerin Kader’i kurtarması ile sonlanmasının ardından gerçekleşen duruşmadaki görüntüler, Kader’in bu kötü sonlanan öyküyü yeniden yazabilmesine oldukça yardımcı olmuştur. Kader’in kurduğu *‘Hani geçen seansta şey oldu yaa.. bunları polisler alıp götürüyodu filan. Ertesi gün de hemen mahkemenin olması böyle çok daha bana inandırıcı geldi. Sanki bana zarar vermemişler, zarar vermeye teşebbüste bulunmuşlar da ertesi gün hemen yargılanmışlar gibi oldu. Bu çok hoşuma gitti.’* cümleleri ise bu durumun en önemli göstergeleridir. Mahkeme ve duruşmalar ise Kader’in psikolojik anlamda zorlanmasına yol açsa da, travmatik anıdan kaçınmalarını engelleyen ve Kader’e saldırganların yargılandığını görme şansı veren önemli bir süreçtir. Psikoterapi süreci içerisinde toplumun seslerinin de pekiştirdiği suçluluk duygularının yoğun şekilde çalışıldığı düşünüldüğünde, saldırganların yargılanmasının ve cezalandırılmalarının bu duygunun ortadan kaldırılmasında önemli rolü olduğu görülebilmektedir. Seansın devamında diğer tüm erkeklere olan öfkesinden de bahseden Kader ile çift sandalye

uygulaması da gerçekleştirilmiştir. Sandalyenin biri Kader'in sağlıklı düşünen tarafını; diğeri ise 'tüm erkekler güvenilirmezdir, hepsinin niyeti bana zarar vermektir, fırsat bulduklarında hepsi kötü şeyler yaparlar ve hepsinden nefret ediyorum' temasına sahip düşüncelere sahip tarafını temsil etmektedir. Terapist ise diğer uygulamalarda olduğu gibi, Kader'in sağlıklı ve işlevsel olan düşüncelerini destekleyen tarafta yer almış; iki sandalye arasındaki 'çatışma', Kader'in sağlıklı seslerinin olduğu tarafın galibiyetiyle sonlandırılmıştır. Kader ise bu sonucu 'ben kazandım' şeklinde değerlendirmiştir. Buradaki 'ben' öznesinin kullanımı ise, oldukça önemlidir. Bu durum Kader'in, kendini diğer insanlar gibi suçlayan, diğer insanlara öfkelenerek korumaya çalışan, travmatik anıya temas etmeyerek ve hatta ondan kaçınarak baş etmeye çalışan ve hep o günle yaşayan 'travmatize kendilikten' çok, sağlıklı ve işlevsel seslerin duyulduğu tarafı 'ben' olarak benimsediğine işaret etmektedir.

8. seansta Kader, bu olayın artık yalnızca mahkeme süreci ile ilgili konu açıldığında aklına gelmeye başladığından söz etmiştir. *'Hani sorunlar tabi oluyo da sanki artık bi güne takılı kalmadım. Sanki başıma evet böyle bi şey geldi ama atlatmış gibi hissediyorum. Hani insanlar ayrılık acısını da bi süre sonra nasıl atlarsa bunu da o şekilde atlatmışım gibi geliyo bana.'* cümleleri ile Kader, daha önceki seanslarda tanımladığı ve sürekli vurgulandığı üzere toplumun diğer bireylerinin de inşasında önemli payı olan 'travmatize kendilik' yerine, yaşadıklarını kabullenen fakat onu bu travmatik anı ile karakterize etmeyen bir Kader inşasına geçtiği düşünülmektedir:

Terapist: Peki buraya gelmeden önce, en başta bu olayı yaşadktan hemen sonra nasıl bir Kader var, şimdiki Kader nasıl?

Kader: ha geçen seneye göre mi?

Terapist: o zamanki Kader böyle böyleydi, şimdiki Kader böyle böyle böyle.

Kader: geçen seneki Kader aşırı takıntılı, hayattan soğumuş, sadece Okan ceza alsın, başka bi şey düşünmeyen bi Kader vardı. Sadece mahkeme olacak, mahkemeden sonra ne olursa olsun umrumda değil ama mahkeme olsun Okan cezasını çeksın, çekmezse de ben çektirecem tarzında düşünen bi Kader vardı. Gerçekten çok kötüydü, etrafında onu anlayan insanlar yoktu. Herkes onu yargılıyordu. O da zaten buraya gelene kadar kendini yargılıyordu. Ben böyle yapmamalıydım, şöyle yapmamalıydım tarzında. Kendinde hata bulması da onun daha çok acı çekmesini sağlıyordu. Ama şimdiki Kader de işte nereye kadar herkese nefretle yaklaşıcım, hayatı nereye kadar kendime zindan edicem, böyle

düşünüyorum. Herkesin bana zarar vericeğini düşünmüyorum. İnsanlara önyargılı yaklaşmıyorum. Tabi ki kendimi korumacı davranmam gerektiğini de biliyorum. Ama geçen seneye oranla baya bi değiştim hatta Okan'a acıyorum bile. Böyle bi insan olduğu için acıyorum. İlla da o mahkemeyi kazanıcam da, ille de onu hapse attırcam da takıntım da yok. Onun zaten bu süreçte yıprandığını biliyorum yani. Sürekli polisler çağırıyo mahkemeye çıkması gerekiyo. Onu çok yıpratıyo. Bu süreçte ben zaten bi şey yaptım, sorumlusu benim diyo yani illa ki kendine bunu diyodur. Demese bile zaten, bana karşı bi pişmanlığı olmasa bile keşke yapmasaydım kendi başımı belaya sokmasaydım düşüncesine sahip olduğunu da biliyorum. O yüzden düşüncelerim bu şekilde değişti. Halil zaten hayatımda hiç yoktu. O gece girmişti hayatıma. Onun sonrasında da yok zaten. Anca mahkemede falan. İkisine o yüzden çok öfkeliydim. Özellikle Okan.. sanki o beni yıprattı, ama bu süreçten sonra şu an yıpranan o. yıpranmaya devam eden o. yargılanan o. ben gittikçe iyileşirken o gittikçe acaba bana neler korkusuyla yaşıyo. Ya böyle yani.

Kader, yaşadığı değişimi ise terapi sürecine bağlamaktadır. Değişimle ilgili ifadelerinde dikkat çeken en önemli taraflar, terapi sürecinde yargılanmadan dinlenilmiş olduğunu ve anlaşıldığını hissetmesidir. Travmatik öykülerin yeniden inşa edilebilmesi için uygun ve güvenli bir zemine ihtiyaç olduğu düşünüldüğünde; kabul, onay, güven gibi temel psikolojik ihtiyaçların terapötik ilişki içerisinde -toplumun eleştirel, suçlayıcı ve talepkar seslerinin karşıtı olarak- karşılanmasının kritik ve belirleyici öneme sahip olduğu bu seansta da anlaşılabilir. Kader, yaşadığı değişimi ise terapi sürecine bağlamaktadır. Değişimle ilgili ifadelerinde dikkat çeken en önemli taraflar, terapi sürecinde yargılanmadan dinlenilmiş olduğunu ve anlaşıldığını hissetmesidir. Travmatik öykülerin yeniden inşa edilebilmesi için uygun ve güvenli bir zemine ihtiyaç olduğu düşünüldüğünde; kabul, onay, güven gibi temel psikolojik ihtiyaçların terapötik ilişki içerisinde -toplumun eleştirel, suçlayıcı ve talepkar seslerinin karşıtı olarak- karşılanmasının kritik ve belirleyici öneme sahip olduğu bu seansta da anlaşılabilir.

9. ve son seansta Kader haftasının nasıl geçtiği sorusuna kendini iyi hissettiği ve artık o geceye ait görüntülerin gözünün önüne gelmemeye başladığı yanıtını vermiştir. Görüşmeler boyunca Kader'in bahsettiği psikolojik zorlukların tekrar terapistle değerlendirilmesinin ardından ise önemli gelişmeler ve ilerlemeler kaydedildiği ve sürecin sonuna gelindiği kararı birlikte verilmiştir. Terapist, değişim ve takip görüşmeleri hakkında da Kader'e bilgilendirme yaptıktan sonra, süreci genel olarak birlikte değerlendirebilmelerini sağlamıştır. Kader'in *'Ne zaman isterseniz gelirim. Ama merak ettiğim şu var ben böyle bi sihirli değnek dokunmuş da ben her şeyi.. birden farklı bi insana dönüştüm. Çünkü cidden ben ne zaman düzelicem, diğer insanlar gibi ne zaman olucam hep bu geceyle mi yaşıycam diyodum. Birden bire sanki hayatımdan kayboldu. Birden bire bi rahatlama geldi. Takıntıyı bıraktım. Bu nasıl oldu yani.. birden böyle tepe taklak olur mu?'* ifadeleri bir yandan psikoterapi sürecindeki ilerlemelerini gösterirken, bir yandan da gelinen noktanın terapi dışındaki sürekliliğine ilişkin olarak hissettiği kaygıya işaret etmektedir. Terapist ise yaşadığı belirtiler, terapi sürecinde

kullandığı birlikte çalışma yolları ve terapi dışında onu nelerin bekleyebileceğine ilişkin bir bilgilendirmenin ardından bu seansı sonlandırmıştır.

Değişim ve takip görüşmeleri de ayrıntılı şekilde incelendiğinde Kader ile tamamlanan psikoterapi süreci için vurgulanabilecek noktalar şu şekilde özetlenebilir:

- Cinsel saldırı yaşantısı ve onun sonucu olarak inşa edilen travmatik öykü; terapi sürecinde daha ayrıntılı, parçaları ayrıntılandırılmış, daha bütün ve tutarlı bir öykü haline terapist-Kader işbirliğinde getirilmiştir.
- Kader'in psikolojik belirtilerinin önemli sürdürücüsü ve belirleyicisi olduğu düşünülen suçluluk duyguları ile bu travmatik yaşantıdan ve hissettirdiklerinden kaçınma yoluyla başa çıkma çabaları büyük oranda işlevsel duygu, düşünce ve davranışlarla değiştirilmiştir.
- Kader, inşa ettiği öykülerde artık kendi duygu ve düşüncelerine daha fazla yer verebilmektedir.
- Önceleri 'ben' olarak 'travmatize bir kendilik' tanımı kullanan Kader, terapi sonunda yaşadıklarını kabul eden, fakat daha sağlıklı ve işlevsel seslere sahip bir 'ben'i benimsemiştir.
- Ölçüm araçları ile de tutarlı olarak psikolojik belirtilerinde ve işlevselliğinde bir iyileşme gözlenmiştir.
- Psikoterapi sürecinin sonlandırılmasının ardından geçen üç ayın sonunda da Kader'in bu iyilik halini koruduğu görülebilmektedir.

3.2.1.3. Cansel, Rüya, Oya ve Gülay: Psikoterapi Süreci Öykülerinin Ortaklaşan ve Farklılaşan Özellikleri

Öyküleyici analizin temel varsayımlarından biri, aktarılan öykülerin önceki öykülerle bağlantılı olduğudur. Bu anlamda danışanların psikoterapi süreçlerinde aktardıkları öykülerin türlerini tanımlamadan, Özgecan ve Kader vakaları üzerinden psikoterapi süreci öyküsünün aktarılması tercih edilmiştir. Özgecan ve Kader, çocukluk ve yetişkinlik dönemlerinde maruz kalınan cinsel saldırı yaşantıları için örnek vakalar olarak seçilmiştir. Bu iki katılımcının seçilme sebebi ise, travmatik anının yaşandığı dönem açısından katılımcılar değerlendirildiklerinde ilk analiz edilen süreçler olmalarıdır. Çünkü öyküleyici analizde önerilen, tek bir anda tek bir vaka ile çalışmak, bu vaka içinde öyküleme sürecini ve olayları tanımlamak; sonrasında ortaya çıkan bu çerçeveyi bir sonraki katılımcıda test etmektir (McLeod ve Balamotsou, 2001). Bu nedenle, şema odaklı psikoterapi sürecinin nasıl yapılandırıldığına da örnek oluşturabilmesi açısından Özgecan ve Kader vakalarının psikoterapi süreci öyküleri ilk iki başlıkta aktarılmıştır. Analiz sürecinde ilk Özgecan vakası analiz edilmiştir. Kader vakasının psikoterapi süreci öyküsüne ise, yakın dönemli bir travmatik yaşantıya, çalışma kapsamında kullanılan ve şema odaklı psikoterapi olarak tanımlanan terapötik yaklaşımla müdahale edilmiş olması sebebiyle örnek vaka olarak yer verilmiştir. Bu konuya ilişkin detaylar, tartışma bölümünde ele alınacaktır.

Ortaya çıkan çerçevenin diğer vakalarda test edilmesi aşamasında, tüm süreçlerde ortaklaşan özellikler tanımlanmıştır. Bunlar:

1) İlk seanslarda tüm katılımcıların cinsel saldırı yaşantısına dair aktardığı ilk öyküler; parçalı, dağınık, belirsiz ve bazen de tutarsız yapıdadır. Anıların zihinde temsil edilme şekli önemli olmakla birlikte, örseleyici yaşantıların ardından ortaya çıkan psikolojik belirtilerin önemli sürdürücülerinden olduğu düşünülen kaçınma davranışlarına da işaret etmektedir.

2) Seanslarda aktarılan ilk öykülerin topluma ve kültürel yapıya gömülü olduğu görülmüştür. Diğer bir deyişle cinsel saldırı yaşantısına yönelik olarak inşa edilen öykülerde toplumun sesinin içselleştirilerek, katılımcıların kendi sesleri haline geldiği düşünülmektedir.

3) İmgesel yeniden senaryolaştırma uygulamaları terapötik ilişkiyi güçlendirmenin yanı sıra, travmatik anının parçalı ve eksik yapısının değişerek bütün ve daha tamamlanmış bir hale gelebilmesine, katılımcıların kendi psikolojik ihtiyaçlarını daha iyi görebilmelerine yardımcı olmuştur.

4) Sandalye çalışmaları ise katılımcıların inşa ettikleri öykülere duygu ve düşüncelerini ekleyebilmelerini, işlevsel olmayanların yerine ise işlevsel olan düşünceleri koyabilmelerini sağlamaktadır.

5) Cinsel saldırıya maruz kalan kadınlarla yürütülen psikoterapi çalışmasında, öfke duygusunun yöneltileceği öznelerin konumlandırılmasının oldukça önemli olduğu görülmektedir. Katılımcılar farklı sebeplerle (kadınların kendilerini suçlamaları, saldırganın fiziksel bir engelinin olması, saldırı öncesinde saldırgana karşı hissedilen olumlu duygular, saldırgana öfke hissetmekten tedirgin olmak, haklı öfkenin yalnızca saldırıyı gerçekleştirilmeyen fakat saldırıyı meşrulaştırmaya ya da üzerini kapamaya çalışan kişilere yöneltilmiş olması gibi) cinsel saldırıyı gerçekleştiren kişilere doğrudan öfke hissetmemekte, bu yoğun öfkeyi kendilerine ve/ya diğerlerine yöneltebilmektedirler. Bu noktada hissedilen öfkenin cinsel saldırıyı gerçekleştiren kişilere yani gerçek 'sahiplerine' yöneltilmesinin oldukça önemli olduğu düşünülmüş, öfkenin bu şeklinin ise haklı ve sağlıklı olduğu vurgulanarak bu duygu ile işlevsel şekilde başa çıkma yolları üzerinde durulmuştur. Bu müdahalelerin ise psikolojik belirtilerin şiddetinin azalmasında önemli role sahip olduğu görülmüştür.

6) Cinsel saldırı yaşantısının ardından inşa edilen öykülerin ortaya çıkardığı duyguların ve düşüncelerin, katılımcıların 'kendilik' değerlendirmelerine de olumsuz etkide bulunduğu söylenebilmektedir. Diğer bir deyişle katılımcılar, 'travmatize kendilik' olarak isimlendirilebilecek içerikte sıfatları ve düşünceleri kullanmaktadırlar. Dolayısıyla oldukça zorlayıcı bir deneyim olan cinsel saldırı yaşantısının ardından kendilerini baskın şekilde bu yaşantı üzerinden tanımlamaktadırlar.

7) Travmatize kendilik tanımlaması ile bağlantılı olarak katılımcıların, cinsel saldırıya maruz kalan diğer kadınların öykülerini dinlediğinde ya da o öykülerden seanslarda bahsettiklerinde o kişilere karşı yargılayıcı ve suçlayıcı olmadıkları; fakat aynı sağlıklı değerlendirmeleri kendileri için yapamadıkları görülmüştür. Bu noktada terapistin aynı sağlıklı değerlendirmeleri ve normalizasyonu danışanları için yapması, katılımcıların da kendi öykülerini yeniden inşa edebilmelerine katkı sağlamıştır.

8) Yine travmatize kendilik tanımlaması ile bağlantılı olarak katılımcılar, hayatlarındaki kontrolü kaybetmiş ve olası tehlikelere açık olduklarını hissetmektedirler. İmgesel yeniden senaryolaştırma uygulamalarında kontrolün önce terapist, sonra da danışanların kendileri tarafından ele alınması da psikolojik belirtilerin azaltılması ve işlevsel değerlendirmelerin yapılması noktasında önemli role sahiptir.

9) Tüm bu ortaklaşan noktalar dışında katılımcıların seanslarda aktardıkları öykülerin benzer özelliklere ve yapıya sahip oldukları gözlenmiştir. Bu öykülerin türleri, nitel verilerden elde edilen bulguların ikinci başlığında detaylarıyla ele alınmıştır.

Katılımcılar arasında ortak olduğu gözlenen bu özelliklerin yanı sıra; psikoterapi süreci öyküleri aktarılamayan Cansel, Rüya, Oya ve Gülay'ın öykülerindeki farklılaşan özelliklere de yer vermenin önemli olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle bu vakaların öykülerinde dikkat çeken noktalar aşağıdaki gibi özetlenebilir:

Cansel:

Cansel'in seanslarda aktardığı öyküler incelendiğinde, cinsel saldırı yaşantısının ardından 'niye sesimi çıkarmadım, izin verdim' gibi kendine yönelik suçlamalarının dışında, diğer vakalardan farklı olarak hissettiği suçluluk duygusunun bir diğer kaynağı şikayet süreci ile ilgilidir. Cinsel saldırıyı gerçekleştiren kişinin fiziksel bir engelinin bulunması sebebiyle Cansel, zor bir durumda olan kişiye yönelik hissettiği acıma duygusundan bahsetmekte; bu acıma hissini ise zor durumda olan birine daha da zorluk yaşatma düşüncesine neden olduğu görülmektedir. Cansel tüm süreç boyunca bu

durumu ‘vicdan’ olarak tanımlamaktadır. Dolayısıyla yaptığı şikayet, saldırıyı gerçekleştiren kişinin fiziksel engeli nedeniyle vicdanını rahatsız etmektedir:

Terapist: Peki acıyan tarafınız ne söylüyor?

Cansel: (sessizlik) ya zaten o durumda bi de ben mi vurucam.. bi de ben mi onu kötü duruma düşürcem? Bi de.. eee (eğitim) düzeyi çok iyi bi hoca. Bilmiyorum daha önce teklifler almış. Ama o hocalığı seçmiş. Öğretmenlik yapmak istediği için burdaymış yoksa daha farklı, daha yüksek konumlarda olabilirmiş. Bu öğretmenliği sevdiği için burda olduğunu biliyorum. Böyle bi şey yapmaya hakkım var mı diye düşünüyorum.

Terapist: böyle bir şey yapmaya hakkım var mı diye düşünüyorsunuz..

Cansel: üstelik evliymiş sonradan öğrendim. Yani ailesi var, çocukları var. bi yandan yani görmek istemiyorum aslında. Bi yandan da ama eğer atılırsa.. ki yani atılmaz bu durumdan da.. işte ailesine bi zararı dokunur mu diye düşünüyorum.

Terapist: ailesine nasıl bir zarar gelmesinden tereddüt ediyorsunuz?

Cansel: ya ne bileyim işte.. sonuçta.. mesleğini yapıyo. Bi maaş alıyo, ailesini geçindiriyö.

Psikoterapi sürecinde bu duygu ve düşünceler de ele alınmış ve bu öykülerin yeniden inşası psikoterapi bağlamında, terapist-danışan ilişkisi içerisinde mümkün olabilmiştir:

Terapist: üzülüyorsun, acıyorsun ya da kendini kötü hissediyorsun. Bu iki konunun birbirinden çok ayrı konular olduğunu düşünüyorum. Şöyle bi algı olabilir bizim zihnimizde yani görme engelli olabilir ya da farklı bi fiziksel engeli olabilir bu ona her davranışı yapma hakkını verir mi? Biraz onu konuşalım istersen.

Cansel: evet yani aslında ben o durumda olduğundan dolayı aslında kendisine üzüldüğümü fark ettim. Yani çünkü o durumda olmasaydı hiç.. üzülcek bi durumu bi şeyi yok yani.

Terapist: daha çok anladığım kadarıyla sen onun o durumuna üzüldüğün için.. vicdan dediğin şey o noktaya geliyor bana kalırsa.

Cansel: evet

Terapist: tamam. Bu çok önemli bi nokta. Şöyle düşünelim Cansel, bir insan bir insana neler yapabilir, neler yapamaz? Kendi durumundan bağımsız olarak. Bir kere sınırlarına giremez. Yani sınırlarından kastım nedir? Ben eee karşımdaki insanın istemediği bir şeyi ona yapmam. Bu en temel insan hakkıdır.

Cansel: evet

Terapist: burda kastettiğim en önemli şeylerden bir tanesi öpmeye çalışması gibi. Ya da eee bunu yapmaya çalışması gibi. Bu bir insanın hastalığından, başka durumundan bağımsız olarak bir suçtur. Tacizdir.

Cansel: evet.

Terapist: ve suçtur.

Cansel: ikisini ayırmam gerekiyo. Ya ama anladım da yani. Aslında ben o durumda olduğu için ona.. vicdanen biraz.. vicdanım ortaya çıkıyo. Eğer kendisi öyle durumda olmasaydı hiç üzülecek bi yanı yok aslında.

Terapist: çok iyi bir insan da olabilir, kötü de olabilir. Bu sadece onun bir engeli olup olmadığını yani görüp göremediğini değiştirir.

Cansel: evet olabilir. Doğru diyosunuz hiç düşünmedim yani.

(...)

Cansel: evet ya ben hiç öyle düşünmedim. Hiç aklımdan bile geçirmedim. Hani o durumda olan birisinin kötü bi insan olabileceğini yani hiç düşünmedim. (sessizlik). Bilmiyorum işte ama gerçekten de öyle yani. İkisi farklı. Bi insan kötü de düşünebilir. Kendisinin de zaten kötü düşündüğü gibi..

Terapist: hıhı

Cansel: (sessizlik). (iç çekiyor).

Terapist: şu anda neler hissediyorsun?

Cansel: şu an vicdan tarafımı pek hissetmiyorum. Daha çok beni düşürdüğü durum ve.. öfke var içimde.

Terapist: hıhı.

Cansel: yani ben onun o durumuna üzülmiş.. üzülyo olabilirim belki. Ama şu an onu düşünmüyorum bile. Kendisi insan olarak suçlu.

Cinsel saldırıya maruz kalan kadınlarla yürütülen bu psikoterapi araştırması sürecinde yer alan katılımcılar, (Cansel hariç) süreç içerisinde herhangi bir ilişkilerinin varlığından söz etmemişlerdir. Ayrıca diğer katılımcıların cinsel istek ve işlevsellik konusunda herhangi bir bilgi aktarmadıkları görülmüştür. Diğer katılımcılardan farklı olarak Cansel, psikolojik belirtiler anlamında cinsel isteksizlikten söz eden tek katılımcı olmuştur:

Cansel: zaten ilk başlarda eşimin haberi olmadığı zaman gözümün önüne çok geliyordu o olay. Eşimi falan öpemiyo. Ya biraz daha (sessizlik).. ya.. açık konuşcam.. eşimle beraber olma olayında pek de istekli görünmüyorum. Bunlar..

Terapist: bu isteksizlik bu olaylardan sonra mı başladı yoksa daha önce de olan bir şey miydi?

Cansel: daha önce öyle pek yoktu. Daha önce çok yorgun olduğum zaman oluyodu. O da normal yani. Bunu zaten şimdi fark ettim.. pek aklıma gelmiyor yani öyle.. bilmiyorum.

Terapist: eşiniz size cinsel açıdan yaklaştığında siz nasıl tepkiler veriyorsunuz?

Cansel: hıhı. İşte bi şey demiyorum yani.

Terapist: ama siz istemiyosunuz

Cansel: ya pek fazla.. çok da öyle.. istekli olmuyorum. Bi an önce bitsin diyorum. Çünkü şu an o da yani biliyo. Böyle bi şey yaptığım halde.. o zaman bana karşı şey olur.. hiç gerek yok.

Bu yaşantının ardından eşi ile yakınlık kurmakta zorluk yaşayan Cansel ile yürütülen psikoterapi sürecinin son imgesel yeniden senaryolaştırma uygulamasında ilk defa güvenli yerinde eşinin de olmasını istemesi bu bağlamda oldukça önemlidir:

Terapist: rahat bir şekilde oturup gözlerini kapatmanı istiyorum senden (sessizlik). Cansel kendini tamamen güvenli bir yerde hayal et. (sessizlik). Zihninde tamamen güvenli bir yerin görüntüsünün gelmesine izin ver. Neler görüyorsun bana anlat.

Cansel: eşimle beraberim.

Terapist: hıhı

Cansel: evdeyiz. Televizyon seyrediyoruz. Salondayız. (sessizlik). Sadece ikimiziz. (sessizlik). Yan yana uzanıyoruz. Sarılıyoruz.

Terapist: kendini nasıl hissediyorsun?

Cansel: yanında huzurluyum (çok uzun sessizlik).

Rüya:

Rüya, hem erken dönem hem de yetişkinlik döneminde cinsel saldırıya maruz kaldığını belirten tek katılımcıdır. Terapiye gelişi yakın zamanda yaşadığı olayın ardından gerçekleşse de süreç içerisinde erken dönemde yaşadığı bu örseleyici yaşantı da ele alınmıştır:

Rüya: sanırım.. 5-6 yaşlarımda falan.. çok net de hatırlamıyorum çok küçüktüm. Sadece bazı görüntüler geliyo gözümün önüne. İmm tüm çocukluğum da bu görüntülerle geçti zaten. Babaannemlerin karşısında bi ev vardı. Orada da onların işte tanıdıkları komşuları falan filan vardı. Yani sanırım o da ben 5-6 yaşlarımdayken 18-19 civarlarında bi şeydi yani. Tek hatırladığım görüntüler.. başka da bi şey hatırlamıyorum zaten. Bunu aşmıştım aslında çok zor da olsa. Ya da aştığımı düşünüyorum bilmiyorum. Ta ki yeni bi olay olana kadar. Şimdi ikisi birden üst üste binince.. son zamanlardaki de aslında.. yani.. ya hoşlandığım bi insandı. Bizim okuldan. O da böyle.. her şeyi cinsel şeye bağlayınca.. daha doğrusu.. ya.. buluşmuştuk bi gün. O zaman oldu zaten bunlar. O günü de asla aklımdan çıkaramıycam. Onu da asla affetmiycem. Ne onu ne de öncekini. Öyle.

Rüya'nın araştırmada yer alan diğer katılımcılardan farklı olarak, her ne kadar hem nicel, hem nitel verilerden elde edilen sonuçlara göre psikolojik belirtilerinde önemli düzeyde azalma olsa da erken dönemde yaşamış olduğu travmatik yaşantının son sahnesini hatırlayamadığı görülmüştür. İlginç olan nokta ise Rüya'nın bu anının imgesel yeniden senaryolaştırma uygulamasında imgelenen noktaya kadar olan kısmına ait pek çok detayı hatırlamış olmasıdır:

Rüya: imm.. ya.. tekrar tekrar söylüyorum bu kadar şeyi hatırlamam biraz.. ya her defasında yapıyoruz ama her defasında da şaşırtıyor gerçekten çünkü buraya gelmeden önce kafamda size anlatacağımı bildiğim için belirli bi şeyler kesinleşmişti. Evet böyleydi, şöyleydi diye ki zaten her iki şeyden de bahsetmişim. Birinin üzerinde ağırlıklı olarak durmuştuk. Bunu hani.. ne giydiğimi bırakın şeyi bile hatırlamıyodum hani.. konuşmaların kafamda aslında bu kadar var olmuş olduğunu bilmiyodum. Ya da hala şu an emin değilim yani acaba kendi kendime mi kurguladım yoksa gerçekten yaşadım mı bundan emin olamıyorum bi türlü. Sadece cidden zihnimde böyle bi şey var. böyle bi görüntü zihnimde var. sadece görüntüden ibaretti şimdi sesler de girdi işin içine. Ondan sonra ne bileyim.. en azından arkadaşlarımın olduğunu biliyodum çevremde ama oyun oynadığımı bilmiyodum mesela. Ya da şu an benimle yaşıt olan o arkadaşım evet gördüğümde selamlaştığım biri ama onun olduğunu bilmiyodum mesela. Bağlantıyı kurduğum zaman sonradan düşündükçe geldi bazı şeyler. Sonra.. daha sonra mesela çok dikkatimi çekti dışarıya bakarken eeee bi anda daha sonradan geldi. Pencere mesela.. demir vardı pencerede. O demirlerin şekli aklıma geldi. Nasıl gelir nasıl olur bilmiyorum ama pencerenin şekli şemali hani.. eeee.. demir koyarlar ya böyle.. farklı bi şekildeydi demirleri. O geldi aklıma mesela.. ya çok.. şaşırdım açıkçası.

Oya:

Oya ise erken yaşlarda iki farklı kişi (mahallelerinde bulunan kuruyemişçi ve abisi) tarafından cinsel istismara uğrayan katılımcı olması ile diğer katılımcılardan farklılaşmaktadır. Terapiye başvurması ise ailesinin yakınında bulunan ve amca olarak tanımladığı kişi tarafından telefonda sürekli rahatsız edilmesi üzerine olmuştur.

Diğer yandan Oya, diğer katılımcıların aksine ilk seanslardan itibaren suçluluk duygusu tariflememiş ve hatta yaşadığı hiçbir olayda kendisini suçlu görmediğini belirtmiştir. Terapistin formülasyonunu bir süre etkileyen bu ifadelerin ardından aslında örtük ve arka planda yer alan bir suçluluk duygusunun varlığı aşağıda alıntılanan öykü ile keşfedilmiştir ve bu duyguyla daha sonra süreç içerisinde yoğun şekilde çalışılmıştır:

Oya: Hatta bazen şey düşünüyorum yani özgüvensiz olduğumu düşündüğümü söylemiş miydim daha önceden? Öyle olduğumu düşünüyorum bazı konularda. Hatta şöyle söyleyebilirim

bugün eee bi tane yeni topluluk açılmış. Çok istediğim bi şey ama katılamıyorum öz güvensizlikten dolayı. Bunun nedeninin de geçmişimle bağlantılı olduğunu düşünüyorum.

Terapist: nasıl bir bağlantı kurdun?

Oya: eee geçmişte susmamla alakalı olsun, hiç ses çıkartmamam.. o tarz şeylerle bağlantı kurdum.

Terapist: bu konuyu biraz açalım..

Oya: evet.. sustuğum zaman çok kötü hissediyorum. Gerçekten kötü bi duygu onu söyliyim. Ki ben.. bazen abimle yaşadığım olayda baya bi uzun süre, sürekli sustum. Ya içim.. ya çok kötü oluyo. İç.. içimde kötü oluyo ama bunu yansıtmamaya çalışmak daha da yoruyo. Bi yıpratıyo. Onu fark ediyorum kendimde. Kendimi suçladım mı.. emin değilim suçladığımı düşünmüyorum.. ama bilmiyorum yani. İçimden geldiğini mi yaptım yoksa o zaman doğru olduğunu düşündüğüm şeyi mi yaptım emin değilim. O kötü hissettiriyo.

Oya'nın bir seansta aktardığı öyküye göre, oldukça eski bir dönemde babası dayısı ile birlikte teyzesine cinsel saldırıda bulunmuştur. Oya'nın annesine yaşadıklarını aktardıktan sonra annesinin Oya'ya onu suçlayıcı şekilde yaklaşması da göz önünde bulundurulduğunda, ailede cinsel saldırı yaşantılarına göz ardı edici, anormal bir durumu normalleştirici ve verilen işlevsel olmayan tepkilerden söz edilebilir. Bu durum Oya'yı da olumsuz anlamda etkilemektedir; fakat terapötik ilişki içerisinde bu örseleyici yaşantıya verilebilecek sağlıklı tepkilerin, hissedilebilecek duyguların ve işlevsel düşüncelerin yeniden inşası mümkün olabilmektedir.

Gülay:

Yıllar sonra yaşadıklarının cinsel saldırı olduğunu anlaması, yaşadığı psikolojik belirtilerin ve zorlayıcı yaşantıların şiddetlenmesi üzerine Gülay, psikoterapi sürecine başvurmuştur. Gülay'ın psikoterapi süreci öyküsü incelendiğinde, onun öyküsünün diğer katılımcılardan en büyük farkı, cinsel saldırıyı gerçekleştiren kişiye (babasının babası) karşı bulunmuş olduğu şikayet sürecinde aile ve akrabaları arasında yaşanan olayların inşa edilen öykülere yoğun şekilde etki etmesidir. Gülay'ın ailesi çeşitli manüplasyonlarla ve uyarılarla, saldırganın halen çocuklara zarar verme davranışları devam etmesine rağmen şikayet etmesinin önüne geçmeye çalışmaktadır. Bunun en büyük nedeni ise Gülay'a göre, ailesinin 'adlarının çıkacak' olmasından tedirginlik duymalarıdır. Dahası, aile içindeki diğer çocukların da cinsel istismara maruz kalmaları

ve kalmış olma olasılığına rağmen, aile ve akrabalarından hiç kimse herhangi bir önlem almamaktadır. Psikoterapi sürecinde ilk adımlar, şikayet sürecinin başlaması ve çevrede bulunan çocukların uzak tutulabilmesi üzerine olmuş, bu noktada da aile ve akrabalarla önemli düzeylerde çatışmalar ve mücadeleler yaşanmıştır. Dolayısıyla psikoterapi sürecinde bir yandan temel odak noktası olan Gülay'ın psikolojik süreci ele alınırken; diğer yandan şikayet sürecinde diğer insanlarla olan bu çatışma ve mücadeleleri konusunda Gülay'a destek sağlanmaya çalışılmıştır:

Gülay: Ben o kızı tanımıyorum yaşamış ve gidip annesine anlatmış. Benim amcamın karısı çocuk bakıyordu Annesi işten gelene kadar kız kardeşi de geliyordu eve. Hani okuldan çıkıyordu annesi gelene kadar kardeşinin yanında bekliyordu. Tanımıyorum hiçbir şekilde 2. sınıfa gidiyordu geçen sene işte. Böyle bir sorun yaşamış

Terapist: neler anlattığını biliyor musun?

Gülay: Hı hı şey demiş. Onunla yalnız kaldığımda benim oramı sıktı demiş. Annesi de yengeme söylemiş Ann.. yengemlerde.. ve o kadın.. O kadın da çocuğunu yengeme baktırmaya devam etti bu arada O da mükemmel bir anne gerçekten.. Kocasına eşine söylemedi yengemler çok korktu.. Korkmasının sebebi de şuydu polise giderse biz bu evden taşınmak zorunda kalırız.. Yakın apartmanları.. O da korkunç bence. Çok bencilce gerçekten. Baya hani korkmuşlardı baya tedirgin olmuşlardı. Benim ailem de aynı şekilde bunu nasıl yaptı da var, bir de bize nasıl geri dönüş olacak korkuları da vardı. Sonra o kadın taşındı o mahalleden. Yanlış bir karardı.

Terapist: hangi açıdan?

Gülay: Ya ben.. taşınması gereken o değildi. Böyle bir şeyden asla taşınmamalı bir insan. Kesinlikle bu hesapsız kalmamalı

Terapist: Şikayet etmeleri gerektiğini düşünüyorsun

Gülay: Kesinlikle. Mesela benim babam da bunu öğrendi hiçbir şey yapmadı yapamadı. Eli kolu bağlandı, amcalarımın da aynı şekilde. Dayılarım.. onlar da baba.. hepsi baba. Öz yeğenleriyim hepsinin. Kadınlara bu konuda çok sinirleniyorum Bence annelik böyle bir şey değil.

Terapist: eeee kızmamak elde değil ki. Bu çocuklarla (kuzenleri) ilgili kesinlikle bir koruma gerekiyor Gülay. Ben de hukuki destek alayım. Bir çocuk bunu yaşamamalı. Elimizden geleni yapacağız.

Gülay: tamam.

Takip aşamasında Gülay'dan alınan ölçümler ve yapılan görüşmenin içeriği incelendiğinde, özellikle depresyon puanlarındaki artış ile çökkün ve üzgün görüntüsü dikkati çekmektedir. Bunun en önemli nedeni ise Gülay'ın, babasının şikayet süreci

içinde verdiği ifadenin içeriğine ulaşmış olmasıdır: Gülay'ın en zorlayıcı anı olarak tanımladığı yaşantı sırasında babası yaşananları görmüş fakat herhangi bir müdahalede bulunmadığı gibi kendi babası ile olan ilişkisinde herhangi bir değişiklik yapmamıştır.

Cinsel saldırıya maruz kalan kadınlarla yürütülen bu araştırmada katılımcıların tamamının psikoterapi süreci öykülerinin detaylı aktarılmasından ziyade, iki örnek sürecin ve diğer katılımcıların öykülerindeki önemli farklılaşmaların sunulması yolu izlenmiştir. İzleyen başlıkta ise, katılımcılar tarafından sıklıkla ortak olarak aktarılan öykülerin türlerine ayrıntılı şekilde yer verilecektir. Tüm bu bilgiler ve bulgular, tartışma bölümünde bir arada değerlendirilecektir.

3.2.2. Psikoterapötik Değişim Sürecinde Aktarılan Öykülerin Türleri

Cinsel saldırıya maruz kalan kadınlarla şema odaklı psikoterapi bağlamında yürütülen psikoterapi sürecinde, değişim sürecinin incelenmesinin hedeflendiği bu çalışmada, danışanların seanslarda aktarmış oldukları öyküler üç temel başlıkta ele alınabilir. Nasıl ki bir öyküde giriş, olayların akışının aktarıldığı gelişme ve öykünün tamamlandığı sonuç bölümleri bulunuyorsa, bu araştırmanın yürütüldüğü psikoterapi süreçlerinde de benzer bir akışın olduğu gözlenmiştir. İlk değerlendirme görüşmeleri *psikoterapi süreci öyküsünün*, danışanın henüz psikoterapötik müdahale ile tanışmadığı; genellikle travmatik öyküsünü aktardığı 'giriş' bölümünü temsil etmektedir. Bu öyküler, her ne kadar psikoterapötik müdahalenin henüz gerçekleştirilmediği görüşmeler olarak düşünülebilse de, bu noktada psikoterapötik ittifakın ve danışan-terapist arasındaki ilişkinin kurulmaya başladığı ve güvenli ilişkinin ilk tohumlarının atıldığı söylenebilir. Bu noktada psikoterapist, danışanlarının öyküsünün aktarıldığı sahneye bir giriş yapmakta ve öykülerini dinlerken bir sonraki aşamada danışanla birlikte yapılacak 'öykünün yeniden inşası' için gerekli ve ihtiyacı olduğunu düşündüğü verileri, diğer bir deyişle öyküleri toplamaktadır. Birlikte çalışılacak verilerin toplandığı bu ilk aşamada dahi öykülerin aktarımı ve anlaşılabilmesi sırasında öykülerin yapısında ve içeriğinde

değişimler olabilmektedir. ‘Gelişme’ bölümünde ise danışan ve terapist ilk olarak, bu öykülerinin içeriğinin birlikte yeniden inşasına başlamaktadırlar. İnşa süreci, şema terapideki imgesel yeniden senaryolaştırma ve sandalye çalışmalarına ek olarak, sınırlı yeniden ebeveynlik ve empatik yüzleştirme tekniklerinden yararlanılarak gerçekleştirilmiştir. Giriş aşamasında parçalı, dağınık, tutarlılıktan uzak şekilde beliren travmatik öykülerin daha bütün, düzenli ve tutarlı bir öyküye dönüşmesi; aktarılan öykülere dair eksik parçaların tamamlanması; işlevsel ve gerçekçi olmayan duygu, düşünce ve davranışların yeniden ele alınarak değiştirilmesi ve dolayısıyla öykülerin içeriğinin ve yapısının değiştirilmesi sağlanmıştır. Gelişme bölümünün en önemli noktası, psikoterapötik değişim sürecinin bu aşamada gerçekleşiyor olmasıdır. ‘Sonuç’ bölümünde ise gelişme bölümünde yeniden inşa edilmek üzere çalışılan travmatik öykülerin inşa sürecinin tamamlanmış ve travmatik öykünün anlamının değişerek, psikolojik belirtilerin sürmesine neden olan duygu, düşünce ve davranışlar azalarak daha ‘sağlıklı’ sesler duyulmaya başlanmıştır. Psikoterapi süreci öyküsünün tüm bu aşamaları ve elde edilen bulgular başlıklar halinde ele alınacaktır.

Şema terapi, psikoterapötik müdahale sırasında **şema modları** kavramını da kullanmaktadır. Bu modların erken dönem olumsuz yaşam deneyimleri ile ve birincil bakım verenler ile ilişki içerisinde geliştiğini vurgulayan şema terapide, cinsel saldırı gibi belirli bir deneyimin üzerine ortaya çıkan psikolojik belirtilerin çalışılması konusu alanyazında henüz sınırlıdır. Dolayısıyla TSSB belirtileri söz konusu olduğunda hangi şema modlarının sıklıkla görülebildiği bilgisini inceleyen kapsamlı herhangi bir çalışmaya rastlanamamaktadır. Bu çalışma sırasında kullanılan ve *şema odaklı psikoterapi* olarak tanımlanan yaklaşımda, şema terapinin sıklıkla kullandığı tekniklere yer verilmesinin dışında, seanslarda şema modları kavramsal olarak kullanılmamıştır. Seans içerikleri ve öyküler incelenirken ise, şema modlarının aslında psikoterapi süreci öyküsü içerisinde de yer almakta olduğu keşfedilmiştir. Giriş aşamasında işlevsel olmayan şema modları aktive olmakta, gelişme aşamasında ise aktive olmalarına rağmen değişime uğramaya başlamaktadır. Sonuç aşamasında ise bu işlevsel şema modları yerlerini işlevsel olan şema modlarına bırakmaktadır. Dahası her bir şema modu, seanslarda aktarılan öykülere gömülüdür. Diğer bir deyişle danışanın, her bir

şema modu içerisinde iken aktardığı, belirli özelliklere sahip öyküler söz konusudur ve bu öykülerin her birinin belirtileri süregenleştirilen ve şiddetlendiren işlevleri bulunmaktadır. Terapistin danışanın öyküsüne dahil olmasıyla ve travmatik öykünün danışan ile birlikte yeniden inşa edilmeye başlanmasıyla birlikte bu öyküler önemli bir değişime uğramaktadır. Cinsel saldırıya maruz kalan kadınlarda psikolojik belirtiler ile çalışılırken danışanların aktardığı öykülerin türleri bu başlık altında incelenecektir. Söz konusu öykülere ilişkin olarak elde edilen temalar Tablo 9’da yer almaktadır.

3.2.2.1. Giriş Bölümü: Travmatik Öykünün ‘İlk Yazarları’

Psikoterapi süreçlerinin ilk aşamasında terapistin psikolojik değerlendirme yapabilmek ve danışana ilişkin formülasyonu oluşturabilmek için yapmış olduğu görüşmeler, danışanın öyküsüne giriş yaptığı ve bu daha çok öyküyü dinlediği görüşmeler olarak tanımlanabilir. Hem danışanın öyküsünü anlatma, hem de terapistin bu öyküyü dinleme şeklinin kendisi, psikoterapi sürecini diğer görüşme türlerinden ayırmaktadır. Danışanlar ilk seanslarda, yaşamış oldukları travmatik olaya ilişkin öykülerini özel bir dinleyiciye; -yani terapist- anlatmak için kurgulamaktadırlar. Dolayısıyla bu görüşmelerde aktarılan öykülerin ve aktarılma şekillerinin belirli bir amacı ve işlevi vardır: yaşamış oldukları psikolojik zorlukların terapist tarafından anlaşılabilmesi ve kendilerine yardım edilebilmesinin sağlanabilmesi. Bu amacı gerçekleştirebilmek için danışanların kullandıkları araçlardan en önemlilerinden biri öykülerdir. Terapistin bu aşamadaki amacı ise değiştirilmesi gereken zorlayıcı öyküleri tespit etmek ve değerlendirebilmektir.

Cinsel saldırı gibi kişinin ruhsal ve fiziksel bütünlüğüne oldukça çarpıcı şekilde zarar verebilen travmatik bir yaşantının ardından aktarılan ilk öykülerin içeriği ve yapısı oldukça önemlidir. DSM gibi tanı sistemleri TSSB için belirli psikolojik belirtileri tanımlıyor olsa da (örn. aşırı uyarılmışlık, yeniden yaşantılama, kaçınma), bu belirtilerin bireyler tarafından nasıl deneyimlendikleri noktası da oldukça önemlidir. Psikoterapi süreçlerinin tamamlanmasının ardından gerçekleştirilen seans deşifrelerinin tekrarlı okunması sırasında, danışanların ilk seanslarda zorluk yaşadıkları ve onları bir psikolojik yardım arayışına iten psikolojik belirtilerini aktarıırken öyküleştirme yolunu

izledikleri görülmüştür. Bu öykülerin ise şema terapinin önemli kavramlarından biri olan ‘şema modlarının’ sesleri olarak anlatıldığı sonucuna ulaşılmıştır. Her ne kadar seanslarda bu modlar terapist tarafından isimlendirilmemiş ve psikoterapötik müdahaleler bu modlar üzerinden gerçekleştirilmemiş olsa da, danışanların aktarmış oldukları öykülerin, psikolojik belirtilerinin sesi haline gelmiş olan şema modlarının öyküleri olduğu görülmüştür. Danışanlar, psikoterapi sürecinin bu ilk aşamasında söz konusu işlevsel olmayan şema modları arasında hızlı ve sık bir şekilde geçiş yapmakta; aktardıkları öyküler de aynı doğrultuda değişmektedir. Seanslarda danışanların aktarmış oldukları öyküler şu şekildedir:

Tablo 9. Cinsel Saldırıya Maruz Kalan Kadınların Psikoterapi Süreçlerinde Aktarmış Oldukları Öykülere İlişkin Temalar

1- Giriş Bölümü: Travmatik Öykünün ‘İlk Yazarları’

- a. ‘Çaresiz, Güçsüz ve Yalnızım’: Kötüye Kullanılmış Çocuğun Öyküsü
- b. ‘Hepsi Senin Suçundu’: Suçlayıcı Ebeveynin Öyküsü
- c. ‘Tertemiz Bir Kadın Olmalısın’: Talepkar Ebeveynin Öyküsü
- d. ‘Tüm Erkeklerden Nefret Ediyorum’: Öfkeli-Korungan Modun Öyküsü
- e. ‘Kaçabilirsen Hissetmezsin’: Kaçınan-Korungan Modun Öyküsü

2- Gelişme Bölümü: Travmatik Öykünün ‘Yeniden-Yazarları’

- a. Kötüye Kullanılmış Çocuktan İhtiyaçları Görebilmeye
- b. Suçlayıcı Ebeveynden Öz-Farkındalığa
- c. Talepkar Ebeveynden Öz-Kabule
- d. Öfkeli-Korungandan Öz-Kontrole ve Sağlıklı Sınırlara
- e. Kaçınan-Korungandan Yüzleşme ve Normalizasyona

3- Sonuç Bölümü: Travmatik Öykünün ‘Ortak Yazarı’ - Danışan ve Terapistin Sağlıklı Yetişkinin Öyküsüyle Süreçten Ayrılışı

'Çaresiz, Güçsüz ve Yalnızım': Kötüye Kullanılmış Çocuğun Öyküsü

Cinsel saldırıya maruz kalan kadınların ilk seanslarda aktardıkları öykülerin içeriğine bakıldığında dikkati çeken temalardan ilki kötüye kullanılmışlıktır. Danışanlar, beklemedikleri şekilde, beklemedikleri kişilerden fiziksel ve duygusal açıdan ciddi düzeyde zarar görmüş olmaları sebebiyle üzgün, korkmuş, çaresiz, güçsüz, savunmasız ve değersiz hissedebilmektedirler. Seanslarda aktarılan ilk öyküler incelendiğinde, danışanlarda 'kötüye kullanılmış çocuk' modunun sıklıkla ortaya çıkmış olduğu görülebilmektedir. Bu modda iken danışanlar, yalnız ve kırılğan bir çocuk olarak terapi sahnesine çıkmaktadırlar. Dolayısıyla olumsuz duygularını terapistte aktarabilmelerinin; terapistin kendisine yardım edebilmesini ve onu anlayabilmesini sağlayabilmelerinin yolu olarak kötüye kullanılmış çocuğun yazdığı öyküleri kullanmaktadırlar:

Özgecan: İşte hani.. gerçekten.. çünkü... benim yaşadığım şey eee yani o olay her aklıma geldiğinde inan- içimde inanılmaz kötü bi duygu oluyodu. Ya uyumak istiyodum, ya böyle hani yorganın.. ya işte başımın üstüne çekip ağladığımı falan filan bilirim. Ya o çaresizlik duygusu.. o bi yalnızlık duygusu.. bi sürü şey yani vardı.

Özgecan: Ya o bana hep şey diyodu sen çok güçlü bi kadınsın, şöyle böyle ama bu ilişkide güçlü bi taraf değildim. Yani zaten bunun bi güç yarışı olduğunu düşünmüyorum. Eee ama gerçekten güçlü değildim. Çok.. darmaduman olmuştum. Hani ben ilk ilişkiyi yaşıyorum, her şeyimi anlatıyorum ama o şu an bambaşka bi şeyde. Ben niye onun hayatındayım ki diye böyle çok fazla düşündüm. Kendimi çok fazla kullanılmış hissettim. Sonra zaten şeyle çok benzettim, dediğim gibi abimle yaşadığım olaya çok benzettim. Çünkü orda da çok iyiydik, cinsel bi şey oldu ve kesildi yani. Çok darmaduman olmuştum.

Örnek olarak Özgecan yukarıdaki alıntılarda yaşadığı duyguların şiddetini vurgularken 'inanılmaz kötü bir duygu' ya da 'darmaduman olmak' gibi ifadelere başvurmuştur. Bu ifadeler, öyküleri yapılandıran kötüye kullanılmış çocuğun yaşadığı duygusal acının önemli işaretleridir. Diğer yandan, seanslarda aktarılan yorganın altında ağlama ya da ilişkide olduğu kişi tarafından kötüye kullanılma gibi öykülerin işlevi de terapistin kötüye kullanılmış bu çocuğun duygusal ihtiyaçlarını görebilmesi ve karşılayabilmesi yönündedir.

Kader: mesela hani.. insanın tutunduğu bi dal olur. Hani yanında biri olur bi destekçisi olur. Hani ne zaman birisi bana iyi gelse, sonra hani daha kötüsünü yaptı gitti. Hiç umursamadı. Kendileri isteyerek geliyolar. Bi şey anlattığım zaman, olaydan bahsettiğim zaman hiçbi şekilde üstünde durmuyolar, sormuyolar bile. Gidiyolar yani. Bu çok ağırıma gidiyo sonuçta ben onlara benim hayatıma girin demedim. Onlar kendi isteyerek geliyolar. Mutlu olduğum zaman mutlu oluyolar. Bi şey anlattığım zaman hiç umursamıyolar. Bu çok üzdü beni.

Terapist: bir şey dediğiniz bu yaşadığınız olay değil mi?

Kader: evet. O yüzden bilmiyorum yaa.

Terapist: ne hissettiriyor bu durum size?

Kader: hiç mi kimsem olmayacak diyorum. ağlamak istemiyorum şu an.. hani.. kötü oluyorum yani. Başkalarının bile böyle bi acısı olmadığı halde yanında bi destekçisi var her koşulda. Bana bunu yapıp da sonra aylarca başkalarıyla olanları gördüm. Okan bile 5 aydır başkasıyla çıkıyo. Ben bu durumumda yalnızım bu çok üzüyo beni.

Kader ise ‘tutunacak bir dalının’, destekçisinin, kimsesinin olmadığını söyleyerek yoğun şekilde hissettiği yalnızlığını tarif etmektedir. Diğer yandan ise insanların onu umursamadığını ve yaşadıklarını aktardığında onu önemsemeyerek ve hatta daha kötüsünü yaparak gittiklerini aktarmaktadır. Bu durumun ise onun ağırına gittiğini ve onu çok üzdüğünü belirtmesi ve ‘ağlamak istemiyorum’, ‘kötü oluyorum’ ifadelerini kullanması, alıntılanan bu öykü ile duygularını terapistte aktarabilme işlevine işaret etmektedir. Kader’in yaşadıkları nedeniyle kötüye kullanılmış, yalnız, çaresi ve güçsüz kalmış tarafı; zaman zaman seanslarda aktardığı öykülerini inşa etmektedir. Kader’in aktardığı öykülere bakıldığında, yaşadıklarının ardından herhangi bir destekten önemli derecede yoksun kaldığı ve sürecin ardından karşılanmasına ihtiyaç duyduğu bazı psikolojik ihtiyaçlarının görülmediğini ve karşılanmadığını anlamak mümkündür.

Oya: 2.sınıfta buna benzer bi olay yaşamıştım beni baya içime kapatan. Şöyle söyliyim, 2.sınıfta, dedemlerde kalıyodum ben genelde yazın. Kuruyemişçiye gitmiştim, dedemin verdiği parayla bi şeyler almaya. Ee o da gene yaşlı bi amcaydı. Ve ee.. gittiğim zaman kapıyı örtüp ee bi anda beni öpmeye başladı. Ve üstümü çıkartıp.. daha göğüslerim bile çıkmamıştı o zaman.. öpmeye çalışıyordu ve ben eee ondan sonra zaten o günden sonra baya içime.. eee hiç kimseye hiçbi şey anlatamıyodum o ayrı bi mesele zaten. konuşmuyodum falan. Ki annemi mesela ilk okulda çok çağırırdı mesela öğretmenlerim, niye bu kadar sessiz diye. Onun dışında şöyle bi şey oldu, bunu herkese anlatmam ama.. immm.. (sessizlik, derin nefes alıyor). Offff.. (ağlamaya başladı). (sessizlik). Kusura bakmayın..

Terapist: hiç sorun değil, lütfen rahat ol..

Oya'nın öyküsü de benzer şekilde yalnızlıkla, içe kapanmayla, kimseye anlatamamakla ve sessizlikle sonuçlanmaktadır. Oya da kimseye anlatamadığı bu kötü öyküyü seansta terapi bağlamında anlatmaya başlamıştır. Kötüye kullanılmış çocuğun inşa ettiği bu öyküde Oya'nın hissettiği yoğun üzüntü duygusu da görülebilmektedir.

Rüya: eee.. ya görüntüler.. sadece tek hatırladığım oyun oynıcaz demişti. Ben de tamam dedim. Ki zaten arkadaşlarımla oyun da oynuyoduk. Saklambaç falan. Alıp beni evlerine geçirdiğini hatırlıyorum sadece. Sonra kıyafetimi.. üstümü.. altımı çıkardığını. Ya bunlar geliyo. Sadece buraya kadar. Benim kıyafetimi çıkarmıştı kendi kıyafetini çıkarmıştı. Sadece bunları hatırlıyorum. Dahası gelmiyo zaten gözümün önüne. (kısa sessizlik). Bunlar işte.

Terapist: bu konuyla tek başınıza mücadele etmişsiniz anladığım kadarıyla..

Rüya: kime anlatabilirim ki zaten? Dediğim gibi çevremdeki herkes böyle bi olay olsa aşırı tepki verecek insanlar ki bana da inanmayacaklarını düşünüyorum.. bilmiyorum.

(...)

Rüya: Hiçbi şekilde bana inanmazlar. Ben ne anlatırsam anlatayım beni üzen de bu. Desteklerinin olduğunu bilsem belki de bu kadar zor olmayacak ama.. hiçbi şekilde herhangi bi destekleri yok bu konuda. Ya da anlayabileceklerini bilsem anlatıcam belki de hani böyle bi şey olmuştu arkamda durun falan ama öyle bi şey yok yani.

Rüya da benzer şekilde, zorlayıcı yaşantıların ardından yoğun şekilde yaşadığı yalnızlığı ve hissettiği üzüntüyü yukarıdaki alıntılarda tarif etmektedir. Yaşadıklarını daha önce hiç kimseye anlatmadığını ifade eden Rüya, çevresine anlattığı koşulda da onların kendisine inanmayacaklarını düşünmektedir. Rüya'nın cinsel saldırı dışındaki diğer konularla ilgili sorunlarını ve yaşadıklarını ailesine ve yakınlarına anlatmakla ilgili herhangi bir zorluk yaşamadığı; hatta aile ilişkilerinin iyi olduğu seanslar boyunca anlaşılabilir. Rüya'nın anlaşılmayacağını, desteklenmeyeceğini düşündüğü; güçsüz, çaresiz ve yalnız kaldığı konu cinsel saldırı anılarına ilişkin konulardır. Bu noktada kötüye kullanılmış çocuğun öyküsü, cinsel saldırının zihninde kalan taraflarıyla inşa edilmeye başlandığı ve bu öykünün yalnızlık ile sonlandığı anlaşılabilir. Diğer yandan Rüya'nın bu travmatik yaşantılarını ilk kez terapi ortamında, terapistle anlatmış olmasının ise bu öykünün yeniden inşası için önemli bir adım olduğu söylenebilir.

Cansel: (derin nefes) ya.. ağlamak istemiyorum ama (ağlamaya başlıyor).

Terapist: kendinizi rahat bırakın..

Cansel: (yoğun şekilde ağlama).

Terapist: (peçete uzatıyor)

Cansel: sağolun. İyiyim diyorum ama aslında hiç iyi değilim. (ağlıyor). Ben buraya geldiğim zaman eee işte eee danışman atandı. O danışmanın işte her şeyimle ilgilendi. Çok çok fazlasıyla yardımcı oldu. Sonra işte derslere girmeye başladım. Devam ettim derken sürekli işte buranın sistemini de pek bilmediğim için çoğunlukla hocanın yanına gidiyordum. Yani hem hoca hem de danışmanım. İşte bilgi almak için, yardım etmesi için. O da işte daha da zamanla yakınlaşmaya başladı. Ama nasıl diyim baba çocuğunu sever ya öyleydi yani elimi tutuyodu hem konuşuyodu hem seviyodu. Yani bilmiyorum ki öpüyodu.. bunlar aslında çok zamanla oldu. İlk sarılması yandan sarılmaydı çünkü kendisi engelli yani felç aslında. Eee sonra işte eee mesela ben odaya girdikçe hep kalkmaya şey yapıyodu. Engelli ya kalkamıyo ya mecbur ona doğru gidiyodum. Hani kötü olmasın diye. Bazen düşünüyodum hani acaba yanlış bi şey mi var aklında kötü düşünceleri mi. (...) Ama işte zamanla böyle sarıldıkça falan rahatsız oluyodum. Elim tutuyodu mesela. Konuşuyodu. Elim tutuyodu, kolumdan çekerek sarılıyodu yani. Kendine doğru çekiyodu sarılıyodu

Terapist: ne hissettiriyordu size bu

Cansel: ya... (sessizlik, nefes alıyor). Ya çok bu durumdan rahatsız oluyodum ama bi şey de söyleyemiyodum. Söylediğimde beni yanlış anlıyacak.. yanlış anladığımı düşününce ben çok utanıcam o zaman. Sonuçta hocam yani böyle bi şey aklımın ucundan bile geçmedi.

Cansel'in cinsel saldırı gerçekleşmeden önce üniversitedeki danışmanı ile olan ilişkisini anlattığı yukarıdaki alıntıda, aslında danışmanının kendisine olan yakın davranışlarından ve fiziksel temaslarından rahatsız olduğu; fakat öğretim üyesinin 'babacan' davranışları ve fiziksel engeli nedeniyle sınır koyma konusunda kendisini çaresiz hissettiği görülebilmektedir. 'Babacan' bu davranışların karşısındaki kişi ise 'kötüye kullanılan' bir çocuktur. Cansel'in danışmanının cinsel saldırı öncesi davranışlarını 'çocuğunu seven bir baba' olarak tanımlaması oldukça dikkat çekicidir. Akademik konularda yardımcı olan, sarılan, öpen, elini tutan fiziksel engelli bir 'baba'nın karşısında ancak bir çocuk olarak bulunabilen Cansel, cinsel saldırının gerçekleşmesinin ardından duygusal açıdan oldukça zarar görmüş durumdadır. 'Elimi tutuyodu, sarılıyodu, kendine çekiyordu' gibi ifadeleri ise Cansel'in yaşananlar içindeki edilgenliğine ve hissettiği güçsüzlüğe işaret etmektedir. Cansel, cinsel saldırı öncesinde danışmanı ile olan ilişkisini yukarıdaki şekilde öyküleştirecek, terapistin 'kötüye kullanılmış çocuk' tarafını ve hissettiği duygusal acıyı görebilmesini sağlamıştır.

Gülay da yaşadıklarından sonra güvenebileceği, sevebileceği kimsenin kalmadığını belirterek yaşadığı yalnızlığı aktarmaktadır. Anlattığı küçük fakat birbiriyle bağlantılı öyküler ise travmatik anıların etkisiyle yaşadığı değişimi tarif etme işlevine sahiptir. ‘Öyle bir insan yok bence artık’ cümlesindeki ‘artık’ ise cinsel saldırı yaşantısına ve sonrasında yalnız kalışına atıfta bulunmaktadır:

Terapist : onun dışında başka hayatını bu olayın gündeme gelmesiyle etkileyen şeyler oldu mu?

Gülay: eee düzenli bi uyku olmadığı için.. sürekli uyumaya başladım. Eee tat almıyorum hiçbi şeyden önceden mesela şehir dışına çıkmak, memlekete gitmek.. bana iyi gelen şeyler vardı. Alkol almak. Ama artık bunların hiç biri bana tat vermiyo. Bu biraz erkeklerle de ilgili, sanırım bu dönemde güvendiğim sevdiğim bi insan olsaydı hayatımda çok daha farklı olurdu benim için ama öyle bi insan yok bence artık. Hani dünyada böyle biri yok. Güvenebileceğim hiç kimse yok bence. Böyle..

Gülay: Neden bağırmadın, neden küfretmedin? O senin karşına geçip ben Gülay’a bi şey yapmadım deme cesaretinde bulunuyoken sen nasıl sakin kalabildin? Ama ben hiç olmadığım bi insan oldum. Bu olay yüzünden uyku uyuyamaz, saçma sapan biri oldum. Ben senin canın değil miyim? Biliyorum benim için çok üzülyosun. Beni her zaman en çok düşünen sensin. Ama yetmedi bu sefer baba. Bu annemle abimle olan bi kavga değildi. Baba ben böyle biri değildim. Neşe doluydum. Ben bu hale nasıl geldim. Çok korkuyorum sana bi şey olacak diye. Ama bana da bi şeyler oluyo baba. Korkuyorum çok korkuyorum.. nefes alamamaktan.. devam edememekten.. sana ihtiyacım var. sevgini bilmek yetmiyo. Bi güce ihtiyacım var. sarılıp bütün bunlar geçecek birine. Kimse demiyo.

Diğer yandan Gülay’ın babasına yazdığı ve seansa getirdiği mektubu okurken hissettiği korku ve yalnızlık duyguları yukarıdaki alıntıda görülebilmektedir. Ayrıca Gülay, nefes alamamaktan, devam edememekten söz etmekte; hissettiği çaresizliği ve güçsüzlüğü tarif etmektedir. Gülay, yaşadıklarının ardından birinin gücüne ve desteğine, sevgisine ve onu anlamasına ihtiyaç duymaktadır; fakat bu ihtiyaçları en yakın bulduğu kişi tarafından görülememekte ve karşılanmamaktadır. Aksine babası, Gülay’ın gördüğü zarar karşısında sessiz kalmayı tercih etmektedir. ‘*Bu annemle, abimle olan bir kavga değildi*’ cümlesinde, ‘bu’ olarak tanımladığı cinsel saldırı anısının hissettirdiği zorlayıcı duyguları da ekleyen Gülay’ın öykülerinin zaman zaman kötüye kullanılmış bir çocuk tarafından yazıldığını gösterebilmektedir.

'Hepsi Senin Suçundu': Suçlayıcı Ebeveynin Öyküsü

Cinsel saldırıya maruz kalan kadınların kendilerine sert, eleştirel ve acımasız şekillerdeki yaklaşımlarını içeren ifadeleri önemli bir başka temaya işaret etmektedir. Bu tema, yoğun suçluluk duyguları ile karakterize olan öyküleri barındırmaktadır. Danışanlar cinsel saldırı öncesinde, sırasında ve sonrasında yapamadıkları ve söyleyemedikleri nedeniyle yaşadıklarının sorumlusu olarak kendilerini görmekte; bu nedenle de kendilerini suçlamakta, eleştirmekte ve dolayısıyla da kendilerini yoğun şekilde cezalandırmaktadırlar. Bu cezalandırma, en genel şekliyle yaşanan psikolojik zorlukların sürdürülmesi ile gerçekleşmektedir. Suçlayıcı bir ebeveyn sesi tarafından yazılan bu öykülerin ilk seanslarda sıklıkla yer bulduğu görülmüştür:

Terapist: hep bu döneme kadar kendimi suçluyordum dediniz. Onu biraz anlatır mısınız, nasıl bir duygu?

Özgecan: yani eee o düşünce aklıma geldiği zaman zaten en çok kızdığım nokta hani nasıl yani nasıl izin verdim. Ya bu kadar dokunuyo ediyö.. senin annen baban bu kadar dokunmuyo. Başka çevrendeki hiçbir erkek bu kadar dokunmuyo, nasıl normal karşılarım diye düşünüyodum. Ardından hani hiç ses çıkarmamış olmam.. o kadar çünkü yani benim daha önce yaşamadığım bir acı tecrübesiydi. Onun üstüne hiç ses çıkarmamam.. yine de o an tutup da o günün akşamında niye anneme anlatmadım böyle böyle bi şey oldu diye. Niye hani. Her dediğine evet demiş gibi hissettim kendimi. Bunu söyleme tamam söylemiyorum. Şöyle yap böyle yap tamam. Bu konuda kendimi çok suçladım. Bi de belki eğer izin vermeseydim yapmazdı diye de düşündüm. İşte hani ben hani onu ne kadar suçlarsam belki o kadar da ben suçluyum diye düşünüyodum. Yani bir şekilde durdurabilirdim, bi bağırabilirdim, bi şey olabilirdi.. belki o da korkardı o an diye düşündüm. Hani Özgecan böyle bi tepki veriyosa o zaman yaklaşmışım diye düşünürdü diye de düşündüm.

Özgecan, yukarıdaki alıntıda da görüleceği üzere tıpkı suçlayıcı bir ebeveyn gibi kendisine kızmakta ve dolayısıyla kendisini cezalandırmaktadır. Onun için ses çıkarmamış, yaşadıklarını anlamlandıramamış, önceden farkına varamamış ya da kimseyle paylaşmamış olmak, yaşananlara 'evet' demek ve izin vermiş olmak ile aynı anlamı taşımaktadır. Daha da çarpıcı olan nokta, saldırıyı gerçekleştiren kişi kadar kendisinin de suçlu olduğunu düşünmesidir. Kötüye kullanılmış çocuk tarafından yazılan öykünün aksine Özgecan kendisini, bu öyküde saldırganı durdurabilecek ve engelleyebilecek güçte, fakat bunu yapmayan biri olarak konumlandırmaktadır. Dolayısıyla suçlayıcı ebeveyn modu tarafından aktarılan öyküler, yoğun suçlama ve

eleştirme aracılığı ile yapmadıkları şeyler nedeniyle cezalandırılmayı ‘hak etme’ temasına sahiptir.

Kader: ya ben şeyi merak ediyorum hani polisler benim attığım mesajları göstermiş. Hani sevdiğimi anlattığım falan. Polisler de benim karımız bile bize böyle şeyler yazmıyo demiş gülmüş bunu annesi anlattı. Ya da herkesin sen suçlusun demesi. Ya da benim daha önceden onunla bi şeyler yaşamış olmam. Hani sürekli ben de acaba hak ettim mi diyorum kendi kendime. Hani onların düşünceleri benim düşüncem olmuş gibi. Kendime çok kötü davranmaya başladım.

Terapist: bunu seans sonlanmadan çok kısa anlatır mısınız, kendime çok kötü davranmaya başladım dediğiniz kısım neresi?

Kader: nasıl mesela.. mesela başıma kötü bi şey geliyo annemin dediği şey. Arkadaşıma anlattım şahsen ben annemle bile o durumdan sonra konuşmazdım dedi. Ben de aman hak etmişimdir de böyle konuşuyo diyorum ya da Ali bana cevap vermiyo, nasıl bi insansam benden kaçıyo diyorum artık. Hani ağılycağım zaman ne ağılyosun hak ettin ki başına geldi seni sevmek zorunda değildi, sana bunu da yapabilir diyip kendi kendime bu şekilde güçlü tutmaya çalışıyorum. Kendime acımasız davranıyorum.

Kader, herkesin kurduğu ‘sen suçlusun’ cümlesine terapi sürecine ilk başladığı zamanlarda Okan’la cinsel saldırı öncesinde yaşadıkları ve ona yazdığı mesajlar nedeniyle hak verme noktasındadır. Bu durum ise kendisine ‘cezalandırıcı bir ebeveyn gibi’ kötü davranmasına neden olmaktadır. Annesinin, arkadaşlarının, adalet sisteminin ve hatta toplumun seslerinin güçlü ve tekrarlı bir şekilde suçlayıcı ve eleştirel içerikte olması, Kader’in bu sesleri içselleştirerek kendi sesi haline getirmesine yol açmaktadır. Çünkü alıntılanan öykünün son cümlelerinde de görüldüğü üzere, kendini ‘güçlü’ tutabilmesinin yolu, güçlü olan bu seslerin yanında yer alabilmektir. Ancak bu durum, kendisine kötü ve acımasız şekilde davranmasıyla sonuçlanmaktadır. Özetle Kader, Okan’la cinsel saldırı öncesinde yaşadıkları, Okan’a o dönemde attığı mesajlar, Okan’ın yanına gitmesi, alkol alması ve şikayette bulunması gibi pek çok nedenle suçlu görülmekte, Kader de işlevsel ve gerçekçi olmayan şekilde bu suçu kabul etmekte ve benimsemektedir. Bu nedenle ‘diğerlerinden’ aldığı bu suçluluk, psikolojik anlamda yoğun düzeyde zorluk yaşamasına neden olmaktadır.

Gülay ile gerçekleştirilen ilk çift sandalye çalışmasından bir alıntı aşağıda sunulmuştur. Bu alıntıda Gülay, kendisinin suçlu olduğunu vurgulayan, işlevsel olmayan

düşüncelerin yer aldığı sandalyede oturmaktadır. Sesler birbirinden ayrıştırıldığında da cinsel saldırıya maruz kalan kadınların suçlayıcı seslerinin inşa ettiği öykülerin ne kadar zorlayıcı ve acımasız olduğunu gösterebilen önemli bir örnektir. Bu örnekte Gülay kendisini; bağırmadığı, şikayet etmediği, kendinden oldukça güçlü ve büyük birine (babasının babasına) vurmadığı, onu durdurmadığı, zorla götürüldüğü eve gittiği, onun verdiği harçlığı aldığı, kuzenlerini ve diğer çocukları kurtarmadığı, sustuğu, şiddet uygulamadığı, bencil olduğu gibi pek çok sebeple suçlamaktadır. Buradaki en önemli noktalardan biri, cinsel saldırıya çocukluk dönemlerinden itibaren maruz kalmış olmasına karşın, kötüye kullanılmış çocuğun öykülerinin aksine suçlayıcı ebeveyn öykülerinde Gülay'ın kendisini gerçek dışı şekilde oldukça güçlü biri olarak konumlandırmasıdır. Bu konumda iken Gülay, küçük bir çocuk olarak dedesinden harçlık aldığı için sessiz kalmakla dahi kendisini suçlamaktadır:

Gülay: sen bağırabilirdin. Babana şikayet edebilirdin. Eee abine söyleyebilirdin ya da ona bi şeyle sertçe vurabilirdin. Güçsüz değildin. Hele ilerki yaşlarda hiç değildin. Bi kuzenine gözünün önünde yaptığını gördün. Yanında.. diğer kuzenin de vardı. Durdurmadın. Onun sana böyle yaptığını bildiğin halde ondan kaçmadın. Hep onların evine gittin. Tamam zorla da götürdüler seni ama sen de gittin. Orda mutluydın. O zaman sana bunları yapmasına rağmen.. (sessizlik) sana harçlık veriydi mi sesini çıkarmıyodun? Kuzenlerini kurtarabilirdin. Komşunun çocuklarına, yayladaki akrabalarına.. bi çok çocuğu kurtarabilirdin. Ama onlar senin gibi şu an. Belki sen daha iyisin ama onlar bunu da görmüyo. Senin ailen arkanda belki ama onların değil. o adamı hala görüyorlar. Sen olayları değiştirebilirdin. Ama susmayı tercih ettin. (sessizlik). Kuzenlerin hala onun evine gidiyo. Karne gününde gine gitmişler. En azından babaanneni bi şekilde o evden uzaklaştırabilirdin. Başaramadın. (sessizlik). Belki şiddet uygulayabilirdin amcana. Çocukları göndermesin diye. Kimbilir belki bi şey olmazdı o zaman. Büyük kuzeninle konuşmadın bile bu konuda. Çocuk sadece annesinden biliyo belki de bilmiyor bile. Halbuki onla çok yakındın. Niye konuşmuyosun? Diğer kuzenin de uzakta. Onla da konuşmuyosun. Bence şu an bencilce düşünüyorsun sadece kendini düşünüyorsun. Onları da düşünmelisin. Kendini iyileştirdiğin gibi onları da iyileştirebilirsin. (sessizlik).

Gülay: kuzenlerimi öğrendiğimde.. hele erkek kuzenime çok bağlıyım ben bizim evimizde büyüdü o. Ben çok kötü bi hale geldim. Bi de beni suçladı yengem, annem.. sen nasıl söylemezsin diye o dönemde. Eee şey.. ben şey diye düşündüm hala öyle düşünüyorum. ben sustuğum için onların canı yandı. Onlar da benim yaşadıklarımı yaşamak zorunda kaldı. Annem şey diyo eğer söyleseydin de baksana şimdi noldu. Yine aynısı olurdu kendini suçlu bulma diyo ama ister istemez vicdani bi boyutu da var olayın. Eğer konuşsaydım belki bunların hiç biri olmayıcağı. Ya da kendim yıllarca buna maruz kalmıyıcaktım. Ya böyle düşünüyorum bu konuda.

Diğer katılımcıların öykülerinde olduğu gibi Gülay'ın öyküsünde de aile ve sosyal çevreden yöneltilen suçlamaların içselleştirilerek suçlayıcı ebeveyn öykülerini inşa eden ses haline geldiği yukarıdaki alıntıda görülebilmektedir.

Cansel: ya diyorum ki o kadar güvenmeseydim. Ya da araya bi mesafe koyabilseydim keşke. Yani bunu yapamadım. Bunları da düşünüyorum yani.. niye bu duruma kadar gelebildi? (...)
Keşke tepki gösterseydim. Gösterebilseydim.. rahatsız olduğum halde hiçbi şey yapamadım. Bu durumdan da kendime çok kızıyorum aslında.

Terapist: hıhı

Cansel: (sessizlik). Ne yapcağımı da bilmiyorum şu an. (sessizlik).

Terapist: peki Cansel, ben bununla ilgili düşündüğüm zaman, cümlelerine baktığım zaman bana biraz kendini suçluyormuşsun gibi hissettiriyor.

Cansel: ya evet suçluyorum. Benim yüzümden.. ben.. ben izin verdim ki bunlara. Ben zaten şu yönüme de çok kızıyorum.. ben insanlara hayır diyemiyorum. O yüzden de hiçbi şekilde tepki koyamadım. Böyle düşünüyorum. çünkü insanları red.. yani reddedemiyorum. Çünkü yani ben de bi yandan mutsuz oluyorum hayır deyince. Ondan dolayı hiçbi şeyi yapamıyorum.

Cansel de saldırıyı gerçekleştiren kişiye mesafe koyamadığı, tepki gösteremediği, hayır diyemediği, güvendiği için kendisini cinsel saldırıya 'izin vermiş' biri olarak tanımlamaktadır. Yaşananların sorumlusu olarak ise kendisini görmekte, 'benim yüzümden oldu' diyerek yoğun şekilde kendisini suçlamakta ve kendisine kızmaktadır. Cansel'in kendini suçladığı bir diğer nokta da danışmanını şikayet etmesidir. Ona göre fiziksel engeli olan bir 'hocayı' şikayet etmek, kötü insanların yapabileceği bir şeydir. Bu konudan bahsederken de sürekli olarak 'vicdanının sesi' tamlamasını kullanmaktadır. Yine sosyal ve toplumsal değerlerle inşa edilen bu 'vicdan sesi', 'fiziksel engeli olan birini şikayet etmemeliydin, şikayet ettiğin için sen kötü birisin' gibi suçlamalar da yöneltilmektedir. Dolayısıyla Cansel, hem yaşananlara engel olmadığını düşündüğü, hem de bu yaşananlar nedeniyle şikayette bulunduğu için sıklıkla ve yoğun bir şekilde kendisini suçlamaktadır. Sosyal ve kültürel bağlamda ele alındığında, iki koşul arasındaki bağlantıyı kuran suçlayıcı ebeveyn sesi daha açık şekilde anlaşılacaktır. Çünkü toplum ile inşa edilen suçlayıcı ebeveyn sesleri ve bu seslerin anlattığı öyküler, kişinin kendisini suçlaması gerektiğini ve bu yüzden de cezalandırılması gereken tek kişinin saldırgan olmadığı temasına sahiptir. Ek olarak

saldırıyı gerçekleştiren kişinin fiziksel engelinin bulunması da, suçlayıcı ebeveynin yazdığı öyküleri güçlendirmektedir.

Rüya: benim dini inancıma göre yaptığım şey tamamıyla yanlış. Ondan sonra.. benim dini inancım da değil, benim yaptığım yanlış bu bi gerçek yani. O yüzden hani mesela onun bana o dokunduğu.. o dokundu gerçekten iğrenç hissediyorum ya.. iğrenç.. o kadar iğrenç ki. Beş yaşında yaşadığım şey de aynı şey, üstüne bi de bu o da iğrenç. Kendimden bazen tiksiniyorum gerçekten. Sırf bu yüzden yani bunu düşündüğüm için ya da aklıma bu geldiği için.. yani bilmiyorum. Hani sanki her şey benim suçum. Sanki değil benim suçum. Ve napsam yapıyı affedilmeyecek bi şey gibi. Sadece inandığım Allah da değil. kendim de kendimi affedemiyorum ki.

Terapist: benim suçum dediğiniz şeyleri biraz daha açar mısınız? Suçum dediğiniz şey tam olarak nedir?

Rüya: insanlara karşı yaklaşımım.. yani mesela biri bi şey dediği zaman hemen konuş.. hiç tanımadığım biri olsun, bunun ben de farkındayım çok sıcakkanlı davranıyorum. Yani onu da biliyorum. Bi şey sorsun güler yüzlülikle cevap veriyorum. Ya da istediğini hemen.. mesela yeni tanıştığım birisi olsun diyelim bi arkadaş ortamı olsun. Hemen sohbet açabilen, kişiyle muhattap olabilen bi insanım ve sanırım bu da yanlış anlaşılıyo. Yani hani yanlış anlaşılmaktan kasıt.. hani.. bilmiyorum ama erkekler ilgisini mi çekiyo, yoksa.. bilmiyorum yani ben konuştukça sanki bi şey.. bu lafi duyduğum çok oldu güler yüzlüsün çok şirin konuşuyosun hani çok hoş bi şey falan. Bunu söyleyen çok oldu ve gerçekten artık böyle olmak istemiyorum. Ya benim huyum bu evet sadece erkeklere değil kızlara da büyüklere de yaşlılara da.. artık genel bi şey olmuş. Küçüklüğümde beri konuşurum ya da bizim orda gelenek olduğu için herkes orda güler yüzlüdür. Sorulan soruya kimse ters bi cevap vermez yani. Bu da böyle işte. Ama işte onlara cevap vermem ya da sanki.. bilmiyorum. Yani konuşmamam gerekiyordu, arabasına binmemem gerekiyordu, güvenmemem gerekiyordu. Çok bi şey yaptığım bu konu dışında bi şey yaptığımı düşünmüyorum ama bu 4-5 tanesi yeter zaten benim suçlu olmama.

Rüya, yalnızca yukarıdaki alıntıda dahi defalarca kez suçlu olduğunu düşündüğünü belirtmiştir. Bu yoğun suçluluk duygusuna Rüya'ya göre yaptığı 'yanlışlar' neden olmaktadır: diğer insanlara sıcak ve güler yüzlü şekilde yaklaşmak, onlarla konuşmak, kendisinden hoşlandığını belirten birinin arabasına binmek ve güvenmek. Günlük rutin yaşamda oldukça doğal olan bu eylemler, Rüya'nın yaşadıklarını 'hak ettiği' alt temasına sahip suçlayıcı ebeveyn tarafından alıntılandığı şekilde inşa edilmektedir. Suçlayıcı ebeveynin öyküsü incelendiğinde bu 'yanlış'larından dolayı Rüya'yı sadece kendisi değil, inandığı yaratıcı dahi affetmeyecektir. Öykülerin yapılandırılması sırasında yan yana getirilen bu cümleler, Rüya'nın hissettiği suçluluk duygusunun ne kadar yoğun ve zorlayıcı olduğunu dinleyici konumundaki terapistte gösterebilme işlevine sahiptir. Rüya tarafından içselleştirilen ve seanslarda sıklıkla aktarılan bazı

öykülerin yazarı konumundaki suçlayıcı seslerin kaynağını ise ailesinden ve içinde büyüdüğü sosyal bağlamdan aldığı tüm psikoterapi süreci içinde anlaşılmaktadır.

Oya: Annem daha çok destek olmak yerine daha çok zıttını söyledi. Ben de kendimi savunmaya çalışırken bi anda saçma sapan konular açılmaya başladı. Onu söyledim yani. Benim susmamın sebebi sensin diye.

Terapist: hıhı o nasıl tepki verdi?

Oya: eee o da şunu yaptı en nefret ettiğim şeydir, ben küçükken öyle değildim tabi ki öyle şeylerde susmıycaksın. O susmadı diye benden de aynı şeyi beklemesi çok saçma. Yapımız aynı olmayabilir. O tarz şeyler..

Terapist: nasıl hissettirdi bu

Oya: ya daha çok sinirlendim yani çünkü bu sürekli kendinden örnek veriyo, ben senin yaşında böyle değildim, abin sana o hareketleri yaparken ses sustun mu yani.. dediği şey bu. Daha çok bana bi şey demesi gerekirken tekrar oğlunu savunuyo. Türk toplumunda zaten bu var. oğlunu savunma şeyi. O kız öyle giyinmeseydi, onu demeseydi tarzı şeyler. Aynı şeyi ailemden görmek.. iğrenç bi şey. Beni savunmaları gerek çünkü.

Terapist: peki suçlandığını hissettin, sonra?

Oya: sinirlendim işte o an içeri gittim. Kendim.. ağlamamaya çalıştım biraz. Çünkü sürekli ağlamaktan da sıkıldım. Sinirlerim geçti nefes aldım. Öyle hiç bi şey yokmuş gibi gittim ama akşam yatarken gene düşündüm. Tabi ki benim hatalarım da var. Şunu da düşündüm. Abim bana o tarz hareketlerde bulunurken ben susuyordum çünkü düşündüğüm şey ertesi gün ben onun yüzüne bakamam. Ya da aramız bozulur. Bu tarz şeyleri düşünmemdi ve o yüzden hani bu konuda bi şey var bende imm ne diyim.. suçlu.. olduğum.. öyle..

Suçlayıcı seslerin içinde bulunulan aile ve sosyal çevreden kaynağını aldığına ve içselleştirme sürecine dair önemli bir işaret de yukarıda Oya ile gerçekleştirilen seanslardan alıntılanan örnekte görülebilmektedir. Her ne kadar ‘benden de aynı şeyi beklemesi çok saçma’ ya da ‘yapımız aynı olmayabilir’ cümlelerini kurmuşsa da Oya, öyküye annesinin onu sustuğu için suçladığı bir anı anlatarak başlamıştır. Öykünün devamında ise, ‘benim de hatalarım var, ben susuyordum, suçlu olduğum..’ gibi cümlelere yer vermiştir.

‘Tertemiz Bir Kız Olmalısın’: Talepkar Ebeveynin Öyküsü

Çocuğun kendisini ‘kabul edilebilir’ hissedebilmesinin bir koşulu olarak ebeveynler bazen belirli standartları karşılaması için çocuktan devamlı taleplerde bulunabilirler.

Zamanla bu talepkar sesler, bireyin yetişkinlik dönemlerinde kendi sesleri haline gelir ve günlük yaşantımızda inşa ettiğimiz öyküleri önemli derecelerde etkileyerek değiştirebilirler. Cinsel saldırıya maruz kalan kadınlarla yürütülen bu çalışmadan elde edilen bulgulardan bir tanesi, bu talepkar seslerin danışanlara yine başta aile ve sonrasında da toplum tarafından yöneltildiğidir. Erken dönemden başlayarak maruz kalınan bazı kültürel ‘talepler’, cinsel saldırıya maruz kalan kadınlarda inşa ettiğimiz öykülerin önemli bir yazarı ve dolayısıyla psikolojik belirtilerin önemli bir sürdürücüsü olduğu dikkatleri çekmektedir. Örnek olarak ‘bekaret’, içinde yaşadığımız toplumun kadınlardan talep ettiği önemli kavramlardan biridir. Bu öykülere göre bakire olmak ‘tertemiz bir kız’ olmak ile eş değerken, bu talep karşılanmadığı koşul ‘kirlenmiş’ olmak ile sonuçlanmaktadır. Talepkar ebeveyn modu ile yazılmış olan bu öykülere, psikoterapi süreçlerinde oldukça sık şekilde rastlanmaktadır:

Özgecan: Ya zaten şey oluyo mesela. Çevremde de erkek arkadaşlarım var sonuçta. Bazen şey diyolardı lise döneminde de. Şu an diyolar işte sen çok temiz bi kızsın falan filan. Ama yok yani ben kendimi kirlenmiş hissediyorum gerçekten. Immm bu hem bi şekilde ailemden gelen şey.. yani bilmiyorum mesela bizim orda görücü usulü falan filan çok yaygın zaten ama hep şey derler tertemiz kız şöyle böyle falan. Yani onu.. o tertemiz kız lafiyla kendimi özdeşleştiremiyorum zaten. Bu yüzden de birine layık olduğumu da düşünmüyorum. Yani birinin beni kabul edebileceğini de düşünmüyorum. (...)

Özgecan: Aslında benim için önemli bi şey değil, belki bunu yaşadığım için önemli değil. Bunu yaşamasaydım önemli olur muydu diye düşündüm. Yine önemli olmazdı bence ama eeee ben hala şeyinden kurtulamadım yani.. yani.. bekaretin ben hala erkekler için önemli olduğunu düşünüyorum. Ve söylemem gerektiğini de düşünüyorum. Eee çünkü annem eee hep bize şey derdi işte o gün bi şeyler olmuş adam boşanmış bak çok önemli. Bizi zaten sürekli böyle hikayeler falan filan anlatılırdı. Şimdi onlar.. onları düşünüyorum bi yandan kendimi düşünüyorum

Yukarıda aktarılan alıntılarda Özgecan’ın talepkar ebeveyn modu tarafından yazılan önemli öyküler yer almaktadır. Çevresindeki insanların tertemiz kız olmak üzerine yaptıkları atıflar ve görücü usulü evliliklerdeki beklentiler; Özgecan’ın bu konu için açıklama yapma, layık olma, kabul edilmeme gibi ifadeler kullanmasına yol açmaktadır. *‘İşte o gün bi şeyler olmuş, adam boşanmış’* hikayesinde ise kadının bekaret ve tertemiz kız olmak talebini karşılamaması üzerine karşılaştığı sonucu aktarmaktadır. Dolayısıyla ‘çok önemli’ bir şeye sahip çıkmasını bekleyen bu talepkar ses, cinsel saldırıya maruz

kalmış olması sebebiyle Özgecan'ın kendisini istenmeyen, kabul edilmez, bir erkeğe layık olmayan biri olarak tanımlamasına neden olmaktadır.

Terapist: hıhı. Ancak ben sizden eee biraz dinlemek istiyorum, neler yaşadınız, neler oldu? Sonrasında neler yaşadınız?

Rüya: benim ailem hep bi baskıcı yani namus davası güden ailelerden işte.. çocukluğumdan beri aman kızım namusuna bi şey olmasın aman şöyle olmasın aman böyle olmasın sakınan göze çöp batar dedikleri çok doğru. O kadar sakındı hani.. babamın sakındığını ve sevgisini hissedebiliyorum suç babamda ya da bi başkasında değil onun yetiştirdiği tarzda biliyorum.

(...)

Rüya: aklımda bi şey var.. hani immm korktuğum belki de.. gerçekten ailem ya da çevrem.. istemiyorum duymalarını. Ve imm nasıl desem.. yani hani bunu nasıl açıklıyacağımı çok bilmiyorum ama hani böyle bir olayın benim hayatıma ilerde ne gibi bi etkisi olacak onu çok hani kestiremediğimden ötürü biraz bi şeylik var.

Terapist: hıhı nasıl bir tereddütün var onu biraz konuşalım

Rüya: ya ben nasıl anlatacağımı çok iyi bilmiyorum ama ya mesela immm bizim bizim.. genel olarak ailede.. ailede de değil benim karşılaştığım erkekler diyelim bu bekaret kavramına çok değer veren insanlar gerçekten. Ya mesela böyle bi şeyi.. saklanabilecek bi şey değil. mutlaka açabileceğim.. ve güvenebileceğim biri olması gerekiyo evet ben atıyorum hani biriyle evleneceksem bu konuyu açabileceğim ve tepkisinden de belki de çok tereddüt etmiyeceğim biri olması gerekiyo. Öyle birinin hani.. öyle biri olabilir mi onu çok merak ediyorum. Diyelim ki her şey normal. Birini de sevebilirim ilerde. Bunu anlattığım zaman vereceği tepki nolucak? Sırf bu yüzden hani atıyorum ben istemiyorum da diyebilir çünkü bunu ben yaşayan arkadaşımınla karşılaştım arkadaşım demiyim de çok uzak biri hani bunu yaşayan biriyle karşılaşmıştım o yüzden bu tereddüte düşürüyo.

Rüya'nın da belirttiği üzere talepkar ebeveyn sesinin, cinsel saldırı yaşantısının ardından ortaya çıkarak psikolojik belirtileri önemli düzeylerde olumsuz yönde etkilediğinin işaretlerinden biri de 'namusunu korumalısın' talebidir. Rüya, babasının yetiştirildiği tarzın bu seslere yol açtığını söyleyerek aslında sosyal ve kültürel kökenleri olan bu talebin, Rüya'ya nasıl aktarıldığını öyküleştirebilmektedir. Rüya, yaşadığı cinsel saldırı nedeniyle ileride evlendiği kişinin kendisini 'istemeyebileceğini' düşünmektedir. Diğer insanların ona aktardığı öyküler; babasından, ailesinden ve toplumdan duyduğu talepler, onun öykülerinin yazarlarından birinin de bu sesler olduğu görülebilmektedir. Örnek olarak; '*ben bunu yaşayan biriyle karşılaşmıştım*' cümlesindeki 'bunu' kelimesinin yine bekaret kavramına atıfta bulunduğu düşünülmektedir. Bu cümlenin öncesinde aktarılan geleceğe yönelik varsayımsal öykü,

‘bu’ talepleri karşılamamış olmanın Rüya’nın zihnindeki olası sonuçlarına işaret etmektedir.

Oya: Şu cümleyi çok net hatırlıyorum. Ve o zamanlar çok sinirlerimi bozmuştu, kaç yaşında olduğumu yine hatırlamıyorum. Bi kıza iftira atmak çok kolay demişti (abim) bana tam yatarken. Eee işte.. eee mesela kızlarda kızlık zarı var bilmem nedir, böyle şeylere dikkat etmek gerekir falan. Ben de illa zıttını söyliyicem çünkü benim için pek bi önemi yok onun. Ve söylediğim zaman bi kıza iftira atmak çok kolay dediğini hatırlıyorum. Mesela ben bi kıza bi şey yaptığım zaman hiçbi şekilde bunu kanıtlayamazlar. Ama kızda bakıcaklar, evet kötü şeyler yaşamış falan. Benle değil de bi başkasıyla yaptığını söyleyebilirim bana inanırlar ve kıızı döverler. Ama erkeğe hiçbi şey olmaz. Bunları söylediğini hatırlıyorum, bu tarz şeyler söylediğini.

Oya’nın abisinden duyduğu bu cümleler, diğer katılımcıların da aktardığı gibi yine ‘tertemiz kız’ olmak temasına işaret etmektedir. Oya her ne kadar bu cümlelere sinirlense ve ‘benim için pek bir önemi yok’ dese de, seansa bu öyküyü getirmiş olmasının ve aktardığı bağlamın toplumdan ve aileden gelen talepkar seslerin öykülerin inşasındaki önemli rolü anlaşılabilir. Çünkü Oya’nın travmatik öyküsündeki cinsel saldırıyı gerçekleştiren abisi, bu öyküde ‘bir kıza iftira atmak çok kolay’ cümlesini kuran kişi olarak yer almaktadır. Oya, erken yaşlarda ailesine yaşadıklarını söylemeyi denemiş, abisi bu öyküdeki gibi inkar etmiş ve sonrasında ailesinin net bir müdahalesi olmamış ve Oya uzun süre daha bu yaşantılara maruz kalmak durumunda kalmıştır. Bu nedenle bu öykünün seansa gelmesi oldukça anlamlıdır.

Cansel: ya diyorum ya işte bazen.. mesela senin abi kardeş gibi düşündüğün insanlar farklı belki düşünebilir. Onları işte şey yapamıyorum yani. Onları da düşünüyorum bazen mesela yüzüklerimi takmayı unutuyodum artık takıyorum sürekli. Çünkü eee sınıfta eee bazı kişilerin.. bazen bana çok farklı baktığını hissediyorum. Diyorum hani çok mu.. davranışlarımda çok mu ileri gittim diyorum. Ki yani en fazla konuşma sohbet şakalaşma.. yani zaten çok.. bi yerde sürekli oturmadığımız insanlara çok temas bile kurmuyorum. Ama yani sürekli temas.. yani beraber oturduğumuzda.. en fazla yani şakalaştığımızda omzuna.. öyle yani bi ya da iki kere yapmışımdır. Ama işte artık yüzüklerimi takıyorum. Gözlerine sokuyorum. Bazen diyorum acaba çok mu erken evlendim? Okul bitseydi de öyle mi evlenseydim. Çünkü eşim de zaten sürekli eee eee yani hiçbi erkekle aslında konuşmamı istemiyo. Zorunda kalmadığım müddetçe. O yüzden o yönden de çok baskı görüyorum aslında

Cansel: mesela eşim çok şey yapıyo.. eee mes.. ben yurtdışındayken eee iş hayatına atıldığımızda bi insanla konuşurken göz çok önemlidir diye öğrendik. Mesela tokalaşma.. el

tokalaşması sürekli yapardık. Ya da biz mesela orda iş yerinde yanak yanağa da tokalaşmalar vardı. O yüzden ondan dolayı alıştım. Yani birisiyle konuşurken bile eee aslında o yüzden heralde çok rahat konuşabiliyorum. Bi erkekle önceden çok utanıyordum. Hani bi arkadaş olarak olsa bile konuşurken.. yani istemeyerek gözlerine bakıyorum. Hem de eee temastan falan korkmuyorum aslında. El omuzdur onlar aslında çok şey değil ama eee acaba o durumlarda karşıdaki insan kötü mü düşünüyö yani. Bi de eeee ya biraz ihh biraz başka yerlere gitti ama aklım.. (sessizlik). Öyle işte arkadaşlarımız geldiği zaman eve biraz geri durmamı istiyö eşim. Ya çok fazla aslında.. eeee... ailem daha çok herkese eee kolay.. çok çabuk inandığım için eee tepki gösteriyö. Ki bunu sonradan zaten eşim de gördü. O da tepki gösteriyö. Yani bi insanla konuşurken aklına güvenerek konuşacaksın hemen güvenmiyeceksin onlar var.

Terapist: sen ne düşünüyorsun bu konuyla ilgili?

Cansel: ya ben de çok çabuk güvendiğim için ben de o durumdan rahatsızım. Çünkü sonra çok çabuk hayal kırıklığına uğrayabiliyorum. Ve bunlar beni çok üzüyo yani acayip şekilde. Sürekli düşünüyorum ki yani ben ufak bi hata yaptığımda sürekli düşünen bi insanım. Acaba şöyle yapsaydım daha mı iyi olurdu? Şöyle yapsaydım.. böyle yapsaydım daha mı iyi olurdu.. ki zaten benim en büyük korkum pişman olmak. O yüzden bi şeyi on kere düşünüyorum bazen. Yirmi kere de düşünsem bazen hata yaptığım zaman.. daha çok kızıyorum kendime. Öyle işte. Artık erkeklerle konuşmaya korkuyorum. Acaba başka bi düşüncesi mi var diye. Sürekli aklıma geliyor acaba kötü mü düşünüyö? Ama yine de konuşuyorum yani.

Terapist: peki şu anda sen insanlarla konuşmak dediğin şeyi yaptığın zaman.. insanlarla konuştuğun zaman diyelim. Ne düşünüyorsun, bu çok doğal ya da normal bir şey değil mi?

Cansel: evet normal ama ben daha önceden çekingen ve utangaç olduğum için bana biraz fazla geliyor şimdi.

Cansel'in aktardığı ve yukarıda alıntılanan öykülerden ilki ayrıntılı olarak analiz edildiğinde bu öykü, 'kardeş gibi düşündüğün insanlar farklı düşünebilir' cümlesi ilk etapta, kendi düşüncesinin söze dökülmesi olarak değerlendirilebilir. Fakat cümleyi inşa ederken '*senin* kardeş gibi gördüğün insanlar' ifadesini kullanmıştır. Buradaki önemli olan nokta kullandığı 'senin' kelimesidir. İlk öykünün devamında ve ikinci öykünün de genelinde görüldüğü üzere aileden, eşinden ve genel tabloda da toplumdan gelen taleplerin öykülerin içeriğini ve inşasını önemli derecelerde etkilemektedir. Erkeklerle konuşmak, sohbet etmek, şakalaşmak, belirli düzeylerde temas kurmak her ne kadar 'doğal ve normal' olsa ve Cansel'in de kendi düşünceleri bu yönde olsa da; 'erkeklerden uzakta durmalısın, erkeklerle konuşmamalısın, erkeklere hemen güvenmemelisin' şeklindeki diğer erkeklerle kurulacak ilişkilerin düzeyine ilişkin ve 'yüzüğünü takmalısın' gibi medeni durumun açık edilmesine yönelik taleplerin Cansel'in kendi iç seslerinden biri haline gelmesine neden olmuş gibi gözükmektedir. Bu durumun işareti ise 'ben de bu durumdan rahatsızım' cümlesi olmuştur. Cansel'in ailesinin ve eşinin

talepte bulunduğu bu konular, kültürel ve sosyal bağlamdan bağımsız değildir. Kadın ve erkek arasındaki günlük iletişim içerisinde doğal ve normal olarak değerlendirilebilecek davranışlar, bu talepkar seslerin etkisiyle Cansel’de ‘çok mu ileri gidiyorum’ düşüncesine yol açmaktadır. Bu düşünceler ve inşa edilen öyküler, cinsel saldırıya ilişkin öyküye de sirayet etmekte ve psikolojik zorlukların süregelen hale gelmesine etki etmektedir.

Gülay’ın aktardığı öykü ise diğer katılımcılardan farklı bir talepkar sese işaret etmektedir: Gülay’ın ailesine göre cinsel saldırıya maruz kalan kişiler polise gitmemeli, şikayet etmemelidir; çünkü bu durum siciline işlenebilir ve Gülay’ın yargılanmasına neden olabilir. ‘*Gülay’a başka şeyler de yapmış olabilir*’ cümlesi ile abisinin kurduğu ‘*ne yaptı bu adam sana, niye bu kadar büyütüyorsun?*’ ifadeleri ve ailesinin şikayeti Gülay’ın yerine kendilerinin yapmaları önerisi de yine yaşanan cinsel saldırının boyutuna işaret etmekte ve örtük olarak ‘tertemiz kız olmak’ temasına atıfta bulunmaktadır. Çünkü ‘sicile işlenme’ teması, içinde bulunulan kültürel ve sosyal bağlamın en sık kullandığı söylemlerden biridir.

Gülay: çok yorgun hissediyorum kendimi. Çünkü normalde annemle babam ne kadar olsa da yine de arkamdaydı. Destekçiydi. Bu süreçte kesinlikle polise gitmeni istemiyoruz. Bu olay duyulsun istemiyoruz. Senin siciline işliyecek. Ya bu ciddi anlamda.. ben gidiyim ben polise vereyim ama senin adın geçmesin falan.

Terapist: nasıl kaygıları var?

Gülay: immm bu konunun duyulacağı onların yargılayacağını düşünüyorlar. Yargılayacaklar..

Terapist: hangi açıdan yargılayabilirler?

Gülay: eeee onun dedesi böyleymiş, ailesinde böyle insanlar var. eee Gülay’a zaten başka şeyler de yapmış olabilir falan. İnsanların çok iğrenç düşünceleri var ki ben anneme şey de diyorum. O adam bana tecavüz etseydi bile benim utanacağım bi şey yoktu. Ki bile demem bile bi hata ki.. hani.. benim utanıca.. bunu sürekli söylüyorum. Ama içimden ben de diyorum utanacağım bi şeyler olacak evet insanlar bunu yapıcak bana. Benim utanacağım bi şey yok.. yok.. yok.. sürekli içimden hayır.. ben bi şey yapmadım.. sürekli bunları söylüyorum kendime ama.. eeee zor oluyo.. abimle.. abim ilk defa bana şeyi sordu immm çok korkunç bi konuşmaydı. Naptı bu adam sana niye bu kadar büyütüyorsun dedi.

'Tüm Erkeklerden Nefret Ediyorum': Öfkeli-Korungan Modun Öyküsü

İşlevsel olmayan bir baş etme yolu olarak cinsel saldırıya maruz kalan kadınların kendilerini koruyabilmek adına tehlikeli olarak gördüğü kişileri ya da durumları öfke duygusu aracılığı ile kendilerinden uzakta, belirli bir mesafede tutmayı kullandıkları da görülmüştür. Dolayısıyla çalışmada yer alan kadınların erkekleri 'tehlike' olarak değerlendirdikleri; öfkelerini ise bazen açık, bazen de örtük şekillerde gösterdikleri önemli diğer bir bulgudur. Katılımcılar saldırıyı gerçekleştiren kişilerin dışındaki erkekleri de 'tehlikeli' olarak tanımlamakta, yeniden zarar görmeyi önüne geçebilmek için ise onlara belirli açılardan zarar verme ve bundan keyif alma, tamamen uzak durma, hepsinden nefret ettiğini ve tiksindiğini ifade etme gibi davranışlarda bulunmaktadır. Cinsel saldırıyı gerçekleştiren kişiye yönelik hissedilen öfke sağlıklı bir duygu olmakla birlikte, danışanların aktarmış oldukları öykülerde görüldüğü üzere bu öfke duygusu diğer erkeklere de genellenmiş durumdadır. Bu genelleme, bir diğeriyle duygusal ilişki kurabilme, sevme, sevilme gibi temel ihtiyaçların karşılanmamasına ve izolasyona neden olmakta, psikolojik belirtilerin de yine süregelen hale gelmesine yol açabilmektedir.

Rüya: arkadaşlarım zaten hep şey derlerdi, hani nasıl her şeye bu kadar sinirlisin her şeye sinirleniyosun falan diye. Ama şey de değil mesela kızlara ve erkeklere.. yani kız arkadaşlarıma ve erkek arkadaşlarıma verdiğim tepkiler de farklıydı. Yani erkek arkadaşlarıma verdiğim tepki küçüklüğümden beri çok farklıydı. Onlarla her zaman.. sanki bana yaklaştıkları zaman böyle zarar vericeklermiş gibiydi. Ya çok küçüklüğümden beri gelen bi şeydi zaten bu. Bi de ailem de bu yönde itince çok.. yani o kadar az erkek arkadaşım oldu ki sohbet etme anlamında da. Ya da onlarla oturduğum zaman mutlaka bi şey söylüyolardı, atıyorum lisedeyken.. şey lisedeyken de arkadaşım biri not istemişti ne vericem sana notumu ya falan hani tepki.. onları kendimden uzaklaştırma.. üniversiteye geldiğim zaman da aynı olmuştu zaten. Bi arkadaşım.. yani iki sınıf arkadaşım sevgili olmuşlardı, onlar da böyle en yakın arkadaşığıydım ben de onun. Bizim hakkımızda konuşurlarken şey demiş ben Rüya'ya bi şey soramıyorum çekiniyorum. Sanki böyle ters bakıyo dövücekmiş gibi falan demiş. Ben hiç fark etmemiştim gerçekten öyle bi şey yaptığımı. Sonra ciddi anlamda sordum hani gerçekten bakıyo muyum o şekilde diye. Ya büyük bi çoğunluğu sınıf arkadaşlarımla büyük bi çoğunluğu şey dedi sanki yani.. sürekli.. evet kız arkadaşlarımla konuşuyorum, çok arkadaşım var. ama bütün grubumda hep kadın arkadaşlarım var. 5, 10, 15, 20.. çok fazla. Ama grubun içinde bi tane bi çocuk vardı. Onun orda olmasından o kadar rahatsız oluyodum ki. Ya yavaş yavaş bunu yendim ama takıldığı zaman bizimle o kadar büyük bi tepki göstermiyorum ama o orda olduğu zaman sanki rahat hissetmiyor gibiyim sanki sadece o da değil, ona karşı bi şey de değil. yani imm. Nası.. nasıl desem.. ya mesela normal yolda giderken insanın bakışını üstümde hissettiğim zaman bile çok rahatsız oluyorum. Belki hani üstümdeki bi şey dikkatimi.. dikkatini çekmiştir bu çok bi şey değil ama hani çok felaket şekilde rahatsız oluyorum yani. Bu ilk okuldayken de böyleydi, lisedeyken de böyleydi, şimdi de böyle.

Rüya'nın 'tehlikeli' olarak gördüğü ve kendisine zarar vereceklerini düşündüğü erkekleri kendisinden uzaklaştırmasının bir yolu olarak öfke duygusunu kullandığı, inşa ettiği yukarıdaki öykülerde görülebilmektedir. Öfkeli çocuğun bu öykülerinde yaşadığı öfkenin düzeyi ise oldukça fazladır:

Rüya: Eee.. sonra mesela okula giderken de şöyle, hiçbi şey yoktu, arkadaşlarımla gayet iyi sohbet ediyoruz konuşuyoruz okula gidiyoruz falan. Eee ondan sonra birden atarlı hallere büründüğümü ama gerçekten öyle bi öfke hissediyodum ki bu tahmin edilemeyecek kadar büyük bi öfke. Bi şeyleri kırmaktan daha farklı daha.. nasıl desem ya o sırada gerçekten arkadaşlarımı parçalayana kadar dövmek istiyodum ya sebebini bilmeden. Bi şeye sinirleniyodum ve sinirlenince tam sinirleniyodum yani.

Özgecan: Ve ben şunu fark ettim, mesela yani ikili ilişkilerde birine karşı bi ilgi hissetmiyor da olsam yani karşımdaki kişi bana sevdiğini söylese de hani ben onu direk reddetmiyorum da, işte böyle daha canını acıtacak şeyler söylüyodum. Hani sen şöylesin böylesin yani onu küçültecek aşağılatacak şeyler söyledim ve bundan büyük bi haz alırdım. Yani eee onlara fiziksel bi zarar değil de. Onlar dediğim erkekler. Eee onların hani ruhsal açıdan acı çekmeleri beni inanılmaz mutlu ediyodu. (...) ya mesela şeydi.. en son daha böyle iki üç gün önce böyle bi arkadaşım var. Ee erkek. Eee normal bir arkadaşlığımız vardı. O bana işte şey yaptı. Eee beni sevdiğini söyledi. Zaten tezi filan da birlikte yazıyoruz onunla. Bi grupça bi tez oluyo. İşte eee yani zaten şeyi biliyodu, son yaşadığım ilişkiyi biliyodu. İşte ona rağmen seni seviyorum falan filan dedi. Eee sonra ben de şey dedim işte immm ben sana mı kaldım gibisinden söyledim. İşte onun (duraklama) nasıl diyim mesela kızlara olan yaklaşımından, işte eee bahsettim biraz. Hani eee benim tarzım bi insan değilsin falan. Yoksa direk reddedebilirdim ama o onu- onları duyunca zaten çok üzüldü. Ama bundan haz aldım yani, bundan keyif aldım ben.

Yukarıda alıntılanan örnekte Özgecan, kendisini sevdiğini söyleyen bir erkek arkadaşına öfkeli-korungan modun sesleriyle inşa etmiş olduğu öyküyü aktarmaktadır. Özgecan'ın kadınlara ve farklı durumlara verdiği tepkiler sorgulandığında ise öfkeli-korungan modu bir baş etme yolu olarak sıklıkla kullandığına dair herhangi bir belirti elde edilememiştir. Dolayısıyla Özgecan, 'tehlike' olarak tanımladığı erkeklerle olan ilişkilerinde özellikle onları 'küçültecek, aşağılatacak, canlarını acıtacak, üzecek' şekilde davranmaktadır. '*Onların ruhsal açıdan acı çekmeleri beni inanılmaz mutlu ediyordu*' cümlesi ise yaşamış olduğu duygusal acının karşısında hissetmiş olduğu öfke duygusu ile bağlantılı olarak diğer erkekleri cezalandırdığına işaret etmektedir.

Terapist: nasıl bir fark var eski Kader ile şimdiki Kader arasında?

Kader: yani eski Kader daha duygusal. Daha bi şeylere inanıyodu. Dini konular olsun, inançlıydı.

Aşık olma konusunda yine inançlıydı. Erkeklere değer veriyodu. Ama şimdiki Kader, kesinlikle.. birinden.. ne kadar çok erkeğin canını yaksa o kadar mutlu olacak bi Kader. Sürekli 17 eylülle.. eylülle yaşayan bi Kader. önceden unutturdu günleri yani. Hiçbi gün, şu tarihte şu olmuştu demeyen Kader o günle yaşıyo. O günle yaşadığı için de çevresindekilere zarar veriyö. Çok sinirli bi insan oldum. Haftada en az iki erkekle tartışıyorum okulda. Kavga ediyorum. En son dayak yiycem. Bilmiyorum yani ne kadar erkeği sinir etsem o kadar rahatlıyorum.

Terapist: Mesela nelerle ilgili tartışıyorsun?

Kader: ya mesela bi tane oğlan benim masama oturmak istemişti okulda. Sürekli bakıyodu gülüyodu falan. Ama izin vermiştim, hiç anlaşımadık kavga ettik. Ona da küfürler ettim. Sonra işte ne zaman pazartesi miydi? Aynen pazartesi, bunun masasından birisi, bunun haberi yok, bu okuldan da olmayan birisi hani beni beğendiği için yeniden geliyo. Bakıp bakıp duruyo. Ben anlarım zaten bakan insan olduğunda. Ben tepkimi gösterdim ne bakıyosun gibisinden gerizekalı mısın? Ben sana bakmıyorum sen baktığın için bakıyorum dedi. Öyle kavga ettik. Sonra baktım masama gelmiş özür diliyo ben senin için geliyorum bu okula falan diyo. Ben normalde başka üniversitedeyim diyo. Hani yanlış anlamamışım bakmasını. Sonra ben de daha önceden masama oturan bi insanın.. senin masama gelmeden önce uyarması gerekiyodu dedim. Aaaa öyle mi falan benim hiç haberim yoktu bilsem gelmezdim falan dedi. Ben de gittim masasına, siz dedim okeyde dönüyo musunuz da her gün biriniz masama gelmeye kalkıyo dedim. Küfürler ettim. Tabi benim haberim yoktu özür dilerim falan dedi. Baya bi küfür ettim ben o sırada herkesin içinde. Hani bilmiyorum çok sinirleniyorum bu konuda çok hassasım. Sanki herkes aralarında plan kuruyomuş da kalkıp biraz da sen git konuş falan tarzında bunu düşünüyorum. Ama halbuki çocuğun haberi bile yoktu çocuk orda tavla oynuyodu. Samimi bi arkadaşı da değilmiş. Öyle yani ama ben kafamda başka kuruyorum. Çok sinirleniyorum, sanki etrafımda insan yokmuşcasına bağırıp çağırıyorum. Böyle..

Kader'in yaşadığı travmatik olayın ardından yaşadığı değişimi anlattığı yukarıdaki alıntıda, diğer erkeklerin canını yaktığında mutlu olan, çevresindekilere zarar veren, erkeklere çok sinirli olan ve hatta onlarla kavga eden bir Kader tanımlamaktadır. Bu durumu da yaşadığı bir olaya ilişkin anlatmış olduğu öyküde tariflemiştir. Kader'in inşa ettiği bu öyküden anlaşıldığı üzere Okan ve Halil'in kendisine yönelik planlı olarak gerçekleştirdikleri cinsel saldırının ardından tüm erkeklerin kendisine benzer şekilde planlı ve kasıtlı şekilde cinsel saldırıda bulunacağına yönelik yoğun kaygı hissetmektedir. Kendini koruyabilmek için ise kullandığı baş etme yolu, erkeklere yoğun öfke duyarak, onlarla kavga ederek, onlardan nefret ederek kendinden uzak tutmaktır. Bu şekilde kendisine yaklaşımlarının ve ona zarar vermelerinin önüne geçmeye çalışan Kader, tüm erkekleri Özgecan gibi 'tehlikeli' olarak değerlendirmekte ve kendisini korumanın yolu olarak öfkeyi kullanmaktadır.

Cinsel saldırı yaşantılarının gündemine girmesinin ardından Gülay da yoğun öfke duygusu tarif etmektedir. Bu yoğun öfkenin işlevi, onun ne yaşadığını bilmeyen arkadaşlarını belirli bir mesafenin ötesinde tutabilmesidir:

Gülay: eee erkeklerden nefret ediyorum. Eeee ciddi anlamda gerçekten. Hepsinin çoğu insanın böyle olduğunu düşünüyorum. çünkü eminim belki siz de yaşadınız bi çok çocuk yaşadı bunu.

(...)

Gülay: (...) öyle.. biraz şiddet meyili oluşmaya başladı benim vücudumda. İnsanlara karşı çok ciddi anlamda nefret duyuyorum, insanlara kötü davranıyodum gerçekten.

Terapist: hıhı biraz anlatır mısın nasıl? Kötü davranmak derken?

Gülay: kalp kırıyodum böyle eee şiddet meyili dediğim böyle hani eeee birine şiddet uygulamadım. Ama eee sinir krizi geçiriyorum gerçekten kendimi zor frenliyodum. Eeee nasıl oluyodu.. böyle en yakın arkadaşlarıma bile çok kötü davranıyodum. Zaten bi çok arkadaşım la arama ciddi mesafeler girdi. Eeee bana böyle kimseye anlatamadığım.. hiç bi arkadaşım bilmiyodu ailem dışında. Yani eee 3-4 aydır insanlara bu.. bu yaşadığım şeyleri anlatabiliyorum. Kimse bilmediği için ne olduğunu da bilmiyodu. Bana böyle geliyolar, sevgilisinden ayrılmış falan.. ben böyle küfürlü falan git bu da dert mi falan. Böyle tepkiler gösteriyodum.

Oya da sinirli bir kişi olduğunu ve bu öfkeyi savunma amaçlı kullandığını aktarmaktadır. Bu öfkenin nedeni ise ona göre, cinsel saldırı yaşantılarının ardından zihninde beliren anılardır:

Terapist: şu anda seni nasıl etkiliyor, bu da çok önemli benim için.

Oya: şu anda şöyle söylüyüm anılarım baya biriktiği için aslında alakası olmayan bi kelime ya da bi cümle beni aşırı sinirlendirip gene gece uyumamama sebep oluyo. Bazen çok tepki verdiğim ve hani gerekten sinirli bi kişiliğe dönmeye başladığımı hissediyorum hani her şeye çabuk sinirlenip köpüren. Sürekli bi savunmacı.. öyle bi şey olmaya başladım. bilirsiniz Türk halkı yargılamayı sever, bazı insanları yargılar. O durumlarda bile tepkimi baya aşırı derecelerde gösterdiğim sinirlendiğim oluyo. Ama tabi ki onun asıl sebebi yaşadıklarım aklıma geldiği için.

'Kaçabilirsen Hissetmezsin': Kaçınan-Korungan Modun Öyküsü

Duygusal açıdan zorlayıcı durumlarla ya da ortamlarla karşılaşıldığında, işlevsel olmayan baş etme yollarından biri de kaçınmadır. Cinsel saldırı gibi travmatik

yaşantıların ardından ortaya çıkabilen psikolojik belirtilerin en önemli sürdürücüsü olduğu düşünülen kaçınma, bireyin kendisini zarar görmekten koruma amacı taşımaktadır. Cinsel saldırıya maruz kalan kadınların bu araştırma kapsamında yürütülen psikoterapi süreçlerinin ilk değerlendirme aşamalarında, kaçınan-korungan mod ve bu modun anlattığı öyküler sıklıkla tüm danışanlardan duyulabilmektedir. Bu moddan aktarılan öykülerin genel özelliği ise belirli duygulardan ve bu duyguları ortaya çıkarabilecek ortamlardan kaçınarak, kendisini koruma temasına sahip olmasıdır. Kaçınan-korungan modun anlattığı öyküler, sıklıkla belirli davranışları içermektedir:

Cansel: ya aslında şu an hani bazen tekrar düşünüyorum. bazen aslında kendimi bastırmaya çalıştığımı fark ettim. Pek fazla artık bu konu üzerinde konuşmak da hani hoşuma gitmediğini düşündüm çünkü artık geçen haftadan beri buraya birazcık zorlamayla geldiğimi fark ettim.

Terapist: hıhı hıhı. Yani nasıl bir duygu oldu biraz anlatır mısın?

Cansel: birazcık aslında uzak durmak istiyorum. Biraz da kendimi daha iyi hissediyorum. Hani artık iyiyim ama biraz da kaçmaya çalıştığımın farkındayım yani.

Terapist: hıhı hıhı

Cansel: (gülüyor)

Terapist: buraya geliyor olmak aslında sana bu konuyu konuşturuyor, bu konuyu konuşuyor olmak da biraz senin canını sıkıyor.

Cansel: evet.

Cansel için yaşadıklarının hissettirdiği duygulardan uzak kalabilmenin bir yolu, terapiye gelmemek olabilir. Çünkü terapi onun için, cinsel saldırı konusunun ayrıntılı ve tekrarlı olarak ele alındığı bir yerdir. Kaçınan-korungan mod, yaşamının pek çok noktasında işlevsel olmayan şekilde olumsuz duygu ve düşüncelerden uzak kalabilmeyi sağlayabilse de, terapistin devamlı olarak psikolojik belirtileri ortaya çıkaran bu travmatik yaşantı konusu üzerinde durması ‘hoşuna gitmeyen’ bir konu sebebiyle terapi odasının ‘zorla’ geldiği bir yer olarak tanımlanmasına yol açmıştır. Dolayısıyla travmatik anıyı tekrarlı şekilde konuşuyor olmaktan kaynaklanan olumsuz duygularından kendisini korumanın yolu olarak ‘uzak durmayı’ ve ‘kaçınmayı’ düşünmüştür. Cansel’in seansta bu cümleleri kurması ve yukarıda aktarılan kısa öyküyü inşa etmesi, terapistin ‘kendimi iyi hissediyorum, zorlamayla geliyorum, bu konuyu

konuşmak hoşuma gitmiyor' diyen kaçınan-korungan modu ele alabilmesine imkan sağlamıştır.

Benzer bir öykü Rüya tarafından da aktarılmaktadır:

Rüya: Ya mesela geçen hafta hani.. ya şu da olabilir aslında ben bunu da düşünmüştüm. Salı günü sizinle görüşecektim ve ben vicdan azabı çektim gelemediğim için. Çok üzüldüm. Eee onun ardından belki bilmiyorum hemen akşamında gördüm zaten. Ya bu da böyle bi şey olabilir bilmiyorum hani. Gelmedim sizinle görüşmeyince böyle bi şey hissettim. Hani ondan kaynaklı bi şey de olabilir.

Terapist: Tabi ki yani şunu da diyor olabilirsin, hani ben bu hafta terapiye gidip bu konuyu konuşmak istemiyorum, bu da çok insani bir şey. Hepimiz bazen bazı şeylerden kaçınmıyor muyuz?

Rüya: (gülüyor) nolur bi kere de açmıyım falan..

Terapi seansını iptal etmesinin ardından gerçekleştirilen bu konuşmada Rüya, o gece bir rüya gördüğünü aktarmaktadır. Terapiye gelip cinsel saldırı yaşantısını konuşmamış ya da açmamış olsa da, kaçındığı bu durum rüyasında ortaya çıkmış ve 'vicdan azabı çekme' ile sonlanmış durumdadır. Terapistin bu kaçınmayı ele almasıyla da 'ne olur bir kere de <bu konuları> açmayayım' cümlesi de, belirli yoğun duyguları hissetmemek için kaçınan-korungan olmayı bir yol olarak kullandığına işaret etmektedir. Fakat gördüğü rüya onun için, kaçınarak üstesinden gelmenin işlevsel bir yol olmadığını da bir göstergesi olmuştur.

Terapist: şu anda mesela aynı ortamda bulunmak durumunda kalsanız neler hissediyorsunuz?

Özgecan: Kalı- kaldım. Yani tamamen o ortamda yokmuş gibi davranıyorum ya da böyle şey oluyo şu an bi kızı var, işte onun odasında onla oynuyorum. Ya da işte mutfaktan hiç çıkmıyorum. İşte yengeme yardım ediyorum yardım ediyorum falan filan. İşte o geldiği zaman başka bi yere gidiyorum. Yani hoş geldin dese hoşbuldum diyip hani göz göze falan filan bile gelmek istemiyorum. Zaten hiçbi şekilde temasımız olmuyo.

Özgecan'a kendisine cinsel saldırıda bulunan abisi ile aynı ortamda bulunmasının ona ne hissettirdiği terapist tarafından sorulduğunda Özgecan, yanıt olarak kaçınmalarını anlatan bir öykü aktarmış, duygularına hiç değinmemiştir. Ayrıca Özgecan, fiziksel bir

teması gerektirecek tüm durumlardan ve kişilerden de kendini korumak için mesafeleri ve kaçınmayı bir yol olarak kullanmaktadır. Çünkü bu temaslar ona, yaşadığı cinsel saldırı anını hatırlatacak ve olumsuz pek çok duygunun ortaya çıkmasına neden olacaktır. Bu durumun yaşanmaması için izlediği yol ‘kendini koru, korumak için ise uzak dur’ kuralıdır:

Özgecan: Lisedeyken bi ilişkim vardı. Yaklaşık iki buçuk yıl kadar falan sürdü. Ama onda hiçbi şekilde bi temas ya da başka bi şey olmadı zaten. Biz sadece sizinle ben gibi ya-mesafemiz hatta bundan daha uzun oluyodu. Çünkü ben çok fazla şey yapıyodum. Uzaklaşmasını istiyodum. Zaten en sonunda bu tarz nedenlerden dolayı bitti, iki buçuk yılın sonunda halen bana güvenmiyosun diye bitti. Ama dediğim gibi kesinlikle hani düşeceğimi bilsem de onun bana dokunmasını istemiyodum. Daha sonra, ona çok fazla bi şey anlatmıyodum kendimle ilgili de, ailemle ilgili de. Sonradan zaten hani ben de düşündüğümde, karşımdaki kişi de düşündüğünde aslında böyle bi ilişki olmadığını.. hani ilişki denilmez. Eee o yüzden de bitirmeyi karar vermiştik. Ardından üniversite ufak çaplı bi ilişkim oldu. Yani çok uzun sürmedi ama onda da benzer bi şekilde.

Terapist: o mide bulantısını biraz anlatır mısınız?

Kader: hani böyle boşluğa düşmek istiyorum. Hani hiçbi şey hissetmemek istiyorum. Onu dediğinde normal bi insan ağlar, canı yanar. Hani ben bu lafları zaten çok duydum diyorum geçmek.. geçiştirmeye çalışıyorum. Her şeyi geçiştirdiğim için de zaten doldum artık yani. Hani bi şeylere takıp, ona ağlayıp üzülsem kurtulcam aslında. Ama ben hep içime attım, hep gülmeye çalıştım falan. Hani bu artık.. atmak da istemiyorum. Takmak da istemiyorum. Bilmiyorum yani.

Kader’in de hissettiği olumsuz ve acı verici duygularla baş etme şekillerinden birisi, o duygulardan kaçabilme ve uzak durabilme yoludur. Yaşadığı travmatik olayın ardından hiçbir şey hissetmemenin en iyi seçenek olduğunu düşünen Kader, yaşadıklarına gülmeye ve ‘takmamaya’ çalışarak, diğerleri gibi kendisiyle dalga geçerek bunu başarabileceğine inanmıştır. Kader’in ‘normal’ bir insanın canının yanacağı, ağlayacağı durumlar için hiçbir şey hissetmeden ‘boşluğa düşmek’ isteği bir tarafta dururken; diğer taraftan da ‘doldum artık, hep içime attım, ağlayıp üzülsem kurtulacağım’ gibi ifadeleri kullanarak bu öyküyü inşa etmesi ile yaşadıklarının onu ne kadar zorladığını ve bu çabanın işlevsel olmadığını düşündüğünü terapistte anlatmaktadır.

Kaçıngan korungan mod tarafından yazılan öykülerin, duyguyu hissetmeme işlevi temasına sahip olduğu, Oya'nın da cümlelerinden anlaşılabilir. Oya'nın terapistin yönelttiği 'abinle ilgili neler düşünüyorsun?' sorusuna verdiği yanıt, travmatik öykünün duygusal bağlamından uzaklaştığına işaret etmektedir. Ayrıca Oya, abisi ile ilgili önemli bir karmaşa yaşamaktadır: bir yandan yaşadıklarını hak etmediğini düşünürken, bir yandan da onun yaşantısını düşünerek ona hak vermeye, onu yargılamamaya çalışmaktadır. Terapistin bu noktadaki gözlemi ise, Oya'nın seanslarda abisine yönelik hissettiği öfke duygusunu hissetmemek adına bazı baş etme yollarını kullandığı yönünde olmuştur. Bu gözlemini paylaşması üzerine Oya'nın alıntıda son söz alışında bu baş etme tarzının bir örneğini aktarmaktadır. Oya, kötü bir kavga yaşamamak adına abisini kabullenip, ona 'haklısın' diyerek geçiştirmeye çalışmaktadır:

Terapist: peki abinle ilgili neler düşünüyorsun?

Oya: abimle ilgili şöyle.. eee bana yaptığı şeylerin dışında eee o konuda evet hak etmiyorum bana yaptığı şeyleri. Onun dışındaki hayatına bakarak düşüncelerini.. onun tarzını düşünmeye çalışırsam çoğu yerde haklı olduğunu düşünüyorum yani. Babamla olan ilişkilerinde olsun. Eee öyle yani ama bunu benden çıkarması çok saçma. Küçüklüğümden beri sürekli kıskanması kötü bi şey. Öyle.. onu da çok yargılamıyorum aslında. Abim sonuçta.

Terapist: o olayın dışında diyorsun ama o olayı.. şöyle diyeyim 'anneme öfke hissediyorum'. 'Böyle söyledi, yanımda olmadı'. Ama abine karşı bu konuyla ilgili bir öfke duymadım senden.

Oya: (sessizlik). Yani.. tabi ki vardı.. öfkem ona karşı. O hep vardı zaten. ama daha çok hani.. şöyle söylüyüm.. eee aklıma bu geldikçe.. yani otursak bile aklıma geliyo sinirleniyorum ama yüzüm gülüyo hani bunu pek belli etmemeye çalışıyorum ona karşı

Terapist: hıhı bunun altında nasıl bir şey yatıyor sence Oya?

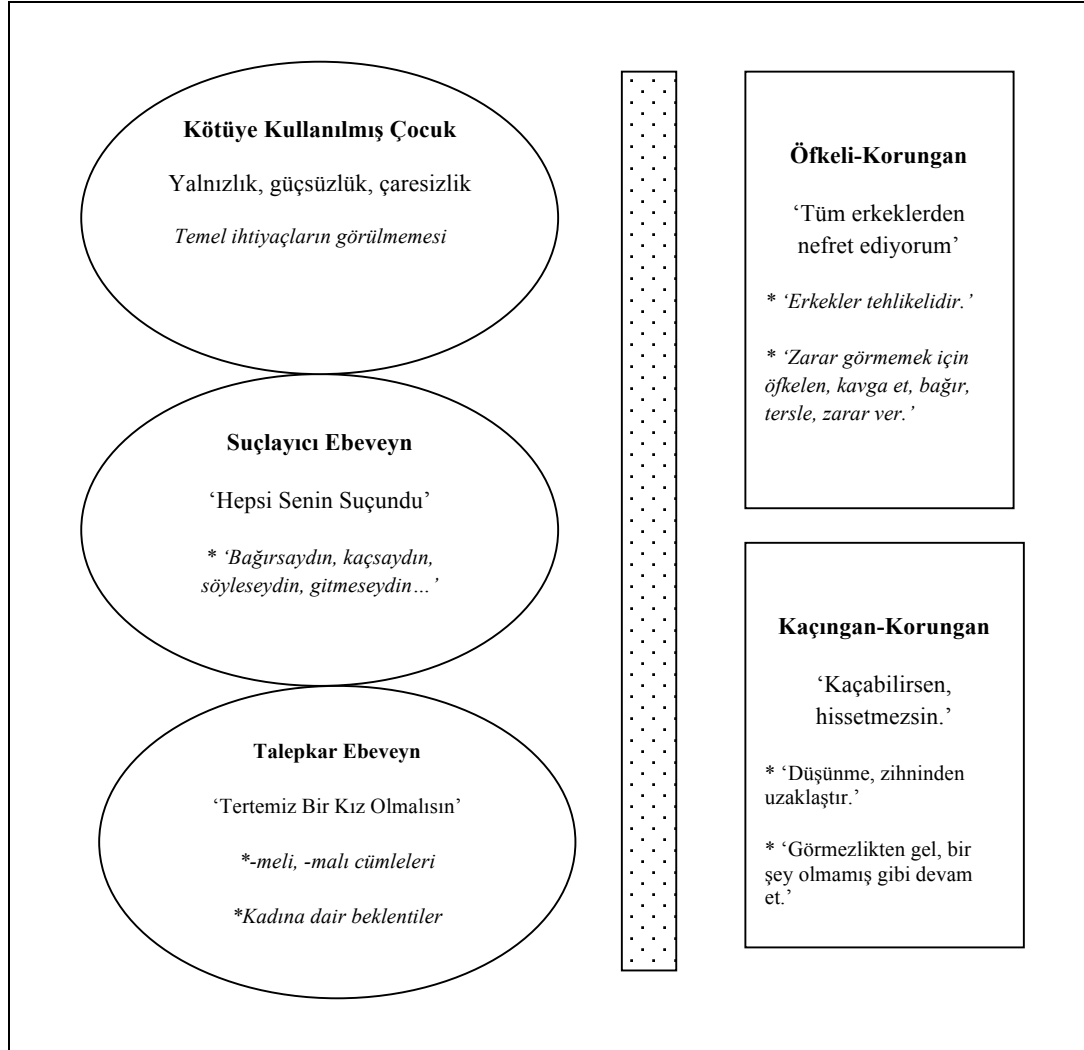
Oya: çünkü abimle kavgalarımız çok kötü oluyo. Onu 2-3 kez yaşamışlığımız var. o bana bi şey söylediği zaman ben söylerim kendimi savunmak adına. Ve gerçek, doğru şeyleri duymayı kaldıramıyo pek. O yüzden onu öyle kabul etmeye çalışıyorum. Hiç bi şey söylememeye.. haklısın diyip.. geçiştirmeye çalışıyorum.

Gülay ise yaşadıklarını düşünmemek 'kaçtığını' açıkça dile getirmiş ve o da diğer kadınlarda olduğu gibi 'hiçbir şey yapmamayı' içeren öyküsünü aktarmaktadır:

Terapist: tamam. Şimdi geçtiğimiz hafta bir görüşme yaptık seninle. Bu görüşmede biraz seni anlamaya çalıştım ben, yaşadıklarını konuştuk. Peki aklına gelen neler oldu bu hafta?

Gülay: aslında hala kaçıyorum ondan. Hani.. aslında diyorum ki görüşmeye gidiyorsun Gülay, düşünmen lazım hani.. sadece orda <seansta> yapmak da doğru gelmiyo bana burda yapmak ama yapamadım.. aklıma gelen bi şey olmadı yeni bi şey.

Giriş bölümünden elde edilen sonuçların genel özeti, Şekil 4’te sunulmaktadır.



Şekil 4. Cinsel Saldırıya Maruz Kalan Kadınlarla Yürütülen Şema-Odaklı Psikoterapi Sürecinin Birinci Aşamasında (Giriş) Ortaya Çıkan Öykülere Ait Şema Modları

3.2.2.2. Gelişme Bölümü: Travmatik Öykünün ‘Yeniden-Yazarları’

Cinsel saldırıya maruz kalan kadınlarla yürütülen psikoterapi süreçlerinde öyküler, belirli bir anda (psikoterapi seansı saatinde), belirli bir ortamda (görüşme odasında), belirli bir dinleyiciye (terapist) özgü olarak inşa edilmekte ve belirli amaçları gerçekleştirmek için yapılandırılmaktadır. Danışanların bu süreçteki en temel amaçları, yaşadıkları psikolojik zorluklar nedeniyle terapistin yardım edebilmesi için kendilerini aktarabilmeleridir. Bu amaçla da kişilerarası alanda en önemli araçlarımızdan biri olan öyküleri kullanılmaktadır. Ancak ilk bölümde aktarıldığı üzere bu öyküler, işlevsel olmayan temalara ve içeriklere sahiptir. Nasıl ki biz öyküleri belirli bir dinleyiciye, belirli amaçları gerçekleştirebilmek için belirli şekillerde yapılandırabiliyorsak, bir başkası ile de bu öykülerin yeniden inşa edilebilmeleri mümkündür. Psikoterapi süreçleri, öykülerin sağlıklı şekilde yeniden yapılandırılmaları için en elverişli ortamlardan biridir. Bu noktadaki amaç, psikoterapi ilişkisinin iyileştirici ve değiştirici gücünü de kullanarak, terapistle birlikte var olan fakat işlevsel olmayan travmatik öykülerin yenisinin yazılabilmesini sağlamaktır. Gelişme aşaması olarak isimlendirdiğimiz bu evrede terapist ve danışan, bu travmatik öykülerin yeniden yazarları konumundadırlar. Tüm öykülerde esas olayların gelişme bölümünde ele alınması gibi, psikoterapi süreçlerinde de değişim bu aşamada gerçekleşmektedir. Terapist, birinci bölümde dinlediği öykülerin toplumun ve ailenin sesleriyle birlikte inşa edildiği, bu inşaların ise psikolojik belirtilerin sürekli hale gelmesine neden olduğu verisini elde ettikten sonra, yeni, sağlıklı ve güvenli bir sosyal bağlamda -yani psikoterapi ilişkisi içerisinde- yeniden inşa etmek üzere danışanlarıyla birlikte çalışmaya başlamaktadır.

Danışanların ilk bölümde aktarılan şema modlarının öyküleri, değişim aşamasında yerlerini yavaş yavaş terapistle birlikte yeniden inşa edilmelerinin etkisiyle daha işlevsel olan öykülere bırakmaya başlamıştır. Şema terapinin ulaşmayı hedeflediği ‘sağlıklı yetişkin’ öykülerine henüz tam geçişin sağlanmadığı bu ara dönemde her bir modun, farklı bir işlevsel sese doğru geçiş yaptığı görülmektedir. Terapi sürecinde işlevsel olmayan her öyküdeki ‘ben’in ihtiyacına ayrı ayrı odaklanılmış, bu ihtiyaçların terapistle olan ilişkide karşılanabilmesi hedeflenmiştir. Kötüye kullanılmış çocuğun ihtiyacı; yeniden güven duyabilmek, yalnız olmadığını ve değerli olduğunu

hissedebilmektir. Suçlayıcı ebeveyn sesinin inşa ettiği öyküler yerini, yaşadıklarını hak etmediğini ve yaşananların onun suçu olmadığını fark edebilen bir tarafın inşa ettiği yeni öykülere bıraktığında psikolojik iyilik halinde olumlu yönde değişimler olacaktır. İşlevsel ve sağlıklı olmayan talepkar sesler, danışanın kendisini olduğu gibi kabul etmesi ile kısılabilecektir. İzolasyona neden olan öfkeli-korungan mod sahneyi, öfke doğru kişiye -yani saldırgan- yönlendirildiğinde ve diğer kişilerden tamamen uzaklaşmak yerine sağlıklı sınırlar koyarak kendisini korumayı bir yol olarak seçen bir tarafa bıraktığında olumlu yönde değişim gerçekleşebilecektir. Tehlikeli olarak değerlendirilen fakat gerçekte tehlikeli olmayan belirli durumları ya da kişileri görmeyerek ve yok sayarak; arka planda var olan düşünceleri ve anıları zihinlerinden uzaklaştırarak olumsuz duygulardan kaçınmaktansa kişiler bu durum ve düşüncelerle yüzleşip, duygularla temas edip normalize edebildiklerinde daha işlevsel olan baş etme yollarını kullanabileceklerdir.

Değişimin sağlandığı düşünülen bu ‘gelişme’ aşamasında terapist, ilk aşamadaki öykülerdeki işlevsel olmayan seslerin en büyük ‘savaşçısı’ noktasındadır. Danışanın ilk etapta henüz sesi çok kısık ve cılız kalan ‘sağlıklı yetişkin’ tarafını da yanına alarak, travmatik öykülerde değişimi yaratmayı hedeflemektedir. Bu sebeple aslında bu travmatik öykülerin ‘ilk yazarları’ olan işlevsel olmayan modlar iken, bu aşamadaki öykülerin terapist ve danışan ikilisi tarafından ‘yeniden yazıldığı’ ve daha sonra bütünleşerek sağlıklı yetişkin tarafının gelişimi ve güçlenmesine yol açabilecek yeni seslerin inşa edildiği söylenebilir. İlk kısımda aktarılan her bir şema modunun öyküsünün değişimi, yine tek tek ele alınacak ve seanslardan örneklerle başlıklar halinde aktarılacaktır.

Kötüye Kullanılmış Çocuktan İhtiyaçları Görebilmeye

Cinsel saldırıya maruz kalan kadınların psikoterapi süreçlerinde aktarmış oldukları öyküler incelendiğinde, danışanların kötüye kullanılmış çocuk modları tarafından yazılmış pek çok öykünün yer aldığı görülmüştür. Kötüye kullanılmış çocuk modu tarafından yazılan öykülerin dikkat çeken en önemli özelliğinin güvenlik, kabul görme, yeterlik, ihtiyaçların dile getirilebilmesi, öz-denetim gibi temel ihtiyaçlarının

karşılanmamış olduğu sürecin ilk değerlendirme aşamasında aktarılan öykülerde görülebilmektedir. Psikoterapi seansları ilerledikçe ve psikoterapötik müdahaleler uygulanarak terapist ile danışan bu öyküleri yeniden inşa etmeye başladıkça, temel psikolojik ihtiyaçların ilk etapta terapist; sonrasında ise danışan tarafından görülebilmesi mümkün olabilmiştir. Böylelikle danışanlar; güçsüz, yetersiz, yalnız ve çaresiz hissedilen taraflarının hangi ihtiyacın görülmemesi ve karşılanmaması sonucu ortaya çıktığını, bu ihtiyaçların nasıl karşılanabileceğini seanslarda görmüş ve öykülerini bu doğrultuda yeniden yapılandırabilmeye başlamışlardır. Psikolojik ihtiyaçları fark edebilmek ve bu ihtiyaçları karşılamının yollarını öğrenebilmek, psikoterapi süreçlerinin nihai hedefi olan ‘sağlıklı yetişkin’ modunun devreye girebilmesi ve öykülerin ‘baş yazarı’ olması yolundaki önemli bir geçiş aşamasıdır.

Özgecan: şu an nötrüm yani.. immm (sessizlik). Immm daha sonra abim eğiliyor. Sanırım eeee onun pantolonu yok. Benimkini çıkarıyo.

Terapist: şu an nasıl hissediyorsun?

Özgecan: şu an gayet kötü hissediyorum.

Terapist: tamam Özgecan şimdi o sahneyi durdur. Kapıdan şu andaki 21 yaşındaki halinin girdiğini hayal et.

Özgecan: hıhı

Terapist: küçük Özgecan’ı orda görüyor musun?

Özgecan: hıhı.

Terapist: abin orda karşısında.

Özgecan: hıhı

Terapist: onlara doğru ilerle.

Özgecan: hıhı

Terapist: neler oluyor bana anlat.

Özgecan: şu an kendimi çok güçsüz hissediyorum aslında. Immm yani o sahnede normalde o sahnede ağlamıyodum ama şu an ağladığımı düşündüm.

Terapist: hıhı. Peki şu andaki halini, 21 yaşındaki halini o sahnede hayal et. Eeee büyüksün güçlüsün Özgecan’ı, küçük Özgecan’ı ordan kurtarabilirsin. Eee abine, abisine.. istediğini yapıp onu ordan alabilirsin. Ne yapmak istersin?

Özgecan: kendimi ordan almak isterim. Abime de.. abimi de dövmek isterim.

Terapist: hıhı. Neler olduğunu bana anlat.. istediğini yapabilirsin.

Özgecan: immm... eee ben içeri girer girmez benim küçüklüğüm direk yanıma geliyor. Imm abim de beni görünce şaşırıyor başta.

Terapist: hıhı

Özgecan: ardından.. ona vurmaya başlıyorum.

Terapist: hıhı

Özgecan: immm... yani eee vururken de işte.. pislik gerizekalı gibi cümleler söylüyorum.

Terapist: hıhı

Özgecan: ardından abim koşarak balkona çıkıyo. Ben de arkasından gelip onu tekrar dövüyorum.

Terapist: hıhı

Özgecan: (sessizlik). Sonra abim yani.. balkonda yok. Yok olmuş gibi.

Terapist: küçük Özgecan'ın yanına gitmek ister misin?

Özgecan: hıhı. Immm şimdi onu gördüğümde yani küçüklüğümü gördüğümde biraz şaşkın.. bilmiyorum.. biraz tuhaf baktı. Düşünüyo şu an.

Terapist: nasıl bakıyor sana?

Özgecan: yani beni tanımadığımı düşündüm.

Terapist: hıhı

Özgecan: immm.. niye böyle bi şey yaptı diye düşündüğünü de düşündüm.

Terapist: ona açıklama yapmak ister misin?

Özgecan: isterim.

Terapist: ona neler söylersin?

Özgecan: immm (sessizlik). Abisinin ona ilerde çok büyük problemler yaratacak bi şeyler yapmaya kalktığını.. ve bunu benim engellediğimi söyledim. Immm bunu henüz bilmediğini ama çok üzücü bi şey olduğunu, ona zarar vermeye çalıştığını söyledim. (sessizlik).

Terapist: o nasıl hissediyor kendini şu anda?

Özgecan: şu anda.. bilmiyorum.. bana güvenmediğini hissediyorum.

Terapist: hıhı

Özgecan: immm ama abisinin gitmesinden de rahat gibi.

Terapist: hıhı. Belki onunla biraz daha konuşsan.. ona belki sarılsan çok iyi gelir diye düşündüm ben. Belki daha güvende hissedebilir kendisini. Belki ona onu korumak için orda olduğunu, onu çok sevdiğini, onun ilerdeki hali olduğunu ve onu korumak için burda olduğunu, ona zarar gelmesine izin vermeyeceğini duymaya ihtiyacı var bence. Onu koruduğunu ona güven vermek istediğini bilmeye ihtiyacı var diye düşünüyorum.

Özgecan: (sessizlik). Eee şimdi sarıldım ona. Daha mutlu gibi sanki. Yani belli belirsiz bi gülümseme oldu. (sessizlik). Onu koruyacağıma dair de söz verdim. Immm ama şu an ağlıyo. Sanırım korktu.. korkmuş gibi yani. Tekrar onu koruyacağımı söylüyorum, ne

olursa olsun. (sessizlik). Imm onun ileriki hali olduğumu da söyledim. (sessizlik). Biraz şaşkın ama daha iyi.

Özgecan görüldüğü üzere, cinsel saldırı yaşantısına ait olan bir anıya yönelik gerçekleştirilen imgesel yeniden senaryolaştırma uygulaması sırasında terapistin de yönlendirmesi ile bu öyküyü yeniden inşa etmektedir. Bu sahnede cinsel saldırıya maruz kalmak üzere olan ‘Özgecan’ın kendisini oldukça güçsüz ve savunmasız hissettiği noktada, güçlü bir figür sahneye girerek onu kurtarabilmiş ve güvenlik ihtiyacını karşılayabilmiştir. Saldırıya uğrayan Özgecan’ı kurtaran, saldırganı sınır koyan ve hatta saldırganı cezalandıran Özgecan, imgelediği sahnede giderek güçlenmektedir. Güçlenmesinin yanı sıra, hikayenin denetiminin de kendisinde olduğunu hissedebilmiş; ayrıca öfke, korku gibi duygularını özgürce ifade edebilmiştir. Ayrıca saldırıya uğrayan ve kötüye kullanılmış bir çocuk olan Özgecan’ın yalnız olmadığını hissedebilmesi için de bu uygulama oldukça önemlidir. Dolayısıyla yalnızlık ve güçsüzlük temaları ile yazılmış ilk öykülerin yerini ihtiyaçları görebilen ve karşılamaya başlayan bir Özgecan tarafından yeniden yazılan öyküler almaktadır.

Terapist: o sahneye girmek ister misin?

Oya: isterim.

Terapist: hıhı

Oya: ama şöyle olmasını istiyorum. Küçük Oya’nın çılgınlığını duymak istiyorum önce.

Terapist: hıhı peki. Küçük Oya (sessizlik) nasıl bi tepki veriyor?

Oya: o an çok sinirlendiği için ilk defa bağıyor, bağırarak istiyorum. Çılgılık atıyo.

Terapist: hıhı. Abisinin gözündeki ifadeyi görebiliyor mu o çılgılık attıktan sonra?

Oya: abisinin gözündeki ifade.. biraz korkmuş oluyo ama ağzını kapatmaya çalışıyo.. (uzun sessizlik).

Terapist: hıhı yavaş yavaş içeri girdiğini hayal et. Işıkları yaktın..

Oya: evet. (sessizlik).

Terapist: Oya’nın çılgınlığını duydun.. şimdi neler yapmak neler söylemek istersin?

Oya: imm.. öncelikle küçük Oya’yı.. küçük Oya’yı kurtarmak istiyorum. Evet.. abisini itip küçük Oya’yı alıyorum kucağıma. Sonra abisinin yüzüne bakıyorum. (sessizlik). Imm.. bi şeyler açıklamaya çalışıyo.. ama gözleri böyle.. korkar gibi.. elleri titriyo.. açıklıyo ama

hiçbi şey söylemek istemiyorum ona. Sadece bakmak istiyorum gözlerine.. sert bi şekilde. Sadece bakışlarım yetecek. Başka bi şey yapmıycam.

Terapist: hıhı. Neler görüyorsun ona bakarken..

Oya: ona bakarken hissettiğim şey zaten gördüğüm şey biraz korktuğu.. tedirgin olduğu. Pişmanlık seziyorum biraz. Zaten eee ona baktıktan sonra o da artık pes ediyö açıklama yapmaktan. Anlıyo hatasını.. utaniyo.

Terapist: belki küçük Oya'nın yapmak ya da söylemek istediği şeyler vardır..

Oya: (sessizlik). Immm ona sormak isteyebilirim. Yapmak istediği bi şey olup olmadığını soruyorum. (sessizlik). Emin değil gibi tekrar sormak istiyorum. (sessizlik). Yanında ben varım artık.. (sessizlik) Küçük Oya abisine dönüp ondan nefret ettiğini söylemek istiyö.. (sessizlik). Bir daha ona bu şekilde yaklaşmamasını söylüyö. O kadar.. (...)

(küçük Oya ile birlikte güvenli yere geçerler) Onu sevdiğimi söylemek istiyorum. Geç kaldığım için özür dilerim. Bundan sonra yanında hep ben olucam. Sana kimse zarar veremiycek. İstedigin her şeyi yapabiliriz. (uzun sessizlik).

Terapist: küçük Oya nasıl hissediyö?

Oya: kendini güvende hissediyö.. teşekkür ediyö. (uzun sessizlik). Küçük Oya oynamak istiyö..

Terapist: ne oynamak ister?

Oya: yapraklardan bi şeyler yapmak istiyö..

Terapist: hıhı.. küçük Oya yapraklarla oynuyor.. (çok uzun sessizlik). İstedigin zaman gözlerini açabilirsin. Oya nasıl hissediyösun kendini?

Oya: eee daha iyi hissediyorum. Ve rahatlamış gibi..

Oya'nın da cinsel saldırıyı gerçekleştiren kişinin cezalandırıldığı, kötüye kullanılmış olan küçük Oya'nın yalnız bırakılmadığı ve kurtarıldığı bir öykü inşa edebilmesi, küçük Oya'nın ihtiyaçlarını görebildiğinin önemli bir işaretidir. Aynı zamanda küçük Oya'ya yapmak istediği şeylerin olup olmadığını sorulması, özerklik ve yeterli ihtiyacının; *'bundan sonra sana kimse zarar veremeyecek, yanında hep ben olacağım'* cümleleriyle de güvenlik ihtiyacının; öyküye oyun sahnesini de ekleyerek kendiliğindenlik ve oyun ihtiyacının; abisine ondan nefret ettiğini ve ona yaklaşmamasını söylemesi ile de duyguların ve ihtiyaçların özgürce ifade edilmesi ihtiyaçlarının görülmesini sağlamaktadır. İlk aşamalarda terapistin yönlendirmesi ile inşa edilen sahneler ve öyküler, artık Oya'nın kendisi tarafından yapılandırılabilir. Sonuç olarak ortaya çıkan öyküler, kötüye kullanılmış çocuk tarafından yazılan öykülerin aksine ihtiyaçları görebilen ve güçsüzlük, yalnızlık, çaresizlik gibi duyguları içermeyen öykülere dönüşmüş durumdadır.

Cansel: merdivenleri çıkıyorum. Kapıya vuruyorum. İçeri girdim. Hocayla sarıldık. Sonra arkadaş geldi. Konuştuk. Çıktı. Hoca elimi tuttu.

Terapist: burda dur Cansel, şu anda ne hissediyorsun?

Cansel: elimi çekmek istiyorum.

Terapist: hıhı. Peki. O sahnede elini çek.

Cansel: çektim. (gayet sakin, ilk defa).

Terapist: aranızda kocaman bi camdan duvar olduğunu hayal et. Aranızda kocaman camdan bir duvar var ve o duvarı geçip sana dokunamaz. Sana istemediğin bir şeyi yapamaz. Artık o camdan duvar orda Cansel artık hiçbir zaman sana böyle bir şey yapamayacak. Camdan duvarın arkasındasın. Şimdi nasıl hissediyorsun kendini?

Cansel: güvenli.

Terapist: ona ne söylemek istersin? Seni duyabilir ama sana dokunamaz.

Cansel: beni kandıramıycaksın bi daha. Bana dokunamıycaksın. Seni sevmiyorum. Sen kötü bi insansın. (sessizlik).

(...)

Terapist: camdan duvar nasıl geldi?

Cansel: o çok çok iyi hissettirdi beni. Kendimi daha iyi hissettim. Bana dokunamıycak olması hani bi daha.

Terapist: bu camdan duvarı şöyle düşün Cansel, sen artık çok net sınırlarını çizdin. Şikayet etmen gerekiyordu onu yaptın. Bundan sonra selamlaşmıyorsun, danışmanını değiştirdin. Artık derslerini almayacaksın onunla bağlantılarını koparma noktasındasın. Burdan sonra eee o camdan duvarı inşa ettin aslında aranızda. Bu yaptıkların aslında o camdan duvarı temsil ediyor. Şu anda o da tedirgin, kapıyı aç diyor. O camdan duvar orda, onu hissediyor artık. Artık o camdan duvar orda var. Onu senin de hissetmeni istedim.

Cansel: evet zaten eeee onu şu an bile hissediyorum. Bi an sadece eee eşimin yanına gittiğimde sanki eeee böyle bi sevinç mi.. eee yoksa huzur verdiği şey mi bilmiyorum. Böyle bi sanki eee böyle bi gözyaşım akıcak gibi. Ağlama değil ama.. öyle hissettim bi kendimi.

Cansel ile birlikte gerçekleştirilen ve alıntılanan bu imgesel yeniden senaryolaştırma uygulaması sırasında yeniden inşa edilen bu öyküde, Cansel'in de güvenlik, öz-denetim gibi temel ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik yapılandırmalar görülebilmektedir. Cansel'in cinsel saldırı gerçekleşmeden önce yeniden senaryolaştırılan sahnede elini çekebilmiş, kendisini camdan bir duvar arkasına alarak koruyabilmiş ve kendisini güvende hissedebildiğini ifade edebilmiştir. Ayrıca '*beni kandıramıycaksın, seni sevmiyorum, sen kötü bir insansın*' gibi cümleler de duygularını özgürce dile getirebilme ihtiyacını karşılamaktadır. Terapist ise bu imgeleme çalışması sırasında yeniden senaryolaştırılan sahnedeki camdan duvar ile gerçeklik arasında bağlantı

kurabilmesini sağlamıştır. Bu yeniden öyküleştirmenin Cansel'in psikolojik belirtileri üzerindeki olumlu etkisi de son cümlelerinde görülebilmektedir: imgeleme ile yeniden senaryolaştırma uygulaması sonunda güvenli yer olarak belirlediği yere, yani eşinin yanına döndüğünde daha önceden hissettiği olumsuz duygulardan uzaklaştığı ve kendisini daha iyi hissettiği anlaşılabilir.

Gülay da benzer şekilde imgesel yeniden senaryolaştırma uygulaması sırasında, kötüye kullanılmış çocuk olan küçük Gülay'ın temel duygusal ihtiyaçlarını görebilmiş; bu ihtiyaçlar doğrultusunda yeni bir öykü inşa edebilmiştir. Gülay'ın sahnedeki yetişkin halinin küçük Gülay'a kurduğu cümlelerin, terapistin seanslarda sıklıkla kullandığı ve vurguladığı cümleler olması da dikkat çekicidir: bu durum terapide konuşulan içeriğin içselleştirilerek önceki işlevsel olmayan seslerin yerine geçmeye başladığının önemli bir işaretidir. Bu yeni öykü de, tıpkı diğer katılımcılarda olduğu gibi kötüye kullanılmış çocuğun hissettiği olumsuz duygularla değil, huzurlu ve güvende hissetme ile sonlandırılmıştır:

Terapist: ne isteyebilir senden

Gülay: onu düşünemiyorum bile.. hani.. kötü bi şey istiyceğini biliyorum. Ama ne isteyebilir bilmiyorum.

Terapist: korkuyorsun..

Gülay: evet. Çünkü daha önce hiç böyle yapmadı.. hiç böyle bi şey söylemedi. (sessizlik). Kaçmak.. ama tekrar illa ki yapacak. (sessizlik). Kendimi suçlu hissediyorum.. neden istedin ki o telefonu ondan.. ya da bilmiyorum şu an böyle hissediyebilirim.. (sessizlik).

Terapist: Gülay, şimdi kapıdan içeri şimdiki halinle girdiğini hayal et..

Gülay: hımm

Terapist: yürüyorsun. 13 yaşındaki küçük Gülay'a doğru yaklaşıyorsun.. ona bak..

Gülay: (sessizlik).

Terapist: ona neler söylemek istersin..

Gülay: önce onu yanıma çağırıyorum. Ondan uzaklaşmasını sağladım. (sessizlik). Korkma.. o sana hiçbir şey yapamaz.. (sessizlik). Hiç kimse hiçbir şey yapamaz sana. Sen daha çok küçüksün.. (sessizlik). Çocuklar hep bi şeyler ister büyüklerden. Sen de istedin.. ama bunun bedeli böyle bi bedel olamaz. (sessizlik). O adam kötü birisi.. sen kötü değilsin. (uzun sessizlik). Gülay ağlıyo.. farkında değil hiçbir şeyin. Hata yaptığımı düşünüyö, her

şey onun suçuymuş gibi.. (sessizlik). Belki ona dokunarak konuşmalıyım.. yanağına dokunarak.

Terapist: hıhı

Gülay: senin hiçbi suçun yok. Herkes bi şeyler ister. Sen hiçbi hata yapmadın. Hatalı olan o adam. Bi dede torununa bi hediye alabilir. Ama bunun bi bedeli olamaz. Annen baban sana bi şey alınca bi bedel ödüyo musun? O da senin deden.. deden anneye sana harçlık verdiğiğinde bedel istiyolar mı? Kötü olan bu adam.. sen değilsin.. (uzun sessizlik). Diğer akrabalarıyla ilişkisini kıyasladığımda.. daha net anladı olayı.

Terapist: hıhı. (sessizlik). Nasıl görüyorsun onu şu anda

Gülay: aslında hala çok ürkek. Ama.. birazcık sinirlenmiş de..

Terapist: sen onun yanındasın, onu koruyabilirsin. Sen güçlüsün..

Gülay: (uzun sessizlik). Ona işkence yapıcız. Bi sandalyeye bağlayalım onu şimdi. Önce kapıyı kapatalım. Bilgisayar masasının orda sandalye var. ben önce kollarını ve bacaklarını bağladım. Gülay de ipi döndürüyor etrafında.. çok eğleniyoruz. Birazcık boynuna da doladı. Ben ipin ucunu birazcık çekiyorum. Canını yaktım onun. Kafasında az saçı var, Gülay'ı kucağıma alıyorum saçlarını tek tek yoluyo. (sessizlik). Hatta bi cımbız da verebilirim eline evet.. cımbızla yolsun. Eliyle çekmek zor olabilir. Cımbızı arada derisine batırıyo.. (uzun sessizlik). Gülay'a bunu söylemenin bi bedeli olucak.. o bedeli sen ödiyeceksin asıl.. ağzına bi sürü çorap tıkıyoruz.. boğulcak birazdan.. ama ölmesine izin vermek yok.. herkes geld.. geliyo odaya.. babam annem babaannem abim.. hepsi ona tekme atıyo.. küçük Gülay da atıyo.. sandalye yere düşüyo.. Gülay üzerinde zıplıyo onun.. ben kafasına tekme atıyorum. (sessizlik). Kaniyo her yeri.. (sessizlik). Sakinleşiyoruz biraz.. Gülay'ı alıp gitmek istiyorum.

Terapist: nereye gitmek istersin..

Gülay: güvenli yere..

Terapist: evet onu oraya götürebilirsin.

Gülay: telefonu da alsın..

Terapist: tamam..

Gülay: güvenli bölgeye gidiyoruz. Onun elini tutuyorum. Kalkanı gösteriyorum. Buraya hiç kimse giremez. Sadece ikimiz varız.. (sessizlik). Uzaniyoruz çimlere.. ona telefonu kullanmasını öğretiyorum. (sessizlik)

Terapist: nasıl hissediyorsunuz

Gülay: çok iyi.. çok huzurlu.. kimse zarar veremez bize. (uzun sessizlik).

Terapist: (...) Burdaki değişimleri geçtiğimiz seansın sonlarında konuşmuştuk hatırlarsan. Bana da çok iyi hissettiriyor bunları görmek. Değişimi neye bağladığını da merak ediyorum aslında. Bir çok şeyle ilgili olabilir. Bu iki Kader arasında değişim nasıl oldu?

Kader: önceden beni anlayan kimse yoktu. Herkes beni yargılıyordu. Sonra buraya geldim, sizinle tanıştım. Sizin konuşmalarınız, dinlemeleriniz.. ya bilmiyorum duyulandım şu an.

Bilmiyorum değişiğim bu aralar. Ya ben aslında bilmiyorum.. sizden başka anlayan yok ki beni. Siz olmasaydınız kimse anlamıycağtı. Belki de daha kötü olucağtı. Ya sizin sayenizde başka hiçbi etken yok. Kimse anlamıyo. Anlamalarını da beklemiyorum zaten. Ya bilmiyorum bazen çok duygusal oluyorum. İçimde bi boşluk var sanki. Onu nasıl tamamlycağımı da bilmiyorum. Sayenizde en kötü gecemi artık çok kötüymüş gibi hatırlamıyorum. Unutmuyorum ama artık eskisi kadar da canım yanmıyo. Bunla baş etmeyi sayenizde öğrendim.

Kader'in ise güvenlik, gerçekçi sınır koyabilme, öz-denetim gibi ihtiyaçlarına ek olarak; güvenli bağlanma, kabul görme, duygularını rahatça ifade edebilme gibi psikolojik ihtiyaçlarının ele alınması ile değişen öyküsü bu alıntıda aktarılmıştır. Bu ihtiyaçların görülebilmesi, terapistle kurduğu psikoterapötik ilişki içerisinde mümkün olabilmıştır. Kader'in kötüye kullanılmış çocuk modu tarafından yazılan öykülerinde, yaşadığı olayların ardından bir başkasının onu anlamasına, duygu ve düşüncelerini kabul edip dinlemesine yoğun şekilde ihtiyaç duyduğu görülebilmektedir. Dolayısıyla Kader'in diğerleri tarafından görülmeyen temel psikolojik ihtiyaçları psikoterapi bağlamında terapist tarafından görülebilmiş, bu durum Kader'in seanslarda aktardığı öyküleri yeniden yapılandırmasına yol açabilmiş ve 'kötüye kullanılmış çocuk' tarafından yazılan öykülerden psikolojik ihtiyaçları önemseyen ve görebilen bir Kader'e doğru geçiş yapılabildiğini sağlayabilmiştir. Öykülerin değişiminin ise psikolojik belirtilerde değişim yaratabilen oldukça önemli bir güce sahip olduğu Kader'in alıntılanan öyküsünde de görülebilmektedir.

Terapist: ilk imgelediğimiz olayı düşün.. Seninle beraber ben de yaşıyorum. hep diyorum ya sen anlatırken burada seninle beraber ben de yaşıyorum. Tıpkı bir başkası.. o romanın yazarı dışındaki bi başkası o romanı okurken hayal ederiz o sahneyi.. Ben de aynı şekilde seninle yaşıyorum seninle birlikte. Benim de zihnimde senin kurtarıldığın sahneler var. Ve bu olay da aynı şekilde sonlanacak. Amacımız o sonu birlikte yazmak aslında.

Rüya: ya.. imgeleme çalışmasında mesela ben olayı artık başlangıç aşaması ile hatırlayamıyorum Gerçekten siz anlattığınız gibi. Yani şu an o olayı öyle değil de sizin varlığınızla düşünüyorum. Gerçekten hani.. birkaç defa gerçekten öyle düşünüyoy muyum Hani.. Böyle miydi falan diye.. hep orada siz.. Ben ister istemez orada bi siz de oluyodunuz. Yani hani.. o canlandırmada.. Ya bi de hani şeyden bahsetmiştiniz ya hani immm ona istiyosan vurabilirsin.. Sen nasıl istiyosan öyle yap falan gibi.. Ya mesela sinirlendiğimi hissettiğim zaman o şeyi aklıma getiriyorum Gerçekten çok.. böyle olduğunu tahmin etmezdim yani.. bir olayın sanki.. Hani bir gün bana sorsalar gerçekten sizi orada tarif edicem.. Yani o kadar kesinleşti. eeee Bu ikinci imgelemede de aynı şekilde öyle oldu. Ya sanki öyle değil de böyleymiş gibi. Ya bu da böyle olacak diye düşünüyorum. ve hani.. şeyden ziyade yalnızlıktan ziyade.. Anılarımda yalnız kalmaktan ziyade bi kişinin de varlığı olduğu için korkmuyorum artık. Yani sanki ihtiyacım anında sizi istesem zihnimde çağırabilmişim gibi. O yüzden.. O yüzden ben bunu burada rahat

söylüyorum ama düşüncece gerçekten öyle değil yani. O var gibi, öyle devam etti gibi.

İlk seanslarda kötüye kullanılmış çocuk olarak Rüya'nın en temel hissettiği duygular, yalnızlık, önemli diğerleri tarafından anlaşılmış ve desteklenmiş hissedememe, ihtiyaçlarını ve duygularını dilediği gibi ifade edememe iken, imgesel yeniden senaryolaştırma uygulamaları ve terapistle olan ilişki sayesinde seanslarda aktarılan öykülerin değişimi mümkün olabildiği. Terapi süreci ilerlemeden önce yalnız olan Rüya, bu travmatik öykülerinde artık terapistle birlikte. Rüya, artık anılarında kendisini yalnız görmemektedir ve ihtiyaç hissettiğinde zihninde çağırabileceği bir figüre sahiptir. Bu noktada önemli olan Rüya'nın güvenli bağlanma, kabul görme, yeterlik, ihtiyaçlarını ve duygularını dile getirebilme gibi, daha önce görülmemiş ve karşılanmayan duygusal ihtiyaçlarının görülebilmesi ve karşılanabilmesidir. Dolayısıyla ihtiyaçların görülmemesi sebebiyle kötüye kullanılmış bir çocuğun yazdığı öyküden ihtiyaçların karşılanabildiği sağlıklı yetişkinin yazdığı öykülere geçişte; ihtiyaçları görebilen ve fark edebilen bir tarafın ve o tarafın yazarı olduğu öykülerin inşası mümkün olabildiği.

Suçlayıcı Ebeveynin Öz-Farkındalığı

Suçlayıcı ebeveyni modu tarafından yazılan öykülerin en önemli özelliklerinin, kaynağını başta aile, arkadaşlar, adalet sisteminden; temelde de topluma ait belirli yargılardan aldığı psikoterapi süreçlerinin ilk aşamasında inşa edilen öykülerden anlaşılabilir. Cinsel saldırıya maruz kalan kadınlar, saldırı anında ses çıkarmamakla ya da tepki göstermemekle, bu yaşantıyı bir süre kimseyle paylaşmamakla, belirli zamanlarda belirli yerlerde bulunmakla, alkol kullanmış olmakla ya da cinsel saldırı öncesinde saldırganlarla kurdukları ilişkiler nedeniyle ve daha pek çok sebeple suçlanabilmekte, eleştirilebilmekte ve dolayısıyla da yaşadıklarını 'hak ettiklerini' doğrudan söyleyen ya da ima eden cümlelerle cezalandırılabilirler. Bu suçlama ve eleştirilerin cinsel saldırıya maruz kalan kadınların hayatlarının çok erken dönemlerinden itibaren farklı bağlamlarda dahi duyulmuş olması, bu seslerin zamanla içselleştirilmesine; dolayısıyla yaşadıklarını ve kimliklerini aktarırken temel bir araç olarak kullandıkları öykülerin inşasında güçlü ve olumsuz etkiler bırakabilmesine

neden olabilmektedir. Bunun en önemli göstergesi, bazı katılımcıların doğrudan diğerleri tarafından suçlamalara maruz kalmasalar da yaşadıklarının sorumlusu olarak kendilerini görebilmeleridir. Araştırma sürecinde yer alan tüm kadınların, cinsel saldırının neden başlarına geldiğine ilişkin yaptıkları sorgulamalarda verdikleri yanıtlarda, kabul ettikleri ve kendilerine yönelttikleri suçlamalara rastlanmaktadır. Bu suçlama ve eleştiriler ise gerçeklikten uzaktır: hiç kimse hangi koşulda ya da nedenle olursa olsun, kesin olarak hiçbir saldırıyı hak etmemektedir ve bu yaşantıların suçlusu olamaz. Psikoterapi süreçlerinin ikinci aşamasında terapist, kullandığı tekniklerle birlikte bu gerçekliği sürekli vurgulayarak suçlayıcı sesler tarafından yazılan öykülerin bu sağlıklı, gerçekçi ve işlevsel seslerle birlikte yeniden inşa edilebilmesini de hedeflemiştir. Dolayısıyla daha gerçekçi, işlevsel ve sağlıklı olan sesler; cinsel saldırıya maruz kalan kadınların suçlayıcı, eleştirel ve cezalandırıcı seslerden uzaklaşarak farkındalığa ulaşmalarını sağlayabilmektedir. Bu noktada ilk olarak terapist, suçlayıcı ebeveyn tarafından yazılan öykülerin yeniden inşasını farkındalık zemininde gerçekleştirebilmek için çalışmıştır. Bu çalışmalar sırasında, donakalma tepkilerinin ya da yaşananları anlamlandıramamış olmanın travmatik olaylar sırasında doğal olduğu; hiç kimsenin hiçbir koşulda bir cinsel saldırıyı hak etmeyeceği; suçlu olanın ise her zaman ve her koşulda saldırıyı gerçekleştiren ve saldırıya zemin hazırlayanlar olduğu sıklıkla vurgulanmıştır. Aşağıda yer alan alıntılarda, bu insanın psikoterapi süreçlerinde nasıl gerçekleştirildiği aktarılmaktadır:

Özgecan: ve şey dikkatimi çekiyo, işte mesela orayı yani orayı yediremiyorum heralde kendime. Çünkü şeydi yani.. evet hani büyük bi ev ama eee şey de açık eeee yattığımız yer, salon kapısı açık. Bi de yaz olduğu için. Hani annemgilin de yatak odası daha uzak ama yine de bilmiyorum yani. Orası benim için bi çıkış noktası olabilirdi diye düşündüm düşünürken. Hani niye gitmedim diye.

Terapist: hıhı hıhı

Özgecan: böyle.

Terapist: eeee peki Özgecan. şimdi düşündüğüm zaman.. benim de sen anlatırken zihnimde.. hep okurken bir şeyleri zihnimizde canlanır ya, sen anlatırken de benim zihnimde bir sahne canlanıyor ve bu sahnede immm küçük bir çocuk görüyorum. Çok küçük ve hiçbir şey bilmeyen bir çocuk görüyorum. Anlamlandıramayan bir çocuk görüyorum senin de dediğin gibi.. ne olduğunu bilmiyor ya da ne yapıldığını bilmiyor. Ve her şeyi fark etmesi için, çok küçük, bunları anlamlandırabilmek için. Anlayabilmek için çok küçük. Ya da daha da önemlisi daha önceki o çift sandalyeyle yaptığımız o çalışmada, iki sandalye kullanmıştık

Özgecan: hıhı

Terapist: orda bir şey söylemişim ben sana. Ve onun arkasında çok duruyorum aslında. Çok da senle konuşurken hep benim de aklımdan geçiyor. Orda bu bir cinsel eylem değil. Bu bir istismar. Dolayısıyla burda bir suçlu var. Bunu eee yapan bir kişi var. O anda hiçbir şekilde anlamlandırılmayan bir sahne var ve hiçbir şekilde böyle bir şey beklemeyen bir çocuk.. güvendiği, sevdiği belki oyun oynadığı bir çocuk. Ve hatta ordan uzaklaşmak için, orda tekrar uyumak istemediği için yatağını değiştiren, eee çok sevimli bir çocuk.. ama bunu anlamlandıramazken ne olduğunu bilemezken sonrasında başına ne gelecek ya da ne olacak bunu bilemezken.. ve bunla ilgili çok korkan bir çocuk aslında. Bu şu andaki yaşadığımız travmatik şeyin çok farkında değiliz ama çok doğal tepkilerden biri dona kalmak, şaşırarak, anlamlandıramamak, bir yere koyamamak. Eeee çok rahatsız ettiğinin çok farkındayım. Ama bir yandan da hani diyoruz ya bu bir cinsel eylem değil. Bu bir istismar. Daha da önemlisi en önemlisi, bu kendimi biraz da suçluyorum dediğin noktaya ilgili olarak

Özgecan: hıhı

Terapist: o senin o anda evet ya da hayır diyebileceğin bir durum değildi. O anda bunu yapamazsın ya da yapamayabilirsin daha doğrusu. Bu ihtimal herkes için geçerli. Bir adım sonra ne olacak ya da neden bunu yapıyor, neden bu başıma geliyor bunları çok anlamlandıramıyoruz çoğu zaman. Çünkü çok bağlar var aslında anlattığın şeyler arasında. Mesela akşamları kendini daha huzursuz hissetmekle

Özgecan: hıhı

Terapist: bunun sonradan akşam olduğunu hatırlamak..

Özgecan: hıhı

Terapist: bir sokak lambası. Ya da işte o eşofman. Ya da senin üstündekiler.. belki o çarşafın üzerindeki bir desen.. ya da etrafta o anda gördüğün şey.. ya da hissettiklerin. Bunlara benzer şeyler yaşadığında onların sen farkında olmadan da tetiklendiğini aslında kendimi çok iyi hissetmiyorum ama ne olduğunu da bilmiyorum ya da şu an temizlik yapmak ya da bi şeyleri düzenlemek istiyorum ama bunun neden olduğunu bilmiyorum dediğimiz şeylerin aslında anlamını bulma noktasında olduğumuzu düşünüyorum. Eee bu yüzden de söylediğin şeyler benim için çok anlamlı ve değerli. Ama bir yandan da o suçluyorum noktasında sandalyede bu tarafta oturan kişi olarak bunu söylemek istiyorum. Bu senin o anda evet, yap yapma diyebilecek bir çocuk değil, küçücük bir çocuk görüyorum ben. Ve bu çocuk hiç istemediği hak etmediği bir şey yaşıyor...

Özgecan: yani hani eee zaten bu suçluluk duygumu biraz şey yapıyorum hani.. silinmeye başladı. Ama heralde böyle tam olarak her şey net olarak hatırladığımda geçiceğini düşünüyorum çünkü her bi olay hatırladığımda ben tekrar bi suçluluk hissediyorum. Yani.. bilmiyorum hani evet farkındayım ben o olayı şu anki bilinçle değerlendiriyorum ama yine de bi keşke kaliyo yani içimde.

(...)

Terapist: Odak noktayı biraz ona doğru çevirirsen.. bir çocuk zaten gece uyur. Yatağında rahat edemediği için zaten salona gitti. Ama evde kimsenin olmadığı zamanları kollayan, senin kendini iyi hissettiğin odanda bunu yapan, sonrasında uyuduğu yeri değiştirdiğinde oraya gelen ve sonrasında bunların devamını getiren bir adam görüyorum. Burda yaşadığın anlamlandıramamak.. korkmak, tedirgin olmak.. Ama ben bunun peşinden koşan kötü bir adam görüyorum.

Özgecan: hıh. evet.. şu anda evet. Ben de yani abim tarafını hiç düşünmemiştim bu şekilde. Haklısınız. Yani evet.. özellikle kimsenin olmadığı zamanları kollayan cümlesi baya şey yaptı.. evet öyleydi.. yani.. yani bi suçlu varsa tabi o..

Özgecan'ın 'niye gitmedim' cümlesi, kendisine yönelik suçlama içermektedir. Terapist ise her seferinde olduğu gibi bu öykü içinde de kendini suçlama içeriği olan bu cümleyi duyduğunda o düşüncenin karşıtı olan ve Özgecan'ın yaşadıklarını anlamlandırarak onun suçu olmadığı farkındalığına ulaşmasını sağlamayı hedefleyen argümanlarla müdahalede bulunmaktadır. Özgecan ise suçluluk duygusunun giderek silindiğini fakat hatırladığı her anıda yeniden ortaya çıkabildiğini bu inşa sırasında fark etmiştir. İkinci alıntıda ise, 'evet.., haklısınız, yani.. suçlu tabi o' cümleleriyle Özgecan'ın suçlayıcı ebeveynden öz-farkındalığa geçişi ve öykülerini yeniden inşa edişi görülebilmektedir.

Terapist: buna sen neden oldun dedin. Kendini koruyamadın dedin ama o anda benim verdiğim tepki çok doğal bir tepkiydi. Bazen insanlar istemediği durumda kaldıklarında şok olduklarında dona kalabilirler. Hareket edemeyebilirler. Bu çok insani bir durum. Bu yüzden de böyle bir şey oldu. Bu benim buna karşı koyamadığım anlamına gelmez. Sadece insani bir tepki verdiğim anlamına gelir.

Cansel: suçlu kendisi.

Terapist: suçlu kesinlikle o. Çünkü bu benim evet ya da hayır dediğim bir şey değildi.

Cansel: evet beni zorladı. Bi kaç kere de yapmak istedi kesinlikle. Bunu düşünüyorum. iyi niyetli birisi olsa seni o duruma sokmazdı.

Terapist: dolayısıyla yapmak istemedi diye bir şey yok. Aslında yapmak istedi ve bunu yaptı.

Cansel: yapmak istedi evet.. aklından geçiyodu belki de. Fırsat kolladı. Senin iyi niyetini kullandı.

(...)

Terapist: bir insana gülümsemek yardım etmek hocayla iyi ilişkiler geliştirmek onun bu yaptığını asla haklı kılmaz.

Cansel: herkes sever, herkes ister hani hocamız bizi sevsin. Hocayla iyi anlaşalım. Bu sadece sana özgü bi şey değil. yani o yüzden kendini suçlamana gerek yok.

Terapist: hıhı peki Cansel, tekrar oraya geçer misin?

Cansel: yani suçlusun (gülüyor). Ama hoca suçlu.

Terapist: galiba oranın söyleyecek pek bir şeyi kalmadı gibi.

Cansel: evet (gülüyor)

Terapist: (gülüyor). Cansel, çok büyük bir şey yaptığının farkında mısın şu anda?

Cansel: (gülüyor). Yani.. bilmiyorum.

Terapist: nasıl hissediyorsun şu an kendini?

Cansel: yani daha iyiyim. Sanki.. evet yani gerçekten de kendisi suçlu. Tamam iyi davranabilirim. İyi ilişkilerim olabilir. Bunu zaten herkes ister. Bu insana.. insanların yani.. ya hiç bi

şekilde hiçbi şey açıklamıyo onun bunu yapmış olması. Kendisi aslında korktuğu için yani evet korkuyo yani.

Suçlayıcı ebeveyn sesi Cansel'in öyküsünde 'buna sen neden oldun, kendini koruyamadın, aslında o bunu yapmak istemedi' gibi cümlelerle saldırganın davranışlarını meşrulaştıran ve cinsel saldırının tüm sorumluluğunu kendi üzerine alması gerektiğini vurgulayan bir içeriğe sahiptir. Çift sandalye çalışması ile birlikte ilk etapta birbirine karışmış durumda olan işlevsel düşünceler ile suçlayıcı ebeveyn seslerinin ayrıştırılması sağlanmıştır. Bu karışık düşünceler içinde baskın ve güçlü gelen, her zaman suçlayıcı ebeveyn olmaktadır. Terapistin de işlevsel olan düşüncelerin yanında yer alması ve bu düşünceleri destekleyecek, güçlendirecek argümanlar sunması; Cansel'in 'suçlu kendisi, beni zorladı, iyi niyetli olmayan o, senin iyi niyetini kullandı, fırsat kolladı' diyerek yaşadıklarının sorumluluğunu saldırganı verebilmeyi bu uygulamada başarmıştır. Cansel'in alıntıdan da görülebileceği üzere 'sanki.. evet yani.. gerçekten de..' gibi ifadeleri, öz farkındalığa geçişini gösteren önemli işaretlerdir. Cansel'in suçlayıcı ebeveyn seslerinin inşa ettiği öyküleri seansa getirmesi, işlevsel seslerine terapistin destek olabilme; terapistin çift sandalye uygulamalarıyla bu öyküye yapmış olduğu müdahaleler ise öz farkındalığın gelişimini güçlendirme işlevine sahiptir.

Terapist: (...) Ben de bu konuda her zaman yanındayım ve her zaman da öyle olmaya devam edecek. İmmmm biraz daha belki çok kısa bu kendine yönelik öfke kısmını.. özellikle gitmeseydim, yapmasaydım, suçluluk vesaire meselelerini biraz daha eeee tekrar bir ne durumdayız onu konuşabiliriz. Neler hissediyorsun, neler düşünüyorsun bunla ilgili?

Kader: ya açıkcası gerçekten seanslar bana çok iyi geliyo. Beklediğimden de iyi geliyo sayenizde. Belki hiç destek almasaydım içimde benim de hatam vardı şu bu tarzında düşünürdüm. Düşünüyodum cidden. Ama sizinle konuştuktan sonra gerçekten kim ne derse desin suçlu bulmuyorum kendimi. Hani annem bazen niye bunla takıldın niye bunu söyledin dese bile. Hani olabilir yani, kimi seviceğimi seçemem. Ne zaman başıma zarar geleceğini de önceden kestiremem. O yüzden kendimde hata bulmuyorum. Sonuçta ben güvendim. Güvenmek bi suç değil. Bu güveni kötüye kullanmak suç. Ben burda Okan'ı suçlu buluyorum. Halil'i suçlu buluyorum. Kendimi suçlu bulmuyorum. Ama artık daha temkinli yaklaşıyorum insanlara. Kimin nerde ne kadar zarar verebileceğini kestirebiliyorum. Bu yönden bana katkısı oldu olayın. Daha kendime güvenim geldi. Daha korumacıyım kendime karşı. Yani onun haricinde işte bu taraftaki Kader, seans önceleri.. ki düşüncelerini yansıtan Kader seans sonrası yavaş yavaş düşüncelerim karşı tarafta oturan Kader haline geldi. Seansların gerçekten büyük etkisi var. etrafımdaki insanların bahsetmişim anneme kadar. Bi destek almasam, onlarla birlikte ben de kendimi suçlyıyaktım. Kendime öfkelenecektim. Hatta intihar girişimi belki de kötü de

sonuçlanabilirdi. Ama en azından intiharın da bi çözüm olmadığını gördüm. Sadece kendime zarar verdiğimi, fiziksel anlamda.. hani çünkü niye durup dururken midemi rahatsızlandırdım, niye midem yıkandı? Di mi yani. Niye hastanelik oldum. Bunlara hiç gerek yoktu. Burda ben kendime zarar vermiş oldum. Yani dediğiniz gibi en iyisi Okangil o korkuyla yaşasınlar. Ben ne yaptım niye bunları çekiyorum desinler. Ben de yavaş yavaş artık insanlara güvenebileyim. İnsanlarla ilişkilerim düzelsin. Çünkü cidden kötüydüm, özellikle geceleri.. düşününce sanki gerçekten üzerimde bi kara bulutlar dolaşıyo gibi. Hani çok kötüydüm çok sıkıntılıydım insanlara öfkeliydim. Bu durum yani çok kötü bi şey.

Terapist: bunu bu şekilde görmek çok önemli. Benim suçum değildi demek. Şeyi konuşmuştuk hatırlarsan alkol meselesini. Normal olmayan tarafın onların yaptığı taraf olduğunu görebilmek çok önemli. Böyle düşündüğünü görebilmek beni de çok mutlu ediyor. Ben kesinlikle seninle hemfikirim.

Kader: O geceye dair.. suçum yoktu çünkü benim orda kötü olduğumu gören, normal bi erkek arkadaşım.. bi de daha önceden hani uyarılmışım ya beni eve bırak falan diye. Hani kötü oluyosun daha da kötü olma diye beni gerçekten arabası da varken bırakması gerekiyordu. Orda onun bu şekilde davranmaması bizi.. yani bu olaylara sürükledi. Mahkemelik olmaya kadar sürükleyen Okan'dı. Halil de her şeye muhalefet olan, hadi ben de istiyorum diyen, hakkı yokken bunları istemesinden dolayı o da bu olaylara dahil oldu. Yani yoksa ben orda sadece sarhoş oldum. Bu da her insanın başına gelen bi şey. Sarhoş olmak suç değil. O yüzden suçlu görmüyorum kendimi.

Terapist: hıhı. Çok güzel. Kesinlikle ben de aynı şeyleri düşünüyorum seninle. Ve olması gereken de buydu, diğer insanların söylediği bazen camdan duvara çarpıp geri dönmeli. Çünkü bazen toplum... toplum, çevremiz çok yargılayıcı olabiliyorlar. Önemli olan senin kendini yargılamaman.

Kader: kesinlikle.

Kader ile gerçekleştirilen bir seanstan aktarılan bu alıntı, suçlayıcı, eleştirel, yargılayıcı ve cezalandırıcı seslerle yazılan öykülerin, psikoterapi süreci içerisinde terapistle birlikte yeniden inşa edilmesinin ardından nasıl değişmeye başladığını gösterebilmektedir. Kader'in neredeyse kendi sesi haline gelen suçlayıcı ebeveynenden; yaptıklarının ve yaşadıklarının aslında kendisinin suçu olmadığını farkında olan tarafa geçişi mümkün olabilmektedir.

Terapist: Küçük Rüya'nın mahcup hissedebilecek hiçbir şeyi yok. Küçük Rüya'nın diğerlerinden farklı olduğu hiçbir noktası yok. Kesinlikle yok.

Rüya: şu an yine bi şey fark ettim şey hani eee şey dediniz ya doğal bi tepki, bunu geçen de konuşmuştuk zaten. Ama ben mesela tam kavrayamamışım o donmanın neden öyle doğal bi tepki olduğunu. Şu an o zarardan kurtulmak için, hayatta kalmak için verilen tepki olduğunu söylediniz ya.. yani onu bağdaştıramamışım sadece. Yani evet bi tepki biliyorum tepki olduğunu, neden öyle kalıyo bazı insanlar gibi şu an anladım. Evet. Bence de zarar verebilirdi belki de. Yani belki de şu an bile böyle bi şeyle karşılaşsam aynı tepkiyi yine vericektim yani. Ama işte immm o yaşadığının zaten ne olduğuna dair

bi fikrim olmadığı için hani ne yap diyebiliyorum, ne de yapma, engel olabiliyorum. Bu konuda benim engelleyebileceğim bi şey değildi. Sadece biraz bu konuyu daha realistlik şeklinde bakıyorum çünkü ya demek ki ya bazen şunu da düşünüyorum. bunları yaşamasaydım ya da nasıl desem.. hani evet ben de yaşamak istemezdim kimsenin yaşamasını da istemiyorum. Ama en azından şu anda bazı şeyleri daha iyi anladığımı düşünüyorum. ya da daha duyarlı olduğumu düşünüyorum. ya da nasıl desem.. en azından bu konuda yardıma ihtiyacı olan birini anlayabileceğimi düşünüyorum mesela. Hani her şeyden önemlisi.

İçinde doğup büyüdüğü ve içselleştirdiği, kaynağı kültürel ve toplumsal yapılara dayanan suçlayıcı ebeveyn seslerine karşıt olarak, terapi sürecinde inşa edilmesi hedeflenen sağlıklı yetişkin öykülerinin en önemli araçlarından biri, cinsel saldırı anında verilen doğal tepkilerin altında yatan gerçekçi sebeplerin açıklanmasıdır. Birinci aşamada Rüya'nın kendisini pek çok açıdan suçladığı görülebilmektedir. Alıntılanan örnek öyküde ise Rüya'nın cinsel saldırı anında tepki vermemesine yönelik kendisine yönelttiği suçlamalar ele alınmaktadır. Görülebileceği üzere Rüya, o sırada verdiği tepkilere dair seans sırasında bir farkındalık kazanmaktadır. Bu farkındalıkla beraber suçlayıcı ebeveyne karşıt olarak yeni kazandığı bakış açısı, ona göre daha 'realistik'tir. 'Neden kaçmadın' ya da 'neden tepki göstermedin' suçlamalarının yerini 'ben de yaşamak istemezdim' öz-farkındalığı almıştır.

Oya da suçlayıcı ebeveynin seslerinden dolayı küçük Oya'yı içinde esir almış gibi hissetmekte, suçlu olduğunu düşündüğünde kendisinden nefret etmesine neden olmaktadır. Artık Oya, yaşadıklarının suçlusunun kendisi olmadığını, tepki verememesinin bu travmatik yaşantının doğal bir özelliği olduğunu, bundan sonraki suçlamalarda ise nasıl tepki vereceğini fark etmiş durumdadır. Oya'nın suçlayıcı seslerinin inşa ettiği öykülerden, farkındalık temasına sahip yeni öykülere geçiş yaptığı görülebilmektedir:

Terapist: küçük Oya'yı hayal et, ne kadar küçük.. bir de çok ağır bir yükü dolu zaten öncesinde yaşanmış bir meseleden dolayı. Böyle bir noktada çıkıp abim bana bunu yaptı, bunu yapmasına izin vermeyeyim demek.. çok zor..

Oya: çok zordu zaten.

Terapist: hıhı neler hissediyorsun şu anda küçük Oya ile ilgili?

Oya: sanki onu kendi içimde esir etmiş gibiydim önceden, buraya gelmeden önce. Eee tepkilerimi falan hep ondan almışım zaten. çünkü hani ne öğrendiysem.. tecrübelerimden. Ama buraya geldikten sonra kendimi de tanımaya başladım aynı zamanda çünkü nasıl kapattıysam ben kendime bile itiraf edemediğim şeyler vardı. Bana çok zor gelen. Düşüncesi bile kendim.. kendimden nefret etmemi sağlayan.. imm.. şu an daha iyiyim.. immm.. öyle hissediyorum, en azından nasıl tepki verdiğimi ya da sürekli kendimi suçlamak yerine bu sadece aile içi değil normal yaşantımda da herhangi biri fark etmez. Artık imm beni suçladıklarında nasıl bi tepki verdiğimi ya da kendimin suçlu olmadığını ya da bunu.. artık.. görebiliyorum biraz daha gözlerim açılmış gibi hissediyorum. O yüzden hani mutluyum..

Terapist: şey önemli yani Gülay, telefon isteyebilir. Dedesinden babannesinden de isteyebilir. Ama tehdit edilemez.

Gülay: evet bunun farkına konuşmalarımızda vardım.

Terapist: bu da bir istismar.

Gülay: bunun bi istismar olduğunu düşünmemiştim. Evet.. doğru söylüyorsunuz.. bu da bi istismar. Baya 2 gün filan düşünmüştüm. Ve hani çok kötü aslında ama bunu kimseye söyleyemedim. Diğerlerine de söyleyemedim ama ya telefon almaktan vazgeçerse diye..

Terapist: çok doğal Gülay, daha 13 yaşında. Telefonu olsun istiyor.. bunu istediği için asla suçlu değil. Çok normal. Sen ne düşünüyorsun?

Gülay: 13 yaşında.. aslında bazı şeylerin farkında. Tehdit ediliyo.. (sessizlik). Bilmem..

Terapist: kendini biraz suçluyor olabilir misin?

Gülay: biraz.. yani farklı olabilirdi her şey. Tabi ki o yapmayabilirdi. Bunların hiç biri olmayabilirdi ama ben de farklı davranabilirdim.

Terapist: o andaki Gülay yaşadığının istismar olduğunun farkında bile değil ki. Şu andaki Gülay ile o andaki Gülay'ı değerlendiriyor olabilir misin?

Gülay: hımm

Terapist: 20 yaşında fark ettin hatırladığım kadarıyla yaşadığının cinsel istismar olduğunu. 20 yaşındaki Gülay henüz fark etmemişken 7 yaşındaki Gülay, 13 yaşındaki Gülay nasıl fark edecek bunu?

Gülay: doğru aslında.

Terapist: bir de en önemlisi.. Aile içerisinde bu adamın davranışları bu kadar normalleştirilmişken.. anne, yenge ya da diğer insanlara karşı tavırları var. bunlara ister istemez şahit oluyorsundur diye düşünüyorum o yaşlarda da. Aile bu kadar normalleştirmişken, oyledir zaten diyebilmişken Gülay nasıl fark edecek 13 yaşında?

Gülay, dedesinden telefon istediği ve 'bunun bir bedeli olacak' tehdidine karşın telefonu dedesinden aldığı için kendisini şekilde suçlamaktadır. Bu konunun ele alındığı

yukarıdaki alıntıda terapist ilk olarak, bu tehdidin kendisinin dahi olumsuz etkilerinden bahsetmiş ve Gülay'a yaşadığının cinsel istismar olduğunu anlamasının yakın zamanlarda mümkün olabildiğini vurgulamıştır. 'Evet bunun farkına konuşmalarımızda vardım, evet.. doğru söylüyorsunuz, bunun bir istismar olduğunu düşünmemiştim' gibi cümleler ve '*hımmm, doğru aslında*' gibi ifadeler suçlayıcı ebeveyn seslerine yöneltilen sağlıklı ve daha gerçekçi argümanların farkına vardığına işaret etmektedir.

Talepkar Ebeveynden Öz-Kabule

Cinsel saldırıya maruz kalan kadınların seanslar boyunca aktardıkları öyküler incelendiğinde, -meli/-malı ile biten ve belirli talepler içeren cümlelerin de sıklıkla aktarıldığı görülmüştür. Bu cümleler, bir kadının nasıl olması ya da cinsel saldırı sonunda nasıl tepkiler vermesi ve nasıl biri olması gerektiğine dair güçlü fakat işlevsel ve gerçekçi olmayan beklentileri içermektedir. Suçlayıcı ebeveyn öyküleri olarak tanımlanan öyküler gibi, talepkar ebeveyn öyküleri de kaynağını içinde yaşanılan toplumda sıklıkla duyulan söylemlerden almaktadır. Psikoterapi süreçlerinin ilk aşamasında aktarılan öykülerde görüldüğü üzere bu talepler, ailede, yakın çevrede ve dolayısıyla toplumda sıklıkla vurgulanmakta ve bireyler tarafından içselleştirilmektedirler. İçselleştirilen bu talepler, yaşadıklarımızı ve kimliklerimizi bir başkasına sunabilmenin bir aracı olarak kullandığımız öykülerin de içeriğini önemli düzeyde etkilemektedir. Psikoterapi odasında aktarılan bu içerikteki öykülerin, içselleştirilen ve kendi sesleri haline gelen 'talepkar ebeveyn' modu tarafından yazıldığı analiz aşamasında görülmektedir. Dolayısıyla toplumun bazı düşünceleri ve yargılarıyla inşa edilen, gerçekçi ve işlevsel olmayan öykülerin psikoterapi odasında, psikoterapistle birlikte yeniden yapılandırılarak ve inşa edilerek daha gerçekçi ve işlevsel öykülere dönüştürülebilmesi, psikolojik belirtilere yönelik müdahaleler açısından oldukça önemlidir. İkinci aşama olarak görülebilecek bu yeniden inşa sürecinde terapist, talepkar ebeveyn modu tarafından aktarılan öykülere müdahale ederek; talepkar ebeveynin beklentilerini karşılamaya çalışmadan, yaşananları inkar etmeden, kendilerini olduğu gibi kabul etmelerini, dolayısıyla talepkar ebeveyninden öz kabule geçiş yapabilmelerini sağlamaya çalışmaktadır. Öz kabul; cinsel saldırıya maruz kalan kadınların ailelerinin, çevrelerinin, duygusal partnerlerinin ve dolayısıyla toplumun bu işlevsel ve sağlıklı

olmayan taleplerini karşılama çabasına girmeden ve karşılayamama kaygısı yaşamadan öykülerini, dolayısıyla yaşamlarını ve kimliklerini inşa edebilme olanağı sağlayabilecektir. Talepkar ebeveyn modundan öz kabule geçiş sırasında öykülerin terapist ile birlikte psikoterapi bağlamındaki inşasına ilişkin örnekler aşağıda aktarılmaktadır:

Özgecan: Ya şey bekaret.. Onu çok düşündüm. Hatta yani eee fırsat buldukça da düşündüm yani. Çünkü evet yani dediğim şey.. sizin o görüşünüze katılıyorum. Toplumun dayatması olan bazı şeyler var. Ama sonradan dediğim gibi yani immm bu benim kimliğimin bi parçası değil zaten. Bi şey olduğu zaman kendimi bu konuda kötü hissediyor muyum? Aslında hissetmiyorum çünkü yaşadığım bi ilişkide de yani cinsel bi birlikteliğim oldu. Kötü hissetseydim heralde.. hiçbi şey olmasaydı olan orda da olcaktı. Böyle değil ama yine de mesela düşündüğümde hala ikilem içerisindeyim. Bi taraftan diyorum ki bu hiçbi şekilde önemli bi şey değil. Zaten buna önem veren bi insan.. insanın görüşleri benimle tamamen farklıdır kesinlikle anlaşılamam. Ya da beni hiçbi zaman anlamaz gibisinden düşünüyorum. Ama bi taraftan diyorum ki ya ben.. yani bi şekilde olur, ben onu haklı da görebilirim. Ya beni istemeye de bilir. Sonradan beni istemeyebilir cümlesi bana ağır geliyor. Hani niye böyle bi şey diyorum ki hani.. neden ben istenmiyecek biri olayım. Sonra tekrar böyle.. yani böyle iki taraf arasında çatışma yaşıyorum. Yani bunun farkındayım. Kendi görüşlerimi kesinlikle önemsiyorum. Bi taraftan da toplumun getirdiği şeyler var. Böyle çok ciddi çatışıyorum bu konuda net bi şey oluşmadı kafamda. Sanki hani onlar da haklı, ben de haklıymışım gibi geliyor ama aslında onlara da hak vermek istemiyorum. Bi yandan da hak veriyorum. Böyle çok şey oldum.. gittim geldim yani.

Özgecan, yukarıdaki alıntıda talepkar taraf ile öz kabul tarafı arasında yaşadığı ikilemi aktarmaktadır. Onun ‘toplumun dayatması’ ya da ‘toplumun getirdiği şeyler’ olarak ifade ettiği şeyler, bekaret konusundaki beklentilere atıfta bulunmaktadır. Ancak önceki seansta uygulanan sandalye çalışmasının etkisiyle terapistin savunduğu ve desteklediği düşüncelere katıldığını, bunun kimliğinin bir parçası olmadığını öyküsüne ekleyebilmiştir. Gelecekte yaşayabileceği bir duruma ilişkin varsayımsal bir öykü aktaran Özgecan’ın ikileminin bir diğer ucu olan talepkar ebeveyn sesleri ise Özgecan’ın kendisini istenmeyen biri olarak tanımlamasına neden olmaktadır. Bu çatışma sırasında Özgecan yine de terapistin desteklediği düşünceleri ‘kendi görüşleri’ olarak konumlandırmıştır. Bu konumlandırma Özgecan’ı talepkar ebeveyn modundan öz kabule götüren önemli bir adım olarak değerlendirilebilir.

Terapist: Şuna saygı duyuyorum ve anlayabiliyorum gerçekten cinsel birliktelik konusu görüşlere inançlara göre değişebilir, kişinin kendi kararıdır ama bunun hiçbir ilgisi yok yani.. bu

cinsel bir birliktelik değil, bu bambaşka bir şey. Bu saldırı. Bilmiyorum açık olabildim mi Rüya, ne hissediyorsun şu anda?

Rüya: ya hani.. eee.. hani.. hep şeye odaklanmıştım, bunu söyliyceğim insan ne tepki vericek ne yapıcak.. eee ben böyle bi şeyde çok hayal kırıklığına uğrarım gibi ama mesela şu açıdan bakmamıştım ben böyle birini zaten napıyım? Beni böyle düşünük, beni bu konuda yargılayacak bana bu konuda inanmıyacak birine. Ben zaten ne yapabilirim hani.. ya bence de napıyım ya.. böyle birini napıyım gerçekten.. bana.. evet dediğiniz gibi bazı şeylere.. ya bi de soru sorarken bu konu şey cinsel birliktelik ayrı cinsel istismar ayrı bunu anlatırken de bahsedeceğim şey cinsel istismar olacak ve hani.. bana.. eee bana cinsel birliktelik gibi davranması zaten yanlış olacak. Bu şekilde değerlendirmesi.. dediğim gibi.. ya..

Rüya, cinsel ilişki ve dini inançları arasında değerlendirme yaparken, talepkar ebeveyn sesleri ile birlikte işlevsel olmayan düşünceler içeren pek çok farklı öyküyü seanslarda aktarmıştır. Yukarıdaki alıntıda ise Özgecan gibi gelecekteki varsayımsal bir duruma yönelik olasılıkları değerlendiren Rüya'nın, bu işlevsel olmayan taleplerin çürütülebilmesi için bir adım atıldığı görülebilmektedir: bu adım cinsel ilişki ile cinsel saldırının birbirinden ayrıştırılmasıdır. Bu ayrıştırmanın temelinde, bir insanın kendi bedeni ve kendi hayatı ile ilgili tüm kararları ancak kendisinin verebileceği; fakat cinsel saldırının karşılıklı onamın olmadığı ya da olamayacağı koşullarda gerçekleştirildiği düşüncesi yer almaktadır. Rüya'nın geleceğini, sonraki ilişkilerini 'bekaret' konusu üzerinden yapılandıran, kimliğinin bir parçasıymış gibi hissettiren ve kaynağını yine toplumun yargılarından alan talepkar ebeveyn sesine karşılık Rüya, inançları ve yaşadıkları arasında bir denge bulabilmiş ve kendisini olduğu gibi kabul edebilmiştir. Diğerinin tepkilerine ve onların kabulüne kendisini bırakmış olan Rüya'nın talepkar ebeveyn sesinin öyküsünün aksine; Rüya'nın öz-kabulü içeren öyküsü '*beni yargılayacak birini ben ne yapayım?*' vurgusuyla inşa edilmiştir.

Oya da kendi ailesinin 'bilip bilmeden' kurduğu cümleler yüzünden kendisini çok kötü hissettiğinden söz etmektedir:

Terapist: nasıl hissettirdi bunla ilgili ilk haberleri okuduğunda? Bu etkilemiş olabilir mi biraz?

Oya: o zaten baya etkiledi çünkü immm öylesine bi bakıyım derken vize haftamdı baya yoğundu. Arada işte boşluk bulduğumda bakıyım dedim. Gündemde neler var neler dönüyo. O haberleri görünce böyle çok eee acayip sinirlendim yani bana bi öfkelenim. Hatta küfür falan da etmiş olabilirim. Sonra imza kampanyası vardı onu imzalarken biraz

içimi döktüm oraya. Ama şey yani kötü hissettiriyo çünkü ne kadar tecavüz kadar olmasa da taciz gibi vakalar da biraz eee o hisleri anlayabildiğim için hani direk zaten o tarafa gitti biraz aklım geçmişte..

Terapist: o tarafa gidince ne hissettin? Neler geldi gözünün önüne?

Oya: eee daha çok şu geldi aslında, abimin bana yaptıklarının sonuçları gibi bi şey diyebilirim. İnsanların bilip bilmeden immm insanların dediğim tabi ki aile büyüklerimin hani dedemler. Benim dış görünüşüm hakkında söyledikleri falan aklıma geldi. Hiçbi şey bilmeden yaptıkları yorumlar. Çok kötü hissettiriyo..

Terapist: nasıl yorumlar yapıyorlar?

Oya: eee mesela aklıma ilk gelen olayı anlatayım. Dedem tezgah açıyo akşamları. O da can sıkıntısından açtığı bi şey. Bi gün yanına uğradığımda işte karşıdan gelen bi adam dik dik bakıyo yanımda kuzenim vardı. Ama çok rahatsız edici bi bakış bazen insanlar olur ya bakar ve çekmez bakışlarını. O an böyle bi sinirlenme tepkisi verdim kendi kendime of ya falan diye. Dedem bunu fark etti ne oldu falan diye sordu. Öküz gibi bakıyo dedim adam için. O da sen bakmazsan bakmaz işte falan dedi böyle. Tabi ki ben hemen savunma.. savunmaya geçtiğim için artık bu tarz durumlarda.. işte her şey kadının bakması değil, sana dik dik bakıyorsa elbet gözün kayıyo diye bi tepki verdiğimde her şey kadında bitiyö falan.. sinirlendirdi. Bu tarz şeyler geliyo direk aklıma.

Yukarıdaki alıntıda da görülebileceği üzere Oya, dedesinin yanında iken bir başkasının ona rahatsız edecek şekilde baktığı anya ilişkin öyküsünü aktarmaktadır. Dedesi, aileden biri olarak Oya'nın ne yaşadığını 'bilip bilmeden' yorum yapan insanlardan biridir. Dedesinin 'her şey kadında biter, kadın bakmazsa adam da bakmaz' cümlesi, yine kadının hareketlerine ve davranışlarına yönelik genellenmiş ve kabul edilmiş talepleri içermektedir. Bu noktada Oya, 'artık' bu tarz durumlar için doğrudan savunmaya geçmekte ve bu taleplere karşı sağlıklı bir öfke duymaktadır. Bu sağlıklı davranışlar, Oya'nın öz-kabul sürecini deneyimlemesinin bir sonucu olabilir; fakat halen Oya'nın kötü hissettiğini öyküsüne eklemesi, bu seslerin ne kadar güçlü ve yerleşik olduğuna işaret ediyor gibidir.

Gülay: Eeee.. abimle olayı.. evet anlatmadım. Abim bana bu hafta şey dedi.. eeee.. senin abin olduğum için utanıyorum. Ben bile o adam için hani eee kendi adıma utanırken.. daha bu olaylar olmadan önce, abim bana böyle dedi. Öyle..

Terapist: bunu hangi bağlamda söyledi?

Gülay: ya ben aslında tamamen şeydi.. twittera yazdığım bi yazı. Ne kendi adımla alakalı ne de başka bi şey. Tecavüz ve tacizle ilgili bi şey yazmışım ama hani bizim ailemizle hiçbi bağlantısı yok olayın. Eee.. onun arkadaşları görebilirmiş falan eee silmemi istedi ben de silmedim tabi ki. Ya konu böyle saçma bi konu hani. Böyle dedi bana. Ben de yani bi şey diyemedim.

Terapist: nasıl hissettirdi?

Gülay: ağladım yani çok sinirlendim aslında.. yani bunu söylemesini gerektiren hiçbir şey yok. Aslında ben ondan utanıyorum. Hani.. haksızlık yaptığını düşünüyorum ya..

Terapist: Ne düşünüyorsun?

Gülay: eee hasta. Gerçekten..

Terapist: kendinle ilgili?

Gülay: kendimle ilgili.. zaten bunla ilgili kafamda çelişen bazı şeyler var. kendimi bu konuda ben de zor bi karar veriyorum. Ve inatla baltalıyolar sürekli. O yüzden onlarla muhattap bile olmak istemiyorum bu süreçte.

Terapist: Bu utanma meselesini konuşalım biraz. Neler geçiyor aklından?

Gülay: yani eee bu konuda kendimi zorluyorum. Zor bi karar bu aldım. Ama hani kendimle de savaşarak bu kararı aldım. Şu an herkesle savaşıyorum. İnatla utanılacak bi şey yok, utanılacak bi şey yok. Sürekli bunları tekrar ediyorum.

Gülay'ın abisi, tecavüz ve taciz konularında sosyal medya hesaplarından paylaşım yaptığı için Gülay'dan utanmaktadır. Çünkü ona göre Gülay'ın abisinin arkadaşları bu paylaşımı görebilir ve Gülay'ın taciz veya tecavüz yaşantısına maruz kaldığını düşünebilirler. Terapi sürecinin ilk aşamasında talepkar ebeveyn sesleriyle aktardığı 'siciline işlememeli' durumuna benzer olan bu öyküde Gülay, hissettirdiği duygularla mücadele etmekte; olayları ve öykülerini talepkar ebeveyn sesine teslim olan ve talepleri karşılamaya çalışan tarafıyla değil, sağlıklı tarafıyla inşa edebilmenin mücadelesini vermektedir:

Gülay: Abimle kavga ederken şey dedim o adam beni.. 3 yaşındayken bana bunu yapmış. Eğer benim şu an bile birinin benim boynumu morarttığını görsen sokakta sürüklersin.. hani gerçekten potansiyeli olan insanlar zihniyet olarak. Ama sen o adama karşı sustun. Kabul ediyo evet, şu an öyle bi şey yapsan mahvederim seni dedi bana. Çok yüzünüzce.. yani..

Üç yaşındayken dedesinin evinden boynu morarmış şekilde eve getirildiğini öğrenen Gülay, bu olayı abisine aktarmış fakat almayı beklediği tepkiyi ondan alamamıştır. Gülay için abisi, toplumdan kaynağını alan talepkar ebeveyn seslerinin temsilini oluşturmaktadır. Bu talepkar sesler, cinsel saldırı yaşantısının üstünün kapatılması ve açığa çıkmamasını talep ederken; 'şu an öyle bir şey yaparsan seni mahvederim'

cümlesinin işaret ettiği üzere karşılıklı rıza ile gerçekleşen cinsel davranışları ise açığa çıkartıp cezalandırma uyarısında bulunmaktadır. Önemli olan ise Gülay'ın bu talepkar sesleri susturmayı başararak, bu cümleleri 'yüzsüzlük' olarak değerlendirebilmesidir. Dolayısıyla Gülay, talepkar ebeveyn seslerinin karşısında duran, öz-kabul temasını içeren yeni öyküler inşa etmeye başlamaktadır.

Öfkeli-Korungandan Öz-Kontrole ve Sağlıklı Sınırlara

Psikoterapi süreçlerinin ilk aşamasında seanslarda aktarılan öyküler analizler sırasında incelendiğinde, cinsel saldırıya maruz kalan kadınların kendilerini başka bir saldırıdan korumanın yolu olarak öfke duygusunu tüm erkeklere yönelten ve sürekli olarak 'tehlike'nin varlığını düşünen bir tarafı kullandıkları görülmüştür. Seanslarda aktarılan bu öykülerin yeniden inşası sırasında özellikle çift sandalye tekniğinin sıklıkla kullanıldığı ve öykülerin değişiminde oldukça etkili olduğu görülebilmektedir. Öykülerin inşası sırasında terapistin taraf olduğu ve güçlendirmeye çalıştığı nokta; tüm erkeklere ve herhangi bir tehlikenin olmadığı nötr koşullara genellendiği gözlenen, kurulabilecek tüm ilişkilerden uzaklaştıran yoğun öfke duygularının işlevsel olmadığı ve aslında onları koruyamadığıdır. Öfkeli korungan mod tarafından yazılan öyküler, psikoterapi seansları içinde yeniden terapist ve danışan arasında keşfedilmiş, olumlu ve yakın ilişkiler geliştirebilmenin tüm erkeklere yoğun öfke duyarak ve bunu davranışlara dökerek değil, sağlıklı sınırlar koyarak mümkün olabileceği ele alınmıştır. Dolayısıyla cinsel saldırı gibi oldukça zorlayıcı bu travmatik durumun ardından kişilerin, ilişkilerinde kontrolü ele alabilmeye başlamaları da hedeflenmiştir.

Rüya 'bütün erkekler aynı' düşüncesi ile yaşadığı mücadele sürecini aşağıdaki alıntıda aktarmaktadır. Bu alıntı, olumsuz duyguları hissetmemek için bir baş etme ve kendini koruma yolu olarak öfkenin kullanılmasının işlevsel olmadığını Rüya'nın keşfettiği bir öyküye aittir. Baş etmenin ve kendini korumanın yolu öfkeden değil; sağlıklı sınırların kurulabilmesinden geçmektedir. Dolayısıyla Rüya, diğer erkeklerle ilişkilerini belirleyen öfkeli-korungandan kontrolü alarak, yeni inşa etmeye başladığı tarafa bırakmaya başlamıştır:

Terapist: peki geçtiğimiz seansta konuştuklarımızla ilgili hiç düşünme fırsatın oldu mu?

Rüya: evet.

Terapist: hıhı biraz bahsetmek ister misin?

Rüya: eeee.. ya şimdi şey.. immm bi arkadaşımınla kavga ettim sanırım, kavga değil, iki üç yıl oldu baya baya baya immm bizim tanıdıklarımızdan zaten. ya şey şimdi.. bana karşı bi şey hissettiğini gerçekten bilmiyodum. Perşembeden son iki güne, cuma mı cumartesi mi bi şeydi işte. Konuşuyoduk artık ruh hali mi değişik anlamadım. Imm böyle biraz saçma konuşmaya başladı. Baya saçma konuşmaya başladı. Ondan sonra ben de ağzımı bozmamak için, biraz da işte imm işte ortamı yumuşatmak için aradım. Konuştuk, hala bi şeyleri saymaya devam ediyo içinde ne biriktirmiş bilmiyorum ama imm ondan sonra ben de işte immm dedim ki sakın olcaksın. Sonra dedim seni kırmak istemiyorum ama bu lafların hiç doğru değil. imm işte gerçekten böyle düşündüğünü bilmiyodum.. şöyle.. baya bi toparlayıcı olmaya çalıştım. Sonra kendi kendime yine erkekler aynı moduna gidicektim. Hayır dedim yine aynı şekilde bi şey oldu. Valla demedim gerçekten. Eğer bu daha öncesinde olsaydı (gülüyor) şimdiye kadar bütün arkadaşlarıma bütün erkekler aynı işte hepsi aynı şeyi yapıyo baksana hiç hak etmediğim şekilde bunları söyledi Allah bilir ne düşünmüş olmuş naapmış. O kısma odaklanırdım. Zaten bunlar dündü galiba dün pazartesi miydi evet. Eee dün bi özür mesajı atmış baya işte hani beni kırmadığın için çok sağol ben o gün iyi değildim. Düşüncelerim öyle değildi falan. Yani hani.. ben de tersleseydim belki şeylere devam edicekti. Ya ben de hep erkek arkadaşlarımla kavga ediyorum (gülüyor). Eeee işte bu yani. Gerçekten.. çok sakın konuştum ya. Yemin ediyorum Burcu Hanım ben hayatta böyle.. sadece öncesinde derin nefes aldım işte sakın konuşmam gerektiğini söyledim. Ondan sonra ne derse desin onun düşünceleriyle sonuçta ilgilenmediğimi düşündüm. Ondan sonra da işte yavaş yavaş konuştum. Sonra telefonu kapattıktan sonra da zaten arkadaşlarımlaydım, onlarla da paylaştım bu durumu. Onlar da yardımcı oldu. Yani bi sıkıntı olmadı.

Terapist: hıhı o zaman şöyle bir şey yapalım mı yani eğer daha önceki Rüya olsaydı nasıl tepki verirdi? Olayı şöyle bir anlatıp, sonra şimdi nasıl tepki verdi? Bu iki olayı karşılaştırıp aradaki farkı görelim istiyorum. Nasıl olurdu nasıl bir şekilde ilerlerdi?

Rüya: ya eeee belki bu süreçte düşündüğüm içindir gerçekten benim iki üç haftadır aklıma kurcalayan bir şey ki ondan öncesinde de zaten insanlara sürekli aynı tepkiyi verdiğim için benim de aynı tepkiyi aldığımdan bahsetmişim. Ya böyle bir olayı bundan daha önce yaşamış olsaydım immm yani gerçekten sinirden ellerim ayaklarım titrerdi bayağı sinirlendirdim. Ondan sonra o kişiye ben de aynı şeyleri sayardım. Bana ne dediyse ben de kırdım ki bu çok iyi olur muydu bilmiyorum. Sonra immm.. Bütün erkekler aynı deyip öfkemi arkadaşlarıma da yansıttım. Onu da biliyorum. biri bir şey dediği zaman aaa bu da yapmıştı kesin sen de yaparsın, hadi oradan inanmıyorum size gibi. Ondan sonra bu kadar sakın konuşmazdım. Şimdisinde işte ya evet yine sinirlendim bayağı sinirlendim kendini zor zapt ettim ama hatta belki ben de birkaç kelime söylemiş olabilirim. Ama onun kadar ağır ve onun kadar kırıncı olmaz. immm ya çok sinir olur.. çok sinir oldum ama çok kırmayı değil de.. çünkü çok gerçekten o gün.. ya bazen bende de oluyor mesela öyle bir hafta geçiriyorum ki bütün insanlara karşı tavrım değişiyor. Tüm hareketlerim değişiyor. Ondan sonraki şeylerde de yaptığımın farkına vardım zaten. O anda işte ben ne yaptım ya falan diyorum ama karşımdaki de bana aynı tepkiyi verdiği zaman ben hani geri özür dileme tarzı gibi bir girişimde bulunmuyorum. Ya bunun da böyle olacağını tahmin ettim. O yüzden işte hani kırmadan halletmeye çalıştım. immm Bi de telefonda sürekli sakın sakın sakın.. Ve şeydi o güldüğü zaman immm o gülüp dalga geçtiği zaman.. ya gerçekten söylemek istemiyorum ama sanırım içmiş de olabilirdi yani. eee gülüp gülüp bi şeyler söyledi falan. Ondan sonra işte dedim ki beni ciddiye alır mısın sakın ol gülmeyi bırak önce bir konuşalım falan Ondan sonra ya seni dinliyorum falan dedi. Konuştuk falan normalde olsa bunu

yapmazdım gerçekten.

Terapist: nasıl eee iki tarafa baktığı zaman neler görüyorsun, hangisi daha iyi geliyor sana?

Rüya: ya.. hangisi.. ya zorlanma.. Çok zorlanıyorum gerçekten eee nasıl desem.. ya.. O kadar o kadar çaba gerektiriy ki hani.. Sanırım bu başka şeyden de daha fazla çaba gerektiriy gibi geliyo bana. Ya yaparken ben yoruluyorum sanki hani bir güç sarf etmişim bir iş yapmışım gibi. Ondan sonrasında da o zihnimdeki savuşturcam diye hani böyle düşünmemelisin şöyle düşünmelisin falan diye. O gün bayağı şey olmuşum hatta o gün arkadaşlarımla toplanmıştık. Hani böyle dönem biticek bi veda gibi bi şey yapmıştık. O zaman da hani.. normalde olsa yüzümü asardım. Sinir olurdu üf yeter ya yine mi beni buldu falan gibi. Bir de geçenlerde yine tam bir şey söyleyecektim zaten benim şansım hep böyle kesin yine böyle biri beni bulur diye dedim ki Rüya susuyosun. Kapatıyorsun. eee öyle yani. Hani bu taraf daha sağlıklı gibi görünüyö ama gerçekten çok zor olan o.

Özgecan: ya... aslında benim.. yani şu ana kadar heralde kendi hayatımla ilgili kararı verdiğim güzel bi şey olacağını düşündüğüm bi şey.. bi tanıma süreci diyim.

Terapist: hıhı hıhı

Özgecan: çalıştığım yerde eee hani başlangıçtan beri beraber çalışıyoduk. Ve ben şeyi fark ettim zaten hani çok güzel en azından sohbet edebiliyoruz çok güzel anlaşabiliyoruz. Hani düşünceleri.. düşünce tarzı falan da böyle hani.. ben size şey demiştim hani mesela bazı şeyler.. tecavüz olayı mesela ben.. bilmesi gerekiyor ama hani eğer ki onun için.. hatta bilmesi de gerekmiyo da.. yani onun için sorun olursa ben çok yıkılırım falan filan diye. Bunları anlatma.. anlatsam bile hani bana çok destek olabilecek biri olduğunu düşünüyorum. Ve hani şey değil güzel vakit geçiriyoruz. Kendisi benden hoşlandığını söyledi. Ben onu daha yakından tanımak istediğimi söyledim. Ama hani böyle şey yani, beraber vakit geçirdiğimizde falan da birlikte oyun falan da oynuyoruz. Hani bilmiyorum ben hiç daha önce böyle bi şey yaşamadım. Hep hani böyle bi şekilde işte cinselliğe kayan, ya da temas çok sık.. öyle bi şeyler olacağını düşünmüştüm ama hani acaba öyle bi şey olur mu diye kaygılanıyodum. Ama öyle değil güzel vakit geçiriyoruz. Ben hani hiç şey yapmıyorum. Hımm acaba kötü bi şey olacak mı ya da benden istemediğim bi şeyi yapacak mı falan filan diye. Öyle bi korkum yok hani beni anlayabileceğini düşündüm zaten hani o da üniversite öğrencisi falan. Böyle düşünce tarzı da benimkine yakın. Böyle anlaşabildiğim güzel bi insan.

Terapist: peki ne zamandan beri böyle?

Özgecan: ne kadar oldu.. üç hafta falan oldu. Ama yani o üç hafta önce söylemişti bana. Ama ben net bi şekilde söylememiştim. Birazcık zaman geçti ben sordum. Seni yakından tanımak isterim falan diye. O da 2-3 gün önce falan oldu.

Terapist: bir yandan geçtiğimiz hafta konuştuğumuz şeylere bir yandan aklım gitti. Erkeklerle ilgili söylemiş olduğun şeyler.. özellikle de cinsellikle ilgili konularda tedirginliklerin vardı.

Özgecan: Evet düşündüm biz geçen hafta bunları konuşmuştuk diye. Ama yok yani zaten böyle baya dolu dolu bi zamandı. Hani ondan sonra ben onları söyleyince abimle olanları, babamın üzülüğünü de gördüm. Yok ya dedim hani babam yapmaz. Yani en azından öyle bi riski olmadığını düşündüm. Eee onun haricinde genel olarak yine hala... şey çok değişti aslında, biraz.. nasıl bu kadar değişebiliyor bilmiyorum ama. Ya mesela o hayatıma giren gircek olan ya da tanımaya çalıştığım kişi ile zaman geçtikçe ve bence güzel zaman geçiriyoruz. Hani eee daha böyle şey eee risklerin azaldığını düşünüyorum. Ya da daha doğrusu şöyle bi şey hani kendimi koruyabileceğimin farkındayım. Dediğim gibi kontrolün benim elimde olduğunu da biliyorum. Öyle olunca hani karşıdakini de

o kadar riskli bi gruba sokmadım açıkçası. Yani öyle düşünüyorum.

Terapist: aslında o güvensizlik dediğin noktayı konuşuyoruz belki de şu anda. Evet dünyada güvenemeyeceğimiz insanlar..

Özgecan: var

Terapist: var. Güvenilecek insanlar da var, keyifli vakit geçirdiğimiz oyun oynadığımız ya da çok eğlendiğimiz belki.. ve hatta cinsel anlamda da çok da çekici bulabileceğimiz insanlar da var. bunu hissedebileceğin bir örnek belki tesadüfi olarak bu dönemlerde karşına geldi, bu konuları konuşmamızın da bir anlamı var. diğer bir konu da aslında cinsellikle ilgili olan kısım. Bunu da konuşmamızın önemli olduğunu düşünüyorum. Geçen hafta da sandalyelerle çalışırken birazcık konuşmuştuk da. Erkekler ve kadınlar cinsel isteklerle doğarlar, cinsel dürtülerimiz var vesaire. Ama kimseye zarar vermediği ölçüde normal bir şey. Yaşanması çok normal ve çok doğal. Bunları konuşmuştuk.

Özgecan: ya cinsellikle ilgili o kadar.. çünkü ben genel olarak erkekleri böyle tiksindirici bulduğumu da söylemişim. Ama şey yani.. eee Hakan adı. Hakan'ı gördüğümde hiç aklıma öyle bi şey gelmedi. Aslında ben hani aklıma getirmeye çalıştım ama ona oturtamadım. Yani hani bi türlü şey olmadı yani hani zorla giydirmeye çalıştığım bi kıyafet gibi ama o olmadı yani. Eee bi de şeyi çok merak ediyorum eğer ki ilerlerse, sonuçta elimi falan filan da tutmak istiycek. O zaman ne tepki veririm bilmiyorum. Eee şu an için buna hazır değilim onun farkındayım ama hani ilerleyen dönemlerde ne olur bilmiyorum.

Terapist: bunu önceden düşünüp ne hissederim dediğinde bir cevap bulamayacaksın sanki Özgecan. rahatsız olduysan rahatsız olduğunu söyleyeceksin. Bunun sana iyi gelmediğini söyleyeceksin. Ya da senin de istediğin bir şey olabilir elini tutmak.. belki yakınlaşmak olabilir. Hiç fark etmez ne istiyorsan.. o akışa izin vermek gibi düşünüyorum. Bu dediğim gibi senin kontrol edebileceğin bir şey.

Özgecan: yani şu an evet katılıyorum. Diyecek bi kelime bulamadım.

Özgecan bir önceki seansta uygulanan çift sandalye çalışmasının ardından, ondan hoşlandığını söyleyen Hakan'ı tanımak istediğini ve onunla yaşadıklarını yukarıda alıntılanan öyküsünde aktarmaktadır. İlk dikkat çeken nokta, Özgecan'ın Hakan'ı tanıma kararını 'güzel bir şey' olarak tanımlamasıdır. Özgecan'ın aktardığı bu öyküde, Hakan'a güvenip güvenemeyeceğini değerlendirdiği ve onu bir 'tehlike' olarak tanımlamadığı anlaşılabilir. Risklerin azaldığını ve kendini koruyabileceğini fark ettiğini ifade etmesi de öfkeli korungan moddan çok, terapistle birlikte çalıştıkları seslerle öyküsünü yapılandırdığına işaret etmektedir.

Benzer şekilde Kader'in de hissettiği yoğun öfke duygusunu gerçek saldırganlara yöneltmeyi başararak, diğer tüm erkeklere ve gerçek bir tehlikenin olmadığı koşullara

genellemesinin önüne geçebildiği çift sandalye çalışmasından bir kesit olarak aktarılan aşağıdaki alıntıda görülebilmektedir. Kader'in öfkeli korungan modu, Kader'in sınırlar çizebilen ve işlevsel düşünceleri savunan tarafına yenik düşmüş ve bir süre sonra pes etmiştir. Bu noktada öfkeli korungan modu haksız çıkaracak öyküler de açığa çıkmakta ve bu öyküler terapistle birlikte yeniden yapılandırılmaktadır. Dikkati çeken önemli bir ayrıntı da Kader'in işlevsel seslerin oturduğu sandalyedeki tarafı 'ben' olarak tanımlaması ve yaşayacaklarının kontrolünü o tarafa bırakmasıdır:

Kader: ruh halinden dolayı böyle düşünüyösün. Aslında başına o olay gelmeseydi hayatına normal bi şekilde devam edecektin. Ama olmaması gereken bi şeyi yaşadığın için böyle düşünüyösün yoksa erkekler senin sandığın kadar güvenilmez değiller. İyi insanlar da var bu hayatta. Herkes seni seks amaçlı görmüyo tabi ki de. Herkes sana Okan'ın yaptığını tabi ki de yapmıyacak. Çünkü Okan'la Halil normalin üstünde şerefsizler. O yüzden her erkekten aynı şeyi bekleme. Tabi ki temiz insanlar da var. Tabi ki o an başkası olsaydı Okan'ın yerinde, seni Halil'in elinden kurtaracaktı. Tabi ki de her erkek Halil'in sana zarar verdiğini gülerek izlemiycekti. Vicdanlı erkekler de var. Okan ve Halil gibiler vicdanını kaybetmiş insanlar. O yüzden herkesin kötü olduğunu düşünme. Herkese güvensiz yaklaşma. İnsanlara şans ver. Sadece durman gerektiği yeri bil yeterli. Böyle.

Terapist: başka var mı bu tarafa eklemek istediğin bir şey?

Kader: bu tarafa eklemek istediğim.. (karşı sandalyeyi işaret ederek) yani çok yanlış düşünüyö (gülüyor).

Terapist: çok yanlış düşünüyorsun.

Kader: çünkü yani herkes aynı olsaydı o zaman biz bu olayı sürekli yaşadık. Sürekli başımıza gelirdi. Olaydan sonra ben cidden çok insanla görüşüm. Arkadaş, sevgili anlamında. Ama hiç birinden dur dediğim noktada ilerlemesini görmedim yani. Eğer görmüş olsaydım belki söylerdim herkes aynı diyebilirdim ama tek bi insan yaptı diye ben neden herkesi aynı kefeye koyayım. Neden hayatı kendime zindan edeyim ki. Diyorum ben de.

Terapist: hıhı (yer değiştirmesi için işaret yapar).

Kader: (gülüyor). Pes ettim diyebiliyor muyum.

Terapist: diyebilirsin, istediğin zaman cevap veremeyeceğin noktaya gelirse pes edebilir. Ama cevap vermek istediği bir şeyler varsa söyleyebilirsin Kader.

Kader: yani öyle düşününce tabi ki haklısın. Evet başka insanlarla da görüşüm olaydan sonra. Başka insanlarla da aynı ortamlarda bulunduk. Ama ne eee sevgili olarak bulunduğum insandan böyle bi zarar gördüm, ne de onun yanındaki insandan öyle bi davranış gördüm. Hiçbir şekilde benzer bi olay yaşamadım. O zaman aynı kefeye koyamam insanları. Ama insanlara temkinli yaklaşmak zorundayız. Özellikle erkeklere diye düşünüyörüm.

Terapist: Başka söylemek istediğin son bir şey var mı?

Kader: yok (gülüyor).

Terapist: peki. Tamam o zaman yerlerimize geçebiliriz. Bu savaşın bir galibi var mı sence?

Kader: (gülüyor) ben kazandım.

Terapist: birlikte bu taraftan saldırdık ama bence sen tek başına da bu savaşı kazanabilirdin.

Kader: (gülüyor).

Oya: immm.. hatırlıyo musunuz şu akrabamız.. yok yakın.. o aradığında mesela eee konuşabildim. Sırf aklımda bu düşünceler olduğu için konuşabildim. Hani kendimi biraz daha önemsemem gerektiğini düşündüm. Konuştum onla da bitti zaten artık.

Terapist: hıhı nasıl bir konuşma oldu, nasıl hissettin sonrasında?

Oya: aradı, açtım zaten ne istiyosun dedim direk. Ne istiyosun.. direk böyle girdim o da her zamanki halini takındı böyle eee kötü bi şey yaptığı zaman bunu daha sonradan şakaya vurur. En nefret ettiğim şey zaten. tekrar şakaya vurmaya çalıştı aramız kötü mü niye böyle yapıyosun falan filan.. ben sana bi şey yapmadım falan filan. O böyle konuştu bi şeyler dedi dedi dedi.. dinlemedim pek. Bi daha beni aramanı istemiyorum dedim. Beni kötü etkiliyosun dedim. Kötü etkilemeni istemiyorum ben senin dedim. O da işte kapatırken gene şu cümleyi kurdu, ve beni sinir etti evet. İşte ne olursa olsun ben seni çok seviyorum. Sen de beni sevdiğini söyle bi daha aramıycam dedi. Ben de söylemiycem iyi günler dedim kapattım.

Terapist: nasıl hissettirdi bu konuşma?

Oya: konuşma içerisinde sinirlerim bozuldu yani çok değil.. sinirlerim az bi şekilde gerildi diyebilirim ama sonrasında kendimi düşününce hani adım attığımı düşündüm açıkçası. Bi şeylere. Daha iyi hissetmeye başladım

Terapist: çok güzel. Aslında bana kalırsa da bir adım bu.

Oya: hıhı

Terapist: en azından dur demek, sınır çizmek. İstemiyorum demek

Oya: aynen.

Terapist: bunu yapıyor olman ya da bununla ilgili bir şey yapmış olman beni de çok mutlu etti.

Oya: hıhı

Oya da kendisini rahatsız eden kişiye karşı ‘beni kötü etkiliyorsun, etkilemeni istemiyorum, bir daha aramanı istemiyorum’ diyerek ve telefonu o şekilde kapatarak karşısındaki kişiye sınır koyabilmiş ve bunu bir adım olarak nitelendirmiştir. Öfkeli korungan modun yazdığı öykülerde ‘tehlike’nin tanımı diğer insanlara da genellendiği için, öfke herkese yöneltilmektedir. Ancak Oya, kendisine zarar verdiğini düşündüğü

kişiyi net bir sınır koyarak, bu olaya ilişkin öyküsünü yeniden yapılandırabilmiş ve kontrolü ele alarak durumu yönetebilmiştir.

Terapist: Neler yapılabilir mesela ve ne kadar gerçekçi onları konuşalım..

Gülay: Evet. Onu öldürebilirim bi sorun kalmaz ortada.

Terapist: Sonra ne olur?

Gülay: sonra hapse girerim sonra dışarıda böyle bir çok insan var kuzenlerimi hiç koruyamam. Başka insanlarla da karşılaşabilirler bu şekilde. Sonra başka ne yapabilirim.. onu hapse attırabilirim. İftira atabilirim. Aslında aklımdan geçmiyo değil böyle.. bıçak böyle. (gülüyor). Ürkütücü şeyler bunlar biliyorum farkındayım ama yani eee pedofiliden içeri alınmazsa adam yaralamaktan falan girsin bari. Teselli bu da. Başka napabilirim.. insanları değiştiremem.. Çok denedim olmuyo. Çocuklarla konuşabilirim onları yönlendirebilirim. Başka da bi şey yapamam.

Terapist: Şimdi 3 tane yol geldi aklına. Birincisi onu öldürme. Yani bir yanıyla sanırım hemfikiriz bunun olmaması gerektiği konusunda

Gülay: yani

Terapist: ikincisi ona iftira atmaktan bahsettin. Bu da çok gerçekçi gelmedi bana. Sanki sağlıklı bir çözüm yolu değil. Çocuklarla konuşabilirim dedin. Immm Bu düşünülebilir bir yol. Ondan uzak durmaları gerektiği, yalnız bir ortamda kalmamaları vesaire vesaire.. Tabii ki bunlar çok zor şeyler. Ama bu daha fazla üzerinde konuşabileceğimiz, geliştirebileceğimiz bi yol.

Gülay: (gülüyor). evet.

Terapist: Neler yaşadığını biliyorsun ve bir başkasını bunu yaşamasını istemiyorsun. Tüm çaban bunun için. Çok derinden hissediyorum şu an o ihtiyacını. Ben de düşünceğim yani, kuzenler için neler yapılabilir nasıl uzak tutulabilir. Birlikte düşünelim ben bir yol bulacağımızdan eminim. Ortak bir yol bulup ortak bir fikir üzerine yoğunlaşp onlar için ne yapabilirsin neler yapılabilir birlikte karar vererek bunları adım adım gerçekleştirebiliriz. Ama kanalize olduğunuz taraf çocukları ondan uzak tutmak ya da korumakla ilgili olsun birazcık daha çünkü diğer taraflar sana zarar verecek.

Gülay: Zaten ilk iki yol mantıklı değil hiçbir şekilde. Yapmam zaten yapsaydım bu zamana kadar çok öfke problemi çektiğim zamanlar oldu.

Oya ile benzer şekilde Gülay da görülebildiği üzere şiddetli öfke duygularından söz etmektedir. Gülay kendisini ve cinsel olarak istismar edildiğini düşündüğü diğer çocukları koruyabilmek için öfkeli-korungan modun iki sağlıksız önerisini, aktardığı öyküsüne eklemiştir. Bu şiddetli öfkenin onu ve diğerlerini koruma yolu olmadığı; aksine daha çok zarar verebileceği üzerinde durularak üçüncü ve daha sağlıklı olduğu düşünülen öneri üzerinde hemfikir olabilmek için terapist sorgulamalarda bulunmuştur.

Öykü, bu üçüncü önerinin kabulü ile sonlanmıştır: Gülay, kendisini ve diğer çocukları koruyabilmek adına terapistle işbirliği içinde pek çok adım atmış ve aynı zamanda şikayet süreci gerçekleştirilmiştir. Böylelikle Gülay, cinsel istismarı gerçekleştiren kişiyle karşılaşmasının, ona ve diğerlerine daha fazla zarar verebilmesinin önüne sağlıklı sınırlar ile geçebilme kararını gerçekleştirmiştir. Bu noktada sağlıklı sınırların öfkenin herkese genellenmeden gerçek saldırganıya yöneltilmesi, şikayet etmek gibi kendini korumanın daha sağlıklı yollarına başvurulabilmesi gibi işlevlere de sahip olduğu söylenebilir.

Kaçınan-Korungandan Yüzleşme ve Normalizasyona

Cinsel saldırıya maruz kalmanın ardından acı verici ve zorlayıcı duyguları hissetmemenin yollarından bir diğeri de kaçınmadır. Kaçınma, önemli bir TSSB belirtisi olmanın yanı sıra, bu belirtilerin en önemli sürdürücülerinden olduğu düşünülmektedir. Acı verici ve zorlayıcı duygularla yüzleşebilmek ve bu duyguların normal olduğunu kabul edebilmek, psikolojik belirtilere yönelik müdahalelerin gerekli bir parçasını oluşturmaktadır. Bu araştırma kapsamında da danışanların duygularını kabul edebilmeleri ve hissedebilmeleri terapist tarafından desteklenmiş; kaçınmayı içeren öykülerin keşfine ve yeniden inşa edilebilmesine odaklanıldığı gözlenmiştir. Dolayısıyla seanslarda aktarılan öykülere, bu duyguları hissedebilmenin ve normalizasyonunun da eklenmesi ile öyküler yeniden inşa edilebilecek, yüzleşilen duygularla baş edebilmenin yolları terapi odası içerisinde keşfedilecek ve daha işlevsel baş etme yolları kullanabilmenin yolları açılacaktır. Kaçınan-korungan modun öyküleri bazen olumsuz ve zorlayıcı duyguları açığa çıkaracak bağlamlardan kaçınma ile, bazen de o bağlamlar içerisinde belirli davranışlarda bulunma ile karakterize öykülerdir:

Terapist: ben bunu eksik kalan, o parça parça dediğimiz şeylerin toparlanmaya başlaması olarak da yorumluyorum. Biraz daha öyle gördüm açıkçası. O yüzden çok anlamlı ve önemli buluyorum. Biraz daha bunu yaşayabilirsin. Bazen bu süreci sonlandırmadan da belki sonrasında da aklına gelebilir.

Özgecan: hıhı

Terapist: Onu nereye koyacağını terapi sonunda daha iyi anlamlandırabilirsin diye düşünüyorum. Sadece bunun aklına gelmesinin doğal olmasını vurgulayabilirim. Çok anlaşılır.

Okuduğın kadın şairler vesaire, olayın duygusunu yaşamaya hazır olmak gibi bir anlamı da olabilir mi?

Özgecan: katılıyorum tabi olayın bu tarafı da var. Belki de ben de biraz biraz yüzleşmeye de başladım. En azından başlangıç da yapmış olabilirim. Bi de bi şey daha var. Eee sanırım direnç göstermeye başladım kendi içimde. Eee çünkü şey oldu. Mesela buraya gelmeden önce acaba arasam da iptal mi etsem? Ya da yani dün mü söyleseydim? Önümüzdeki haftayı mı iptal etseydim falan diye. Sonradan düşündüm, yok yani bu yapmamam gereken bi şey. Sonuçta beni engelliycek bi şey yok, niye bahane üretip de şey yapayım? Ama sonradan belki de şey dedim hani eee hani belki şu an da birazcık daha her hafta konuşmak beni birazcık daha yorduğu için de olabilir ruhsal anlamda. O yüzden onu da fark ettim. Ama geçeceğini de düşünüyorum. Hani bu önüne geçemeyeceğim bi duygu değil zaten hani. Ama evet bi şekilde böyle bi iptal etsem mi diye de düşünmedim değil (gülüyor).

Terapist: hıhı. Ne zaman aklına geldi?

Özgecan: dün değil ondan önceki gün. Normalde iki gün filan oldu.

Terapist: hıhı

Özgecan: ama dediğim gibi bunun öncesinde hep abim aklıma geliyor filan. Ondan sonra diyorum ki neyse işte acaba iptal mi etsem diye de düşündüm. Öyle şeyler oldu (gülüyor).

Psikoterapi odası Özgecan için zorlayıcı ve acı verici yaşantılarının konuşulduğu, bu duyguların ortaya çıkabildiği bir bağlamdır. Ancak görülebildiği gibi Özgecan'ın 'yüzleşmeye başladım' diyerek kaçınan korungan modun yukarıda alıntılanan öyküyü inşa etmesinin önüne geçebilmiş, duygularıyla yüzleşebilen tarafa geçiş yapabilmiş ve seansa gelip duygularını hissetmeye izin vermesi ile sonuçlanan bir öyküyü aktarabilmesini sağlamıştır. Bu noktada duygularla yüzleşebilme ve bu duyguları normalize edebilme, işlevsel olmayan bir baş etme yolu olan kaçınmayı değil, işlevsel bir baş etme yolu olan seansa gelmeyi kullanabilmesine ve bunu bir 'direnç' olarak tanımlayabilmesine yardımcı olmuştur.

Terapist: şimdi seni de biraz durgun gördüm, geçen haftadan sonra utan.. ıyorum dedin yanlış anlamadıysam. Biraz oraları konuşalım bu seansta, olur mu? Nasıl bir utanç bu?

Cansel: ya.. aslında o utanma duygusu geçtiydi. Ama o geçen haftaki uygulamadan sonra daha hani.. sonuçta gözümün önünde canlandırdım olayı. Eeeee hani o.. aslında eeeee duruma kadar gelmedik ama öyle.. karşı karşıya gelmenin utancı.. yüzünü gördüğüm zaman bi utanma geliyo. Bilmiyorum yani yüzüne bakamıyorum. Zaten çalıştım.. daha sonra konuştuğumda işte diğer tarafa bakarak konuştum. Çünkü bi.. bi şey sormam gerekiyordu bi şeyle ilgili. Eee o da mı yani oturduğu yere kadar geldim. Orda sordum sınıfta. Orda işte bi gözlerine baktım ama sonradan.. çevirdim yüzümü. Öyle konuştum. Bilmiyorum.. ya sanki içimdeki şeyler tekrar sanki ortaya çıkmaya başlamış gibi oluyo.

Terapist: içindeki şeyler..

Cansel: işte eee ya biraz işte utanma bi de mesela o durumla karşı karşıya geldiğim şeyin iğrençliği.. o.. yani sonuçta çünkü benim hocam. Derslerine giriyorum. Ama böyle bi olay yaşandı yani. Ama hiçbir şey yokmuş gibi devam ediyoruz yani normal hayata.

Terapist: bu cümleyi kurman.. geriye gittiğimiz anlamına gelmiyor şu anda. Bu beni mutlu eden bir cümle oldu Cansel, iyi bir şey bu.

Cansel: ben de korkuyodum kötüye gidiyo diye.

İngesel yeniden senaryolaştırma uygulamaları da duygularla yüzleşebilmeyi sağlayan önemli tekniklerden biridir. Cansel de bu uygulama sonrasında utanma, iğrenme gibi duyguları hissettiğinden yukarıda bahsetmektedir. Bu duyguların açığa çıkması ise ele alınabilmesi için ilk adımdır. Danışmanı olan ve derslerine girdiği öğretim üyesi tarafından cinsel tacize uğrayan Cansel, imgeleme sonrası bu duygularla yüzleşmesi ile birlikte ‘hiçbir şey olmamış gibi hayata devam etme’ davranışını sorgulamaya başlamıştır. Terapist ise bu yüzleşmeyi ve sorgulamayı olumlu bir gelişme olarak değerlendirmiş, bir adım sonrasında ‘hiçbir şey olmamış gibi’ devam etme davranışına karşılık atılabilecek adımları ele alarak, alternatif baş etme yollarını Cansel’in sonraki öykülerini yapılandırabilmek için öne sürebilmiştir.

Terapist: geçen hafta konuşmuştuk seninle baya. Hiç düşündün mü onlarla ilgili, aklına bir şeyler geldi mi bu hafta?

Kader: artık gerçekten şey.. hani gülmeme konusunu şey yapmıştınız. Ya aslında bilmiyorum hani aklıma bi kere geldi bu bi hafta içinde. Bi kere geldi, bi kere bi ağlamam oldu. Ama çok kısa sürdü o da. Hani böyle ağlıyacak derecesinde bi acı hissedemiyorum aslında.

Terapist: hıhı hıhı. O ağlamayı biraz anlatır mısın neler geçti aklından?

Kader: ee üç gün önce filandı. Telefonlaydım işte. Yine telefonda takılıyodum. Hani.. birden bire aklıma geldi olay.

Terapist: hıhı

Kader: sonra bi üzüldüm. Hani çok sevmiştim niye böyle bi şey yaşadım tarzında düşündüm. Hani bi yılım mahkeme bekleyerek geçti diye düşündüm. Onda da hiçbir şey olmadı diye düşündüm. Çok mutlu diye düşündüm. Biraz ağladım sonra da artık ben de yoluma bakmak kararı aldım.

Terapist: hıhı. Tamam. Ağladığın sırada aklından geçen şeyler çok önemli. Biraz orayı derinleştirmek istiyorum ben. Evet, bu niye benim başıma geldi? diye sordun. Onun

dışında başka kendinle ilgili aklına gelen başka şeyler var mıydı? Şöyle birazcık o anı düşün. Ağlamana etki edecek neler oldu o anda?

Kader: neler oldu.. eee hani hak etmediğim halde verdiğim değere rağmen bana kötülük yapıp da şu an başkasını mutlu ediyo oluşu zoruma gidiyo. O yüzden üzülüyorum.

Terapist: başkasıyla mutlu olması seni üzüyor.

Kader: evet hak etmeyen bi insanla mutlu olması beni üzüyo.

Kader'in olumsuz duyguları hissetmemesinin ve onlardan kaçınabilmesinin yolu olarak diğer insanlar gibi yaşadıklarına gülmeyi görmesi, işlevsel olmayan baş etme yollarından biri olarak ilk aşamada tanımlanmıştır. Terapistin önceki seansta Kader'in bu durumla yüzleşmesini sağlaması ile birlikte Kader, kaçındığı olumsuz duyguları hissedebilmeye başlamıştır. Yüzleşebildiği ve hissedebildiği bu duygular, cinsel saldırı içeren travmatik anıya ait öykünün içeriğinin değişebilmesine, bu öyküye duygularının da eklenebilmesine ve dolayısıyla diğerleri gibi kendisiyle dalga geçip bağlamdan uzaklaşarak ve kaçınarak sonlandırdığı öykülerini yeniden yapılandırabilmesine ve farklı şekilde sonlandırabilmesine yardımcı olmaktadır.

Terapist: Ama güzel adımlar bunlar, değişimlerin ilk adımları. Eyleme geçmeden düşündüğümüz bir aşama gibi geliyor bana ne dersin?

Rüya: Ya mesela konuştuğumuz zaman ilk başta aklıma gelmiyordu hani gayet böyle davranıyorum nasıl davranmak istiyosam. Ama şimdi onun öncesinde burada konuştuklarımız aklıma geliyo. Dediğiniz çok doğru hani.. Ben buradan çıktıktan sonra özellikle ilk seanslarda mesela gerçekten ruh halim daha da kötü oluyodu. Çünkü bi şeylerin üzerine çok daha fazla konuşuyoduk. Benim konuşmak istemediğim üstünü kapattığım konuların. Yani.. Hatta bir hafta falan olayı atlatmakla geçiyodu. Sonra zamanla bunları aştım mesela şimdi de burada konuştuktan sonra şey diyorum hani evet ya Burcu Hanım haklıydı, bu böyle.

Rüya da beş yaşlarındayken yaşadığı cinsel saldırı içerikli travmatik anının, gerçekten yaşanıp yaşanmadığı ve rüya olup olmadığı konusunda terapiye başlayana kadar emin olamamış ve seanslarda bunun gerçekleşmediğini varsayarak yaşamının daha kolay olduğunu dile getirmiştir. Ancak bu yaşantının pek çok olayla tetiklendiği ve şema modlarının sıklıkla sahneye çıkarak pek çok öykünün inşasında baş yazar olarak bulunduğu görülebilmektedir. Rüya, terapiye gelerek duygularıyla yüzleşmek adına ilk

adımı atmıştır. İlk seansların ardından uzun yıllardır konuşmak istemediği ve üzerini kapattığı konuların üzerine gidilmesinden dolayı ruh halinin çok kötü olduğunu belirten Rüya, olumsuz ve acı verici duygularla yüzleşebilmenin ardından bu duyguların doğal ve normal olduğunu düşündüğü aşamaya geçebilmeye başlamıştır. Normalizasyon, bu durumları ‘aşmakla’, terapistin hak vermekle ve terapideki seslerin terapi dışında da duyulabilmesiyle sonuçlanmıştır. Dolayısıyla kaçınan-korunma modun sahnedan ayrılmaya başlaması ile birlikte Rüya’nın inşa ettiği yeni öykülerin içeriği ve yapısı değişime uğramaktadır.

Oya: tamam. (sessizlik). İmm bi gün gece yataırken yine hayal kuruyoduk. Eee hayal kurarken bi anda durup şey demiştin, hiçbi zaman halam ve babam gibi olmayalım diye. İmm onu bana söylemen hani ne kadar küçük olsam da bu yaşma geldiğimde ona göre.. eee sana davranışlarım ona göre şekillendi. Biraz değer verdiğini hissettim o zaman. Ne kadar sevmediğini söylesen de.. eee içinde bana karşı beslediğin iyi duygular vardı. (sessizlik). Ama bu eee.. aslında kendi içimde kendimi kötü hissetmeme sebep oldu çünkü senin bana eeee (sessizlik) yaptığın tüm kötü şeyler.. bunu sen de biliyorsun hiç bi zaman söyleyemediğim konuşamadığım eee sırf bu cümle yüzünden hep susmak zorunda kaldım. Sırf aramız bozulmasın diye.. beni yanlış anlama diye. Ama bu bana çok acı verdi. Hiçbi şey olmamış gibi davranmak benim için baya zordu. (sessizlik). Ve sen de bu davranışların yüzünden eeee hayatımı eline alabileceğini düşündün. Hep yönlendirmeye çalıştın. Ve üstüme çıktın yani.. (uzun sessizlik). Bazen kendi çapında beni korumaya çalıştığını düşündüm ama aslında eee beni koruman gereken kişi kendindin. Dışarısı değildi. Ve ben dışarda kendimi koruyabileceğimi biliyorum. (uzun sessizlik). (iç çekiyor). İmm bundan sonra senden istediğim tek şey hayatıma karışmaman. Çünkü küçüklüğümden beri ben hep sustuğum için sen hep.. o hep hayatımı elinde tuttuğunu düşündün. Son zamanlarda artık fazla üstüme gelmemenin nedenini eee bunun farkında olmana bağlıyorum. Artık hayatımı kendi ellerimde tutuyorum. Ve bu senin zoruna gidiyo istediğini yapamıyorsun.. (sessizlik). Ama yaptığın şeyleri hiç unutmıycam yani hiçbi zamanda unuttum. Sen unuttuğumu zannettin.. görmemezlikten geldim.. (sessizlik). Bu benim içimde hep kalıcak. Evet hayatımı büyük bi ölçüde etkiledi ama artık bundan sonra etkilemeyeceğini düşünüyorum. senin de bunu unutmamı istemiyorum. Ona göre davranmamı istiyorum. (sessizlik).

Oya da boş sandalye uygulamasında cinsel istismarı gerçekleştiren abisinin karşısında oturduğunu hayal ettiği anlarda, düşünmemeye ve hissetmemeye çalıştığı düşünce ve duygularını dile getirebilmiş ve bu kötü öyküye bu duygu ve düşünceleri ekleyebilmiştir. Oya’nın bu görüşmeye kadar, seanslar boyunca da bu yüzleşmeden sürekli olarak kaçındığı fark edilmiş ve Oya’nın ilk olarak kaçınması ele alınmış, bu kaçınma ile kendisini korumaya çalıştığı ile yüzleşebilmesi sağlanmıştır. İlk boş sandalye uygulaması, başarısızlıkla sonuçlanmıştır: Oya abisini karşısında hayal etmiş

ve ‘yapamayacağını’ söyleyerek sandalyeden kalkmıştır. Alıntılanan bu uygulamada ise görülebildiği üzere oldukça karmaşık olan duygularını ortaya çıkarabilmiş; hem kaçınmasıyla (sen unuttuğumu zannettin, görmemezlikten geldim) , hem duygularıyla (hiçbir şey olmamış gibi davranmak benim için zordu, kötü hissettim, acı verdi) yüzleşmeye başlamıştır.

Terapist: Peki o sahneye çalıştık, başka seni etkileyen immm aklına gelen..

Gülay: bi anım daha var

Terapist: hıhı

Gülay: Bunu çalıştık mı şu an hiçbir şey hatırlamıyorum..

Terapist: Çok kısaca biraz bahsedebilir misin belki ben hatırlarım

Gülay: Bana telefon aldığı..

Terapist: hıhı

Gülay: Çalışmadık onu.

Terapist: bu seansta onu çalışalım mı ne dersin?

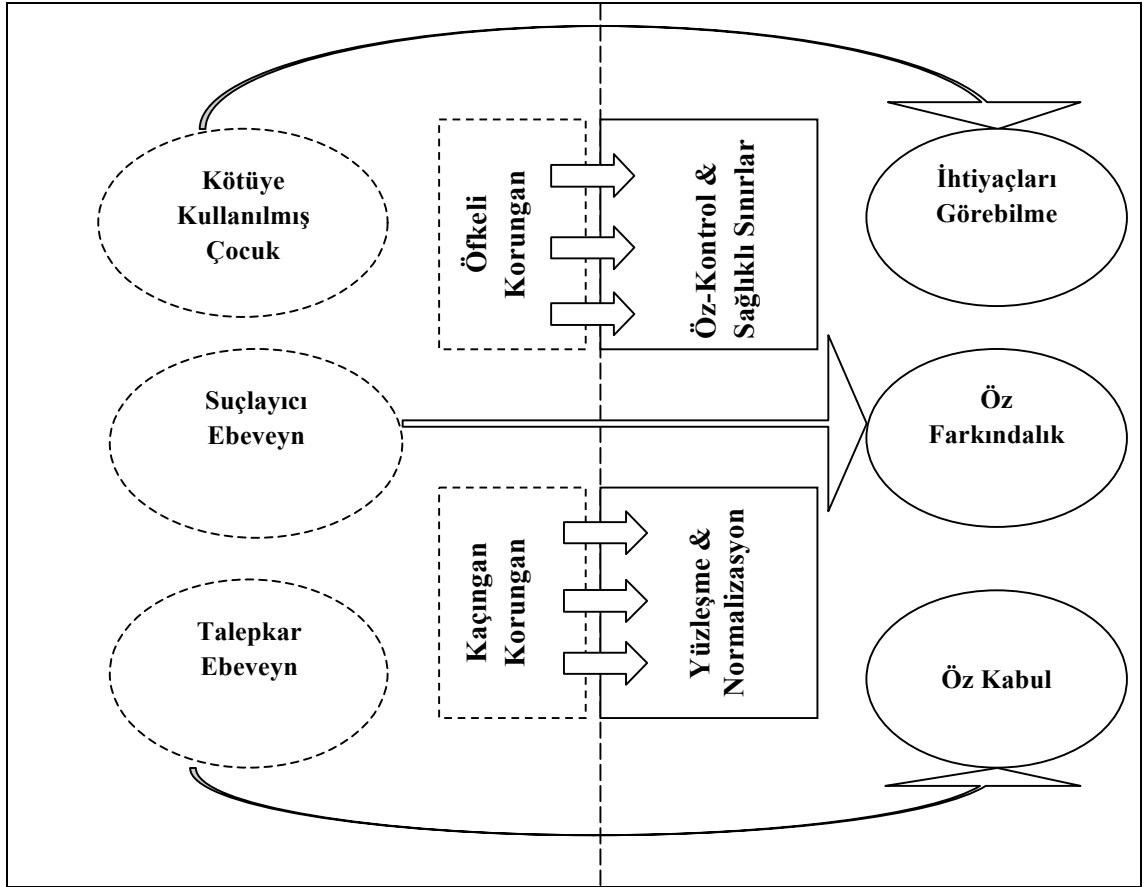
Gülay: olur.

Terapist: o zaman yine bir imgeleme çalışması yapacağız bu seansta.

Gülay: imgelemeyle kabulleniyorum olayları. Zihnimde var ama böyle kış kış diye bi tarafa itiyorum sürekli. Ama imgelemede işin içine giriyoruz ve kabulleniyorum gibi geliyo olanları.

İlk imgesel yeniden senaryolaştırma çalışmalarında, duygularla yoğun şekilde temas sağlayabildiği için oldukça zorlanan Gülay ise artık görülebileceği üzere duygularıyla yüzleşmekten kaçınmamakta; hatta terapisti yönlendirebilmeye başlamaktadır. Gülay artık zihninden sürekli uzaklaştırmaya çalışarak kendisini koruduğunu düşündüğü travmatik anıların üstesinden kaçınma ile değil; bu duygularla yüzleşerek ve onları kabullenip normalize ederek koruyabileceğinin ve bu yaşantıların bu şekilde üstesinden gelebileceğinin farkındadır.

Gelişme bölümünden elde edilen sonuçların genel özeti, Şekil 5’de sunulmaktadır.



Şekil 5. Cinsel Saldırıya Maruz Kalan Kadınlarla Yürütülen Şema-Odaklı Psikoterapi Sürecinin İkinci Aşamasında (Gelişme) Ortaya Çıkan ve Terapistle Yeniden İnşa Edilen Öykülere Geçiş Süreci – Şema Modlarının Öykülerinin Değişimi

3.2.2.3. Sonuç Bölümü: Travmatik Öykünün ‘Ortak Yazarı’ - Danışan ve Terapistin Yeni Bir Öyküyle Süreçten Ayrılışı

Cinsel saldırıya maruz kalan kadınlarla yürütülen bu psikoterapi araştırması sürecinde, travmatik ve zorlayıcı bu yaşantıya dair ilk seanslarda aktarılan öykülerin içeriğinin ve yapısının değişimi ile terapistle birlikte psikoterapi bağlamında nasıl yeniden inşa edildiği önceki başlıkta aktarılmıştır. Psikoterapi süreçlerinin sonunda ise aktarılan yeni öykülerin ise ‘sağlıklı yetişkin’ öyküleri olduğu görülmüştür. Bu yeni öyküler, danışan ve terapistin ortak yazar olduğu bir öykü sürecine işaret etmektedir. Terapistin işlevsel

olduğunu vurguladığı düşünce ve tekniklerin etkisiyle bu yeni öyküler, işlevsel olmayan seslerin sesinin kısılması ve terapistin seslerinin içselleştirilerek yükseltilmesi ile yapılandırılmış durumdadır. Cinsel saldırıya maruz kalma yaşantısı sonrasında, terapi sürecinin sonunda ortaya çıkan işlevsel ve sağlıklı yetişkinin;

- Psikolojik ihtiyaçları görebilen ve bu ihtiyaçları nasıl işlevsel şekilde karşılayabileceğini bilen,
- Cinsel saldırının gerçek suçlusunu ve diğerlerinin sorumluluğunu tanımlayabilen,
- Kendisini olduğu gibi kabul edebilen,
- Baş etme ve kendini koruma yolu olarak öfke ve kaçınmayı değil; sağlıklı sınırlar koyabilmeyi ve yüzleşmeyi gerçekleştirebilen

gibi özelliklere sahip olduğu görülmüştür.

Aşağıda her bir danışan için sağlıklı yetişkin öyküsü olarak tanımlanabilecek öyküler yer almaktadır. Bu öyküler, psikoterapi süreci içinde terapistle birlikte inşa edilen öykülerdir. Danışanlar farklı bağlamlarda, farklı kişiler için farklı öyküler inşa etmeye devam edebilirler; fakat terapi sürecinde güçlendirilen sesler sayesinde hiçbir zaman terapi öncesi inşa edilecek öykülerle aynı olmayacaktır. Yalnızca danışan değil; terapist de sürecin tamamlanmasıyla birlikte yeni öykülerle görüşme odalarından ayrılmış durumdadır:

Özgecan: zaten şey oldu buraya gelirken de düşündüm acaba bu süre içerisinde nasıldım diye. Bence hani dediğim gibi herkesin hani.. gün geldi çok depresif hissettim. Gün geldi çok mutlu hissettim ama hani üstesinden gelebilirdim yani hani bugün belki bugün ağlamak istedim ağladım ama o çok fazla uzamadı.. hani bi de böyle çok artık böyle şey diye düşünüyorum artık böyle kendime artık telkin verebiliyorum hani yani. Şunu yapsaydım ya da bunu yapmak istiyorum bunu yapayım falan diye önceden bunu yapamıyordum yani önceden aslında karar verme şeyim de çok fazla yoktu. Hani böyle kendi ayaklarımın üstünde, kendi kararlarımı da kendim veremiyordum. Şimdi öyle değilim hani.. sanırım birazcık da hem bu olayı kabullenmem hem.. artık kendim de bu olayı bi şekilde kabul etmiş oldum. Belki birazcık da özgüvenim de yerine gelmiş oldu böylelikle. Hani baş etme şeyim daha çok arttı diyebilirim. Mesela dün herhangi bi şey için üzuldüm ama bugün iyi hissediyorum yani hani o o anlık bi şeydi, yaşadım ve bitti

diye düşünüyorum. o kadar çok ardını arkasını aramıyorum. Bi de önceden belki bu olay benim nasıl başıma gelir falan filan diye bazen düşünüyordum ama şimdi biliyorsunuz ben çalışmaya da başladım. Orda da bazı travmaları yaşamış veliler falan geliyor. Böyle şey de oldu biraz. Tek değilim aslında. Hani bunu bi sürü kişi yaşıyo. Aslında insanların daha ağır yaşadığı şeyler de var. benim gözümde tabi onları da görünce biraz şey oldum hani.. birazcık daha.. kabullendim artık. Olayı çok fazla düşünmüyorum, önceden yani hani eee annemgil dava açmışlardı bu o halden dolayı biraz sanırım sarkıcak ama sürekli soruyodum noldu noldu naptınız falan filan diye. Şimdi artık sormuyorum birazcık da akışına da bırakmış oldum. Öyle hani güzel gidiyo şimdilik.

----- O -----

Terapist: çok güzel. Yani bundan sonrası için elinden geldiğince maksimum düzeyde yüz yüze gelmemeye, iletişim kurmamaya çalışman en güzeli olur. Soruşturmayla ilgili herhangi bir gelişme oldu mu şimdiye kadar?

Cansel: eeee yok 1 ih. Ama eee işte eski bölüm başkanını da çağırmışlar. Eee kendisi benimle konuştu hatta eeee adı neydi, görüştüğüm bayan.. o günü konuştuk. O zaman yine içimden ağlamak geldi konuşurken, belki yanlış anlaşılma olmuş olabilir dedi bana. Yani biraz şey bakmaya çalıştı. Dedim yani bunda yanlış anlaşılacak bi şey yok dedim. Sonuçta böyle bi şey geçti mi geçti dedim. Sonuçta akli başı yerinde zeki bi insan dedim. Eee böyle bi şey yaparak sonucuna da katlanmalı dedim. Hatta sözü varmış bi tane onu söyledi. Eee atın ilk teptiği bilmem ne. Yani ilk teptiği.. ilk defa yapılan bi şeyde cezalandırılmaz anlamında bi tane deyimdi. Ben dedim ki ilk defa değilmiş dedim. Daha önce de böyle bi şey olmuş dedim. Dedim her kendi yaptığında kendi yaptığından sorumlu dedim. Yapcak bi şey yok, böyle bi şey yaptıysa cezasını çekicek dedim. Yanlış anlaşılma olamaz dedim. Ben bu eee yaptığı hamlede son yaptığı hamlede dedim daha önce böyle bi şey olmadığı için fırsat kolladığımı anladım dedim. O yüzden yanlış anlaşılma olduğunu düşünmüyorum dedim. Böyle biraz konuştuk.

----- O -----

Terapist: Hani bu bi parantez bilgi olarak, beni arayabilirsin. Ve bu süreç tamamen sonlanmış olmayacak aslında bakarsan. Bundan bir kaç ay sonra ben seni tekrar arayacağım Kader, buralardaysan bir görüşme yapalım, bakalım nasıl gidiyo her şey seni bir dinlemek istiyorum diyebilirim. Dolayısıyla sonlandırmış gibi değil, ya da son kez görüşme yapıyomuşuz gibi hiçbir zaman düşünmeni istemem. Ama en azından haftalık görüşme rutinizde sonlandırdığımız ve belki de bu görüşme rutinini belki biraz daha eeee açık bıraktığımız bir süreç olarak görüyorum. O yüzden bu bir bitirme görüşmesi evet.

Kader: hıhı

Terapist: ama bir yandan da tam olarak bitmiş değil. Kapılar hep açık, istediğin zaman tekrar tıklayarak içeri girebilirsin, öyle bir süreç. Bu senin için de uygun mu, mantıklı geliyor mu, neler düşünüyorsun?

Kader: tabi ki. Yani sonuçta atlatılmış bi şey varsa, sonuçta siz baya yardımcı oldunuz, irdelediniz. Ben takmıyorum diyerek aslında kendime daha eziyet ediyordum. Hani çözüm odaklı yaklaşmıyordum. Hani olmamış gibi varsayıyordum. Bu da diğer olaylara karşı bakış açımı da kötü etkiliyordu. Siz bunu sonuçta ele aldınız, gayet iyi de çözdünüz yani. Şu an iyiyim zaten daha fazla hani normal hayatımda bile aklıma gelmeyen bi şeyi daha fazla ne kadar irdeleyebiliriz ki?

----- O -----

Terapist: Eee bu seansın geri kalan kısmında biraz daha vaktimiz var. eee neler değişti bahsettin

ama ben biraz daha derinlemesine senden dinlemek istiyorum. Çünkü bunları söze dökmek senin zihninde tabi ki bazı düşünceler vardır bu soruyu duyduğunda aklından geçen ama, bunların söze dökülmesi tıpkı imgelemelerde gerçeğe dönüştürmek gibi söze döktüğümüzde de somutlaşıyor gibi oluyor bazen. O yüzden bunları tekrar duymak hem bana iyi gelecek, hem sana da iyi gelecektir diye düşünüyorum. baştan bi anlatsan bu süreci, neler oldu neler hissettin?

Rüya: imm... Aklıma şey geliyo mesela biz küçükken konuşurken bi ara bana şey demişti sınav dönemimdeydim çok yoğunum. Baya stresliydim. Hani bi yardım mı alsan demişti. O zaman da verdiğim tepki şu; niye ben deli miyim ki? Bakış açım tamamen bu şekildeydi. Tek başıma hallederim neden birine anlatayım kim bana ne yapabili.. nasıl yardımcı olabilir ki falan gibisinden de.. mesela artık böyle bi şey düşünmüyorum ya da atıyorum geçmişte gerçekten bi destek ya da bi yardım almış olsaydım bunu söylemeye çok utanırdım. Hani insanların bana bakış açısı acaba şöyle midir böyle midir diye. Öncelikle bu yıkıldı. Mesela buraya gelirken de arkadaşşıma danışmaya gidicem hani... randevum var falan diyerek geldim. Ordan burası baya bi şey.. ve mesela eeee hani.. arkadaşlarımla mesela bi yere gidicez, sizin salı günleriydi mesela benim danışmaya gitmem gerekiyo falan dediğim zaman da aaaa ne için gidiyosun falan dediklerinde genel itibariyle yaşadığım ufak tefek şeyleri anlatıp mesela bunları söyleyebiliyodum. Söyleyebiliyorum şu an. Eeee.. sonra ilk geldiğim gün.. (gülüyor). Hatırlıyorum.. arkadaşımın zoruyla gelmiştim gerçekten zoruyla. Şuraya tutup kolumdan getirmişti hatta. İlk görüşmeyi başka biriyle yapmıştım zaten. eee o zaman da gerçekten karşımdaki beni yiycekmiş gibiydi böyle. Değişik bi ruh hali içerisindeydim. Sonra bi sonraki hafta işte gel dedikleri zaman da ki hemen döndüler zaten arkadaşım dönmeleri biraz zaman alabilir demişti. Ama bana hemen döndüler.. ben de şey işte.. hani bunlar sonra dönücekti ya.. hemen döndüler falan diye bi söylendim. Şuraya geldiğim zaman da o binanın önündekeyken gerçekten gidiyodum ya.. yani ciddi ciddi eğer sizi görmeseydim orda bi daha da hiç gelmiyeydim. Bi daha hiç başlamıyeydim da. Sonra işte bi tesadüf.. bi utandım. Napıyorum falan hani keşke beni görmeseydi bu şekilde diye. Sonra işte içeriye geçtim ilk başta mesela eee ben mesela evet çok konuşuyorum gerçekten sohbet ederim ama böyle kendi hayatımla ilgili şeyleri değil. anlatmayı hiç sevmiyorum. Birine anlatmak da çok zor geldi hani. Sonradan da tanımadığım farklı birine anlatmanın çok daha güzel bi şey olduğunu fark ettim çünkü arkadaşlarımla vericeği tepkileri biliyorum. Ya da kimin ne tepki vericeğini artık biliyorum. Ama bu dışarıdan tamamiyle yorumsuz tarafsız bi göz olmak çok daha farklı oluyomuş. Sonra.. ee mesela geçen servisteyken eee aklıma geldi böyle.. görüntülerden biriydi. Sonra o görüntüyü bi kenara itip çocukluğumda yeni aldığım kıyafet aklıma geldi. Ondan sonra da bu saniyeler içerisinde gerçekleşen bi şey oldu zaten. ondan sonra o aklıma gelen görüntülere üzölmek yerine mutlu oldum. Ne kadar da güzeldi elbisem ya babam almıştı özene bözene falan gibisinden. Öyle yani.. sonra başka verebileceğim örneklerden ne var.. mesela ortam oldu bu şekilde. Eee eskiden bu konular konuşulduğu zaman ben hemen kalkıp giderdim bi şekilde. Ama şimdi sizinle bazen konuştuğumuz.. mesela sizin verdiğiniz örneklerden bi kaçını arkadaşşıma falan da vermiştim. Ki zaten bu bizim odada biraz daha bilinç var aslında hayatında belki de büyüdüğüm yerde kalsaydım görmeyeceğim bi ortamdı bu. Hani paylaşıyo bi şekilde bi kişi daha danışma alıyo o da mesela bugün biz de bunları konuştuk işte şöyleydi böyle oldu bana bu şekilde etki etti gibi. Onu da geçtim ben bi arkadaşşıma yönlendirdim bundan bahsetmiştim. Eee bu aralar son bi ayda belki de son bi buçuk ayda hatta belki de bu dönemde mesela aslında çevremde olan topluluğun aslında beni seven insanların olduğunu fark ettim ve mesela ben demiştim ya size erkek var diye ben pek fazla girmek istemiyorum o şeylere o gruba falan diye. Çok fazla takılmıyorum diye. Artık öyle değil gerçekten ne kadar eğlendiklerini gördüm 3 kere falandır pikniğe gidiyoruz böyle değişik aktiviteler falan da yapıyoruz. Mesela başka ne örnek verebilirim.. yani bunlar.. kesinlikle ya da o arabadan indikten sonra otostop olayında da eğer bu konuşmalar olmasaydı ben bu şeyi almasaydım yüzde yüz eminim bundan çok daha kötü etkilenicem ki ben bundan etkilenmedim. Ya gerçekten hani o kadar hani dakikalık bi şeydi bi kaç dakika aldı beni toparlanma sürem indikten sonra. Bi kendimi suçlıyacak gibi oldum sonra dedim ki saçmalama. Hani bi şekilde iç sesimle konuştum, kulaklık vardı zaten, müzik dinledim

rahat etmeye çalıştım ondan sonra dedim ki bi sakin bi geçti bitti. Yurda geçene kadar üç beş dakikalık dönemde yani o şeyi tamamladım. Ve yurda sanki.. hatta olayı bile bi şekilde.. arkadaşlarımı sadece uyardım. Yani hani böyle sıkıntılar olabiliyo ben bugün yaşadım sizin başınıza gelmesin. O da dedi ki ay bende de böyle bi şey olmuştu falan dedi. Zaten onu duymak hani eee tamam tek değilim, zaten itiraf sayfalarında da denk geliyorum sayfalarca yazılar yazıyorlar. O yüzden hani.. dediğim gibi buraya gelmeseydim çok daha kötü etkilenebilirdim ondan da.

Terapist: peki biraz o görüntülerle ilgili konuşalım. Sıklığı..

Rüya: azaldı.

Terapist: azaldı, onu konuşmalarımızdan çıkarsayabiliyorum. Seni etkileme düzeyinde eee görece azaldığını düşünüyorum. Bir yandan da düşünceler var tabi çalıştığımız bu kendinle ilgili, kendine yönelik düşünceler. Bu taraflarla ilgili neler geçiyor aklından?

Rüya: açıklıca hala.. eee.. immm.. mesela insanları ve kendimi yargılama konusunda hala büyük bi şey belki de başka insanlara göre ama hala var. eee ilk haline göre eğer gerçekten bi değer vericek olursak ilk halde %100 kendimi suçluyoken, ya da %100 insanlardan uzak duruyoken işte herkes bana zarar verebilir gibi bakıyoken şimdi biraz daha işte çevremde olan.. bi şekilde hani insanların iyi özelliklerini görmeye başladım. Hem iyi hem kötü. Mesela beni sinir ettikleri zaman da işte hani şu o.. şu yapılmıycak mesela atıyorum şu şakayı kaldıramıycak biri gibi. Nasıl bi insanı kodlarsınız, bu şekilde oldu. Hani yanında çok rahat olmam gereken, daha az rahat olmam gerekenler ve belki de hiç yanında olmamam gereken insanlar diye şu an ayırmaya çalışıyorum. Eee o yüzden yine bi öz eleştiri var. evet o çok böyle tamamıyla bitti diyemem. Yine bi güvensizlik var. ona da bitti diyemem. Hatta belki yine atıyorum mesela değer vericeksek %50-%50 yerine %60tır mesela. Ama gerçekten yani geçen yıla oranla kesinlikle ve kesinlikle büyük bi artış yani bi düzeliş var.

Terapist: peki ben bunu daha öncesinde de söylemiştim buraya geldiğinde ilk kurduğun cümle ben %100 suçluyum ve bunun aksine ikna edemezsiniz demiştin.

Rüya: evet.

Terapist: Madem yüzdelerle konuşuyoruz. Şu anda yüzde kaç hissediyorsun?

Rüya: 10.

Terapist: süper. Önemli bir oran bu. Güven konusunda önce bir %60 güveniyorum sonra arttırıp azaltıyorum gibi anlıyorum ben doğru mu anlıyorum.

Rüya: evet. ya ben teşekkür ederim öncelikle. Ya.. gerçekten teşekkür ederim. Eee.. çok hani.. nasıl desem.. eee.. konuşmadım ama ya mesela eee buraya dediğim gibi hiç hani tanımadığım beni hiç tanımayan birisiniz ve gerçekten belki de benim ilerde anıcağım hani sayenizde diyebileceğim biri oldunuz. Çok çok teşekkür ederim. Bi de.. ne diyeceğimi unuttum.. eeee.. ya gerçekten artık ben de bi problem olacağını hiç zannetmiyorum. Haa şeyi söyleyicteğim içimde mesela şey var. böyle artık o.. nasıl desem bi şeyi başaramıycam düşüncesi, her şeyde kendini suçlayan insan yerine hani olur ya böyle bi diriliş bi uyanış insanın kendi içerisinde. Mesela sürekli diyorum yaparım ya.. hani bu da olucak şunu da atlatıcım. Bu da olucak. Atlatamasam da diyorum ki en azından en az hasarla atlatmak önemli. İşte hani bu son dönemlerde çok fazla iç sesimle konuşuyorum muhabbet ediyorum. En azından yalnız değilim iç sesim var benimle beraber. Bi de artık küçük Rüya var iki kişi için savaşıyorum. Ben de bunlar için teşekkür ederim çok sağolun.

----- O -----

Oya: şöyle söylüyüm zaten buraya başvurduğum zaman eee amcam olayıyla başvurmuştum ama eee asıl sorunun şu olduğunu fark ettim. Küçüklüğümden beri immm hep demiştim zaten aile bağlarıyla pek alakam yok. Bi şey olduğu zaman odama geçerim, hep kendi başımaydım. Ve şunu fark ettim küçüklükten beri hani eee ailem.. tamam annem sevgisini göstermez babam da pek gösteremez. Hani sevgisiz bi ortam. Ve hani kendim de o sevgiyi vermemişim kendime. Sürekli eeee yaşadığım şeylerden dolayı içimden kendimi suçlamışım. Ama bu büyüdükçe biraz daha onları da itmişim. Immm şöyle söylüyüm kendimi tam tanıyamamışım aslında çok derinlere ittiğim şeyler varmış. Ama hani buraya başvururken zaten gelirken.. bunu daha önce de denemiştik bi kez daha gelmişim ama o an cesaret edememişim. Çünkü düşündüğüm zaman hani böyle bi şey ağzımdan çıkması benim için çok korkutucuydu. O zaman gelmemişim ama bu sefer kararlıydım. Ve immm benim için çok iyi olduğunu düşünüyorum gerçekten. Çünkü hem kendimi tanımamı sağladı eee kendime veremediğim sevgiyi şu an verebiliyorum yani. Küçüklüğüme de olsa. Ve hani bi de şöyle şeyler var zaten. immm etrafımda küçükken anlatmak istediğim insanlar olsa dahi anlattığım zaman ne tepki vereceklerini hiçbi zaman bilemediğim için hep saklamak zorunda kaldım. Bu çok büyük yük oluyodu benim için de. Aslında yorulmuştum hani baya.. o yüzden bu kadar kararlı gelmişim zaten. immm ve anneme söylediğimde verdiği tepki de hoş değildi. Ve bu tarz şeyler beni daha çok itiyö daha çok içime kapanıyorum. Öyle.. iyi oldu benim için bence. Kararlılıkla gelmem de güzel oldu. Hem hayatımı da değiştirdi kendimi de sevmeye başladım. Yani küçüklük halimi de suçlamıyorum artık kendim.. yani benim yapmadığım bi şey için. Daha pozitif bakmaya çalışıyorum.

----- O -----

Gülay: şöyleydi, buraya gelmeden önce eee öldürme planlarım.. ne kadar böyle ciddi anlamda bi şey yapmasam da.. aileme şiddet.. o da çok ciddi değildi ama artık şiddet meyilimin çok ciddi olduğunu görebiliyodum. Etrafımdaki herkes bana eeee Gülay senin cidden doktora gitmen lazım diyodu. Hani insanlar tarafından bu artık tamamen fark ediliyodu. Sonrasında arkadaşım aracılığıyla böyle bi yola başvurduk. Buraya geldim. Terapinin ilk başları çok zordu. Yani eeee.. çok ağlıyodum.. bi gün boyunca kendime geleliyodum terapiden sonra. Sonra noluyodu.. kabuslarım çok ciddi anlamda artmıştı. Sürekli ağlıyodum.. bunun dışında da kendimi uzun süre suçlu görüyodum. Hatalı olduğumu düşünüyodum. Herkese karşı çok fazla öfke duyuyodum. O kişi hariç.. bunlar azaldı. Uyandığında nerde olduğumu fark edemiyodum.. eee sonrasında.. bunun normal olduğunu fark ettim çünkü sürekli olanları irdeliyodum. Eeee.. (sessizlik). Bu artık sonrasında.. ailem pek izin vermese de kendimle ilgili hani kendimin bi hatası olmadığını, çocuk olduğumu.. bunları kabullendim. Şiddet meyilim artık yok. Yani hiç kimseye karşı artık böyle hissetmiyorum. Çünkü o dönemde arkadaşlarıma bile bunu hissedebiliyodum. Immm... şikayet olayı baya güzel bi noktaydı terapi sürecinde.. çok daha iyiyim. O Gülay.. depresif Gülay.. çok fazla korkularım vardı. Bu pedofili ile ilgili.. başıma neler gelecek bilmiyodum.. hani.. bu konu beni geriyodu, ilk geldiğimde de size söylemişim zaten şizofren olma ihtimalim nedir, ilerleyen zamanlarda.. ya da bipolar.. yani bunları aştığım için çok mutluyum.. buraya geldiğim için çok mutluyum.. zor bi süreçti ama olması gereken şeylerdi bütün bunlar. Böyle..

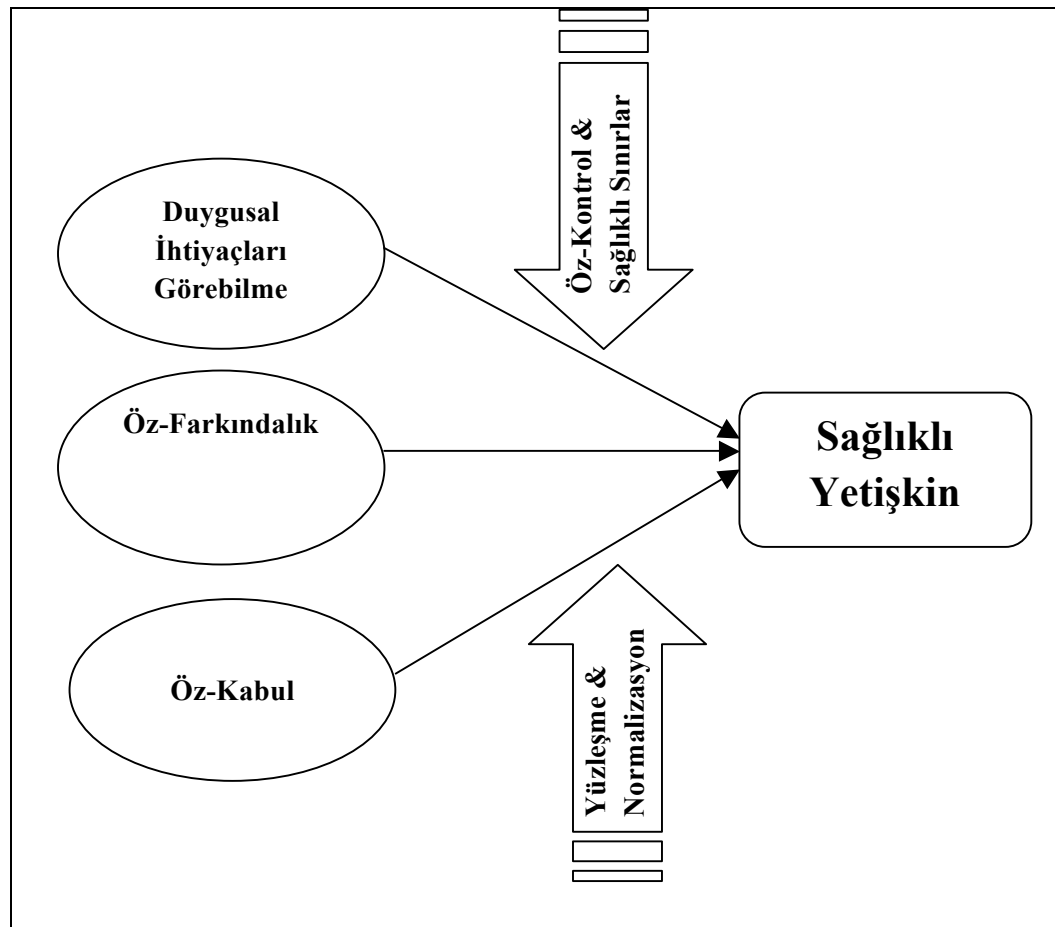
Terapist: küçük Gülay neler yaşadı, şimdi neler yaşıyor.. nasıl hissedecek?

Gülay: öncesinde o çok korkuyodu. Çok çaresizdi.. yani kimse yardım etmiyodu, kimse görmüyodu. Kendisi bi şeyleri belli ettiğinde de tam tersi tepki görüyodu. Hani.. ve ben bunun aile içinde de çok normal olduğunun farkında değildim. O yüzden biraz kendimi suçluyodum hani bunu da sizin sayenizde görebildim. Çok normal her şey onlar için. Eee.. şu an ama çok öfkeli.. ve herkese karşı.. ona karşı.. diğerlerine karşı.. ama daha iyi.. öfke duymak daha güzel çünkü bi yere sinip kalıyodu. Hiçbi şey yapmıyodu. Şu an daha iyi ve ben onun yanındayım artık. Eeee.. maddi ögeler aslında.. o adamın ailemize sağladığı destek.. bize verdiği harçlıklar, bana aldığı hediyeler.. eee.. bunun bu yüzden aslında sesini çıkarmadığımı düşünüyodum.. halbuki o benim dedem bunları yapması çok normal. Dönüp bakınca anannem de bana hediyeler alıyodu. Maddi desteği

oluyodu, diğ er dedem de aynı şekilde. Ama hiç kimse bize böyle şeyler yapmıyodu. Eee sustuğ um için kızılıyodum kendime. Bi kaç kere denemiş im söylemeyi ama çok normal karşılanmış . Hani ř u an kuzenlerime baktığ ımda onlar da susuyolar. Çünkü çok normal ailemizde bu. Hani kendi yaşadıklarımı onlarda da gördüğ üm için biraz daha kabullenebiliyorum artık bu durumu. Bunun sebebi ben değ ilim. Benim tercihim değ ilmiş onu fark ettim. Eeee.. ben hiç bi şey yapmadım. Ben çocuktum ve onlarla vakit geçiriyodum. Çünkü onlar benim ailem. O kötü bi insan bu yüzden ben hiç bi zaman suçlu olamam. (sessizlik). Böyle..

----- 0 -----

Sonuç bölümünden elde edilen sonuçların genel özeti, Şekil 6’da sunulmaktadır.



Şekil 6. Cinsel Saldırıya Maruz Kalan Kadınlarla Yürütülen Şema-Odaklı Psikoterapi Sürecinin Üçüncü Aşamasında (Sonuç) Ortaya Çıkan ve Terapistle Yeniden İnşa Edilmiş Öyküler: Sağlıklı Yetişkin Öyküsüyle Sürecin Sonlandırılması

BÖLÜM 4

TARTIŞMA

4.1. Nicel Verilerden Elde edilen Bulguların Değerlendirilmesi

Psikoterapi araştırmalarında pozitivist bakış açısıyla yürütülen çalışmalar genellikle neden-sonuç ilişkilerine ulaşmayı hedefleyen Sekisizleştirilmiş Kontrollü Tedavileri (Randomised Controlled Trials-RCT) nicel araştırma yöntemlerinin hiyerarşisinde en üst noktaya koymaktadır. Bunun en önemli sebebi ise bu araştırmaların; karıştırıcı değişkenlerin mümkün olduğunca ortadan kaldırılmasının, standardize tedavi protokollerinin uygulanmasının, karşılaştırma ve kontrol gruplarının kullanılmasının, katılımcıların deney ve kontrol gruplarına seçkisiz olarak atanmasının kanıta en yakın noktaya ulaşmayı sağlayabilmesidir (Kooistra ve ark., 2009). Ancak RCT araştırmalarının yürütülmesi oldukça zorlayıcı olduğu gibi, bazı koşullarda da uygun değildir. Özellikle temsil edici örneklemelerin oluşturulamaması, katılımcıların gruplara seçkisiz atanmasının sağlanamaması, çalışmanın kontrol gruplarının kullanımına elverişli olmaması, yetersiz katılımcı sayısı gibi pek çok neden, araştırmacıların diğer nicel araştırma desenlerine yönelmesine yol açmaktadır. Bu yönelimin bir diğer gerekçesi ise Kiesler'in altını çizdiği üzere geleneksel, katı ve nomotetik desenlerle psikoterapi sürecinin incelenebilmesi oldukça zordur; bu amaç için küçük N sayısına sahip ya da tekli vaka çalışmaları daha uygun ve gereklidir (1983'den aktaran Hilliard, 1993). Diğer yandan RCT çalışmalarına pek çok eleştiri de getirilmiştir. Bu çalışmalara getirilen eleştirilerden biri, herhangi bi psikoterapi müdahalesinin ardından araştırmacının bireysel düzeydeki sonuçları incelemek istediğinde, terapötik müdahale alan grubun ortalaması düzeyinde hesaplanan sonuçlara göre yordama yapmasıdır (Margison ve ark., 2000). Küçük bir örneklem içerisindeki benzer özelliklerdeki danışanlara, benzer prosedürlerle yapılan psikoterapötik müdahalelerin ölçüm araçlarıyla değerlendirilebilmesinin ve her bir katılımcının bireysel düzeydeki değişimini görebilmenin bir yolu da vaka dizileri (case series) desenini kullanmaktır. Her ne kadar neden-sonuç ilişkileri kurmak ya da güçlü çıkarımlarda bulunmak mümkün olmasa da bu desen, söz konusu örneklem içerisindeki değişim örüntüsünü

gösterebilmektedir. Bu araştırmada da 6 kişilik bir örneklem için ön test – son test/takip ölçümlü vaka dizileri deseni (A-B) kullanılmıştır. Buna göre katılımcıların son test ve takip aşamalarında TSSB-KDÖ, Beck Depresyon Ölçeği ve SCL-90 ölçüm araçlarından elde ettikleri puanların ön test aşamasında elde ettikleri puanlara kıyasla önemli derecelerde azaldığı gözlenmektedir. Bu düşünüş her ne kadar uygulanan şema odaklı psikoterapinin etkili bir müdahale yöntemi olup olmadığı konusunda genellenebilir çıkarımlarda bulunmamıza izin vermese de, ‘değişimin nasıl gerçekteştiği’ sorusuna yanıt aranan bu araştırmada katılımcıların her birinde, ayrı ayrı gözlenebilir bir ‘değişim’ olduğuna dair bir tablo sunabilmesi açısından önemlidir.

İstatistiksel anlamlılık, RCT çalışmalarında esas olmakla birlikte; bu çalışmada yer alan katılımcı sayısının azlığı nedeniyle bir bulgu olarak sunulamamıştır. Fakat psikoterapi araştırmalarında bir diğer önemli anlamlılık türü de klinik anlamlılıktır. İstatistiksel anlamlılık testleri gruplar arası ortalama farkları konusunda önemli bilgi verseler de, müdahale edilen grup içerisindeki bireysel farklılıkları değerlendirememektedir. Oysa bir çalışma içerisindeki farklı katılımcılar, farklı değişim düzeyleri gösterebilmektedirler (Lambert ve Ogles, 2009). Birey düzeyindeki değişimlerin test edildiği bu yöntemle klinik anlamlılık testi denilmektedir. Klinik anlamlılık, istatistiksel farkları gösterebilme noktasında sınırlı kalan küçük örneklemlilerde psikoterapi araştırmalarında kullanılabilir faydalı nicel bir değerlendirme yoludur. Kazdin’e göre (1999) klinik anlamlılık, bir müdahalenin etkisinin pratikteki ya da uygulamadaki değerine ya da önemine işaret eder. Bu doğrultuda özellikle travma sonrası stres bozukluğu belirtilerinin düzeyindeki değişimin incelenmesinin hedeflendiği bu çalışmada, TSSB-KDÖ için klinik anlamlılık hesaplanmış, elde edilen sonuçların tanımlayıcı düzeydeki verilerle tutarlı olduğuna görülmüştür: tüm katılımcılarda en az $p < .05$ klinik anlamlılık düzeyinde bir değişim meydana gelmiştir. Bu değişimin yönü ise TSSB-KDÖ puanlarında azalma şeklinindedir. Dolayısıyla bu sonuç, uygulanan şema odaklı psikoterapinin çalışmanın örnekleminde yer alan her bir katılımcı için olumlu etkisine işaret etmektedir. Lambert, Whipple, Smart, Vermeersch, Nielsen ve Hawkins’in (2001), danışan odaklı araştırmaların ‘bu danışan için uygulanan tedavi faydalı mı’ sorusuna yanıt verdiği ve iyileşme ya da kötüleşme için önemli bir işaret olduğuna vurgusundan yola çıkarak, TSSB-KDÖ ile yapılan değerlendirmeler doğrultusunda şema odaklı psikoterapinin tüm katılımcılar için faydalı olduğuna ve

katılımcılardaki iyileşmeye işaret ettiği söylenebilir. Aynı zamanda hesaplanan kesim noktası puanına göre, katılımcıların her biri psikoterapötik müdahale öncesinde bu puanın üzerinde; psikoterapötik müdahale sonrası ve takip aşamalarında ise bu kesim noktasının altında puan elde etmişlerdir. Bu sonuç katılımcıların, psikoterapötik müdahale öncesinde TSSB belirtileri yaşayan gruba; psikoterapötik müdahale sonrasında ise herhangi bir psikolojik belirti yaşamayan gruba yakın puanlar aldıkları şeklinde yorumlanabilir. Tüm bu sonuçlar, tüm katılımcılar için klinik anlamlılıktan söz edilebileceğinin önemli göstergeleridir.

Daha önce cinsel saldırıya maruz kalan kadınlarla, şema odaklı psikoterapi kapsamında nicel yöntemlerle yürütülmüş herhangi bir psikoterapi araştırmasına alanyazında rastlanmadığı için, elde edilen sonuçların diğer araştırmaların sonuçlarıyla karşılaştırılarak yorumlanması mümkün olamamaktadır. Fakat elde edilen sonuçlar, TSSB belirtilerine müdahalede imgesel yeniden senaryolaştırma tekniğinin kullanıldığı ve etkili olduğu sonucuna ulaşılan çalışmalarla (Arntz, Sofi ve Breukelen, 2013; Long ve ark., 2011a; Long ve ark., 2011b) tutarlıdır. Bu tekniğin değişimi nasıl sağlayabildiğine ilişkin ayrıntılı bilgi ise nitel verilerden elde edilen bulgularla gösterilmiş ve ilgili başlıkta tartışılmıştır.

Araştırmanın nicel verilerinden elde edilen bulgular, değişimin genel görünümünü sunmaya ve klinik anlamlılığın, dolayısıyla bireylerdeki değişimin düzeyinin değerlendirilmesine olanak verse de, neden-sonuç ilişkilerine yönelik çıkarımlarda bulunmak mümkün değildir. Ancak araştırmanın temel amacı, cinsel saldırıya maruz kalan kadınların psikoterapötik değişim sürecinin kendisini inceleyebilmektir. Genellenebilir sonuçlara ulaşma iddiasından uzak bu bulgular, her bir katılımcının psikoterapi öncesi ve sonrası süreçlerde olumlu yönde bir değişim yaşadıklarına işaret etmektedir. Dolayısıyla bu sonuçlar, nitel yöntemle elde edilen bulguların nicel verilerle de desteklendiğinin gösterilebilmesi açısından önem taşımaktadır.

Belirli bir müdahalenin etkili olup olmadığını incelemeyi hedefleyen sonuç araştırmalarına yönelik olarak, alanyazındaki eleştirilere değinen Pachankis ve Goldfried'e (2007) göre bu çalışmaların dış geçerliğinde bazı sınırlılıklar bulunmaktadır. Diğer bir deyişle oldukça kontrollü ve standardize şekilde yürütülen araştırmalardan elde edilen bulguların, kontrolün bu derece sağlanmadığı ve aynı

standart uygulamaların gerçekleşmediği alandaki ve araştırma bağlamı dışındaki uygulamalara genellenebilmesi oldukça güçtür. Çünkü standart olarak bir RCT araştırmasında belirli tedavi paketlerinin standartlaştırılması hedeflenir, müdahaleler arasında minimum düzeyde fark olması beklenir ve katılımcılar tedavi ve kontrol gruplarına seçkisiz olarak atanırlar. Elde edilen sonuçlar ise genellikle X psikoterapinin Y psikoterapiden Z belirtileri yaşayan grupta daha etkili olup olmadığına ya da kontrol grubuna kıyasla deney grubunda bir değişim yaşanıp yaşanmadığına odaklanır. Ayrıca Pachankis ve Goldfried (2007), sonuç araştırmalarının yöntemsel olarak farmakoterapi araştırmalarına dayandığını vurgulamaktadır. Ancak psikoterapi sürecinin karmaşık ve zengin doğası, basitçe bir ‘ilacın’ işe yarayıp yaramadığının test edildiği çalışma yöntemleriyle değerlendirilmeye uygun değildir. Bu noktadan hareketle araştırmacıların önerisi, sonucun kendisine odaklanmaktansa altta yatan mekanizmaların incelendiği süreç araştırmalarına yönelmek olmuştur. Psikoterapinin ‘nasıl’ etkili olduğunun değerlendirildiği süreç araştırmaları, günümüzde psikoterapi araştırmalarının temel sorusunu temsil etmektedir.

Bu çalışmadan elde edilen bulgular nicel verilerle yöntemsel anlamda sınırlı da olsa sonuç araştırmalarının; tüm seansların ayrıntılı şekilde nitel bir yöntemle incelenmesi ile de süreç araştırmalarının sorularına yanıt vermeyi hedeflemektedir. Şema odaklı psikoterapinin nicel verilerle, çalışma örneklemini içerisindeki katılımcılar üzerinde (bireysel düzeyde) ön test – son test karşılaştırmalarından elde edilen sonuçlara göre olumlu yönde değişim sağladığı bulgusunun ardından, bu değişimin nasıl gerçekleştiği sorusuna öyküleyici analizden elde edilen sonuçlar yanıt vermiştir. Kazdin’in (2008) de önerdiği üzere nitel araştırmalar, danışanların bireysel deneyimlerini anlamamıza, tedavideki değişimi görebilmemize ve klinik araştırma ile klinik uygulama arasında bağlantı kurabilmemize olanak sağlamaktadır. Aynı zamanda psikoterapi sürecini danışan ve terapistin nasıl deneyimlediğini, değişime götüreceği kritik biliş ya da eylemlerin neler olduğunu zengin bir veri ile ayrıntılı şekilde incelememize olanak verebilmektedir (Kazdin, 2007).

Genel anlamda özetlenecek olursa elde edilen sonuçlar, nicel ve nitel sonuçların benzer doğrultuda olduğunu göstermektedir. Katılımcıların son test ve takip aşamalarından elde ettikleri puanlar ile nitel veriler doğrultusunda aktarılan psikoterapi sürecinin sonuç

bölümü altında yer alan bulgular incelendiğinde, tüm katılımcılarda psikolojik belirti düzeyinde ilk seansa kıyasla olumlu anlamda önemli değişim gözlenmiştir. Psikoterapi sürecinde bu değişimin nasıl gerçekleştiğine dair öyküleyici analizden elde edilen bulgular, ayrıntılarıyla tartışılacaktır.

4.2. Nitel Verilerden Elde Edilen Bulguların Değerlendirilmesi

Riessman (2003), boşanma sürecindeki çiftlerle yürüttüğü bir araştırma sırasında katılımcılarla görüşmeler yaparken, herhangi bir öykü dinlemeye başladığında bunu bir ‘arasöz’ olarak tanımlayıp göz ardı ettiğini anlatmaktadır. Sormuş olduğu sorulara yanıt ararken katılımcılardan dinlediği, genelde uzun bir öyküdür. Riessman (2003) bir araştırmacı olarak geçmiş o çalışmasına baktığında kendisini mahcup hissettiğini yazmış olduğu metinde açıkça belirtmektedir: çünkü aslında bu öyküler, standart bir araştırma süreci ile araştırma dışındaki dünyada ‘gerçekten’ ne olduğu arasındaki boşlukları doldurmaktadır. Ona göre öyküler, insanların kendilerini dinlemeleri ve empati kurmalarını sağlayabilmek için kullandıkları araçlardır ve bu öyküleri anlatmak ilişkisel bir eylemdir.

Riessman (2003) ‘öykü’lerin (narratives) önemini okuyucuya aktarabilmek için de öyküleştirme yoluna giderek öyküyü bir araç olarak kullanmaktadır. Onun bize anlattığı bu kısa öykü sayesinde öykülere ilk etaptaki bakış açısını, öykülerin önemini nasıl keşfettiğini, bu keşfin öncesindeki araştırmalarını düşündüğünde nasıl hissettiğini ve daha ayrıntılı bir inceleme ile daha pek çok bileşeni anlamamız mümkün olmaktadır. Öykülerin gücü ve işlevi, psikoterapi süreçleri içerisinde de oldukça önemlidir: öyküler sayesinde danışan, ilişkileri ve kendilik tanımları hakkında önemli bilgiler vermektedir (McLeod, 2011). Uygulamada psikoterapist tarafından oldukça önem verilen bu öykülerin, psikoterapi araştırmaları içerisinde halen tam olarak yerini bulamadığı ve neredeyse bir ‘arasöz’ olarak görüldüğü söylenebilir. Psikoterapi araştırmalarına getirilen en büyük eleştirilerden birinin uygulama ile araştırma bağlamları arasındaki farklar olduğu düşünüldüğünde; Riessman’ın (2003) vurguladığı ‘gerçekten’ ne olduğunun incelenmesinin bir yolu olarak, seanslarda aktarılan öykülerin incelenmesi bu araştırmanın çıkış noktasını oluşturmaktadır. Cinsel saldırıya maruz kalan kadınlarla

yürütülen bu psikoterapi araştırması sürecinde de seanslarda aktarılan ve inşa edilen öykülerin, araştırmacılar tarafından belirlenen kriterlere göre geliştirilen ölçüm araçlarından elde edilen sonuçlara kıyasla çok daha kapsamlı verilere ulaşmamızı sağladığı gözlenmiştir.

Psikoterapi araştırmaları gözden geçirildiğinde öyküler, genellikle süreç sonlandıktan sonra gerçekleştirilen görüşmelerin analizinde kendine rol bulabilmektedir. Katılımcılar bu araştırmalarda, sonlanan sürecin ardından psikoterapinin etkisi üzerine, geriye dönük olarak konuşmaya davet edilirler. Tüm psikoterapi sürecinin incelendiği boylamsal çalışmalar ise oldukça sınırlıdır; dolayısıyla halen psikoterapi araştırmaları seanslarda aktarılan öykülere ‘terapist-danışan işbirliğinde yeniden inşası’ gibi bakmak yerine bir ‘arasöz’ olarak değerlendirerek, danışanlardan gelen temaları bulma ve inceleme amacı taşımaktadır. Oysa öykü anlatımı sosyal bir süreçtir; öyküler bir dinleyiciye anlatılır ve bu dinleyicinin gerçek ya da hayal edilen tepkileri öykünün inşasını etkiler (McLeod ve Balamoutsou, 2001). Dinleyici ise yalnızca varlığı ile dahi salt bir ‘dinleyici’ olarak kalamaz; mesleği, görünüşü, konumu, dinleme yolu, arka plan öyküsü ve daha pek çok özelliği ile öykünün yazarı tarafından ‘nasıl’ aktarılacağını etkilemektedir. Bu açıdan bakıldığında McLeod ve Balamoutsou’nun (2001) da değindiği üzere psikoterapi sürecinin de bir sosyal eylem olduğu düşünülmektedir. Her öykünün olduğu gibi, seanslarda aktarılan öykülerin de belirli bir işlevi ve amacı bulunmaktadır: bu öyküler psikoterapistte yaşadığı zorlukları, bu zorlukların derecesini, bu zorlukların diğerleriyle ilişkilerine nasıl yansıdığını, bu zorlukların ona neler hissettirdiğini, bu zorluklarla baş etmek için neler yaptığını ve daha pek çok durumu terapistte öyküler aracılığı ile aktararak, onun kendisi ile empati kurmasını ve yaşadığı bu zorluklar için ona yardım etmesini sağlama işlevi vardır. Terapist ise bu işlevlerin ve beklentilerin bilincinde olan biri olarak, kendi öyküsü ve özellikleri ile görüşme odasına girer. O andan itibaren ise öykülerin ‘birlikte’ inşası başlamaktadır.

Cinsel saldırıya maruz kalan kadınlarla yürütülen psikoterapi sürecinde de öykülerin benzer amaçlarla seanslarda aktarıldığı görülmektedir. Ancak cinsel saldırı gibi kişinin ruhsal ve fiziksel bütünlüğüne oldukça şiddetli şekillerde tehdit oluşturan ve zihinde parçalı, dağınık, belirsiz ve bazen de tutarsız şekilde temsil edilen travmatik yaşantılara ait anıların danışanlar tarafından öyküleştirmesinin bir o kadar zorlayıcı olduğu bu

süreç kapsamında gözlenmiştir. Cinsel saldırıya maruz kalan kadınların bu anılarını terapistin sorularıyla yönlendirmesi ve desteği olmadan öyküleştirmede yaşadıkları zorluklar Amir ve arkadaşlarının (1998) sonuçlarıyla da tutarlıdır. Onlara göre travmatik öykü ne kadar basit şekilde anlatılırsa, travma sonrası belirtiler o derecede süreğenliğini korumakta; öyküler karmaşıklıklaştıkça ve ayrıntılandırıldıkça psikolojik belirtiler de aynı doğrultuda azalmaktadır. Özgecan ve Kader'in bulgular bölümünde aktarılan psikoterapi süreçlerinden de görüleceği üzere terapist ve danışan birlikte ve işbirliği içinde bu öyküleri ilk etapta ortaya çıkarabilmekte; sonraki aşamalarda ise birlikte inşa edebilmektedirler. Avdi ve Georgaca'nın (2007) da belirttiği üzere psikoterapi, öykünün onarımı sürecidir. Dolayısıyla ilk hedef, travmatik öykülerin daha bütün, tutarlı, ayrıntılı, düzenli, belirli bir zaman akışına sahip, duygu ve düşünceleri de içeren öykülere dönüştürülmesi olmuş ve seanslar içerisinde belirli psikoterapi tekniklerinden de yararlanılarak bu hedef gerçekleştirilmiştir. Bu hedefin gerçekleşmesi, tüm katılımcılarda bilişsel işleme sürecinin tamamlanması anlamına da gelebilmektedir (Foa, Malnar ve Cashman, 1995). Dolayısıyla danışan ve terapist işbirliğinde travmatik öykülerin yapılandırılması ve yeniden inşası, bilginin işlenmesi sürecine işaret etmektedir.

Araştırmada yer alan katılımcıların psikoterapi süreçlerinin bütünü düşünüldüğünde, elde edilen diğer bir önemli bulgu da cinsel saldırı yaşantısını bir diğerine aktarmanın bir aracı olan öykülerin, topluma ve kültüre ait sesleri ve değer yargılarını yoğun şekilde içermesidir. Örnek olarak; suçluluk, cinsel saldırı alanyazınında ele alınan değişkenlerden biridir (Miller, Markman ve Handley, 2007; Salisbury ve ark., 1986; Welch ve Mason, 2007). Bu çalışmaların dışında bazı araştırmacılar ise, cinsel saldırı sonrasında sosyal çevreden gelen tepkilerin suçluluk hissi ile ilişkisini incelemişler ve olumsuz sosyal tepkilerin TSSB belirtilerini ve dolayısıyla da suçluluk duygularını arttırdığı sonucuna ulaşmışlardır (Ullman, 1996; Ullman ve ark., 2007). Bu çalışmalar, kişinin yakın çevresinden alabildiği sosyal desteğin düzeyine vurgu yapsa da yine de suçluluk duygusunu bireysel bazda değerlendirmektedir. Oysa 'ben suçluyum' içindeki 'ben' hiçbir zaman tek başına değildir; 'ben' her zaman bir ilişki bağlamının içine yerleşiktir; bu bağlamın içinden bilinir, deneyimlenir ve konumlandırılır (Madigan, çev.2016). Bu çalışmadan elde edilen bulgulara göre cinsel saldırıya maruz kalan kadınlar, bazen bu yaşantılarını kimseyle paylaşmasalar bile diğerlerinin onları

suçlayacağını düşünmekte; dahası çoğu zaman suçlayıcı seslerin araştırmacıların belirttiği gibi sadece sosyal destek kaynaklarından değil, daha büyük sistemlerden de geldiği görülmektedir. İçinde doğduğumuz toplumsal ve kültürel düzene ait, erken yaşlardan itibaren sıklıkla duyduğumuz bazı öykülerin, yetişkinlik döneminde inşa ettiğimiz öykülerin yapılandırılmasında önemli bir role sahip olduğu görülmüştür. Örneğin Rüya, beş yaşında cinsel saldırıya maruz kalmış ve bunu terapiye başlayana kadar terapist dışında hiç kimse ile paylaşmamıştır. Rüya, büyüdüğü sosyal bağlam içerisinde bekaret, namus, kadının rolleri, sınırları, hakları ve daha pek çok konu hakkında pek çok öykü dinlemiş durumdadır. Bu noktadan itibaren kimsenin Rüya'ya 'sen suçlusun' demesine ihtiyaç yoktur: Rüya dinlediği öyküler ve içselleştirdiği bu sesler nedeniyle kendisini halihazırda, bir başkasının varlığı olmadan da suçlamakta ve suçluluk duygularını yoğun şekilde hissetmektedir. Diğer bir örnek olarak Gülay'ın psikoterapi süreci sırasında cinsel saldırıyı gerçekleştiren kişiyi şikayet etmesiyle birlikte, Gülay'ın aile ve çevresinin tüm sesleri ile bu içselleştirilen öyküler nedeniyle terapist ve danışan, terapi odasında yalnız kalamamaktadır: bu ikiliye, pek çok söylem kümesi de eşlik etmektedir (Madigan, çev. 2016). Bu nokta, temel duygular ve öz-bilinçli duygular arasındaki ayrımı zihinlere getirmektedir. Temel duygular, evrensel olarak deneyimlenen ve kültürel etkilerden bağımsız olarak hissedilen, biyolojik temele sahip öfke, korku, iğrenme, mutluluk, şaşkınlık gibi duyguları ifade ederken; öz-bilinçli duygular evrensel olmaktan çok kültürler arasında farklılaşan, ahlaki ve sosyal değerlere uygun şekilde davranma ile bağlantılı suçluluk, utanç, gurur gibi duyguları tanımlamaktadır (Tracy ve Robins, 2004). Dolayısıyla suçluluk duygusunun evrensel ve biyolojik temelli olmayışına ve kültürel, sosyal, toplumsal yapılarla olan ilişkisine yönelik bu görüş ile çalışmadan elde edilen sonuçların birbiriyle tutarlı olduğu söylenebilir. Psikoterapi uygulamalarında ve araştırmalarında, cinsel saldırı sonrası ortaya çıkan psikolojik belirtilerin en önemli sürdürücülerinden olan suçluluk duygusunun ele alınmasında toplumsal ve kültürel bağlama ait özgül öykülerin değerlendirilmesi ve yeniden inşası bu nedenle önemlidir. Bu öyküler kaçınılmaz olarak cinsel saldırıyı gerçekleştiren kişinin davranışlarının meşrulaştırılması, saldırıya maruz kalan kişinin ise bu travmatik yaşantının uygun ve işlevsel olmayan şekilde tüm sorumluluğu üzerine alması işlevine sahiptir. Benzer şekilde Dardis, Kraft ve Gidycz (2017) de araştırmada yer alan katılımcıların tecavüz yerine 'yanlış anlaşılma'

tanımlamasını kullandıklarını göstermekte, böylelikle suçun cezai niteliğinin azımsandığı çıkarımında bulunmaktadır. Bu araştırmadan elde edilen sonuçlar da suçluluğun psikoterapi sürecinde sosyokültürel düzeyde ele alınarak çalışılması gerektiğine işaret etmektedir. Söz konusu öykülerin ve suçlayıcı seslerin yeniden yapılandırılabilmesi ve inşası, sağlıklı ve güvenli bir ilişkide yani psikoterapi bağlamında danışanla iş birliği içerisinde çalışılabilmektedir. Psikoterapi sürecinin etkileşimsel ve sosyal bir eylem olduğu düşüncesi göz önünde bulundurulduğunda, terapistlerin de cinsel saldırı ile çalışırken kendi öykülerini gözden geçirmeleri ve bir risk olarak içselleştirmiş oldukları bu toplumsal öykülerin ve seslerin farkında olmaları tarafımızca önerilmektedir. Aksi takdirde cinsel saldırıya maruz kalan bireylerle çalışılırken kötü niyetli ve bilinçli olmayan bazı ifade ve davranışlar, danışanların bu işlevsel olmayan suçlayıcı seslerinin güçlenmesine yol açarak önemli zararlar verebilir.

Suçluluk duygusu gibi öfkenin de cinsel saldırıya maruz kalan bireylerde baskın fakat zorlayıcı bir duygu olarak ortaya çıktığı, ulaşılan sonuçlardan bir diğeridir. Suçluluk temasında nasıl ki danışanlar, ortada var olan suçun öznesi olarak kendilerini de konumlandırma eğilimindelerse, öfke duygusunun da öznelerinden bir tanesi paralel şekilde bireyin kendisi ya da saldırının sorumlusu olmayan diğerleridir. Bu noktada öfkenin her zaman olumsuz bir duygu olmadığı, işlevsel olarak bu başa çıkılabildiğinde doğal bir duygu olduğu söylenebilir. Fakat cinsel saldırıya maruz kalan bireylerin sıklıkla öfkeyi saldırıyı gerçekleştiren kişiye yönelik olarak doğrudan hissetmekten kaçındıkları görülmektedir. Bu duruma suçluluk duygusu da neden oluyor olabilir: bireyler yaşadıklarının sorumlusu olarak öykünün inşa edilme şekliyle bağlantılı olarak kendilerini (neden bağırmadım, kaçmadım, kimseye söylemedim vs.) ya da yalnızca erkek olmaları sebebiyle diğerlerini görmeleri, beraberinde öfkenin de bu öznelere yöneltilmesi sonucunu getirmektedir. Psikoterapi sürecinde ele alınan ve inşa edilen konulardan biri de, bu duyguların merkeze yani gerçek suçluya yönlendirilmesidir. Bu yönlendirmenin, danışanların öyküleri içerisindeki özneleri yeniden konumlandırma işlevine sahip olduğu düşünülmektedir: çünkü psikoterapi süreçleri esnasında ve sonradan gerçekleştirilen analizler sırasında yapılandırılan ya da dinlenen her bir öykünün, belirli duyguların hissedilmesine yol açtığı görülmüştür. Bu çalışma içinde yer alan her bir katılımcının öyküsü okunduğunda ya da terapi odası içerisinde terapist tarafından dinlendiğinde açığa çıkan pek çok duygudan söz edilebilir. Aynı yaşantı

farklı şekillerde öyküleştirdiğinde, dinleyicide farklı duyguları da beraberinde getirebilir. Öykülerin terapi odasında, belirli şekillerde aktarılmasıyla birlikte terapistte açığa çıkardığı duyguların işlevi, terapisti bu öykülerin onarımı için harekete geçirmektir. Dolayısıyla birbiriyle bağlantılı ancak oldukça zorlayıcı ve karmaşık olan duyguların, terapist tarafından görülmesi ve öykülerin yeniden inşası sırasında öznelerinin değiştirilmesi, cinsel saldırıya maruz kalan kadınlardaki psikoterapötik değişimi sağlayan önemli bileşenlerden biri olduğu düşünülmektedir.

Cinsel saldırı sonrası kaynağını aileden, yakın çevreden, medyadan ve en nihayetinde toplumdan ve içinde doğulan kültürden de alarak inşa edilen öyküler ve ona eşlik eden duygu ve düşünceler, bireylerin kendilerini nasıl tanımladıklarını da önemli ölçüde şekillendirmektedir. Cinsel saldırıya maruz kalmış olmak, pek çok bileşeni içeren kendilik gibi önemli bir yapının en baskın parçası haline gelmiş durumdadır. Berntsen ve Rubin'e (2007) göre travmatik yaşantılara maruz kalan bireyler bu yaşantıları 'dönüm noktası' olarak tanımladıklarında daha şiddetli TSSB belirtileri yaşamaktadırlar. Dolayısıyla yaşanılanları anlamlandırma ve isimlendirme sürecinin, TSSB belirtileri üzerinde önemli bir etkisi olduğu söylenebilir. Bruner (1994) de 'dönüm noktası' anılarının kendilik gelişimi sürecinin bir örneği olduğunu, bu anıların ise öyküsel inşasının gerçekte ne olduğundan daha önemli olduğunu belirtir. Çünkü bireyler bu anıları bir 'deneyim' yerine önemli dönüm noktaları olarak tanımlamakta ve kendisini bu tanımlama üzerinden anlamlandırmasına yol açmaktadır. Bu araştırmanın sonuçlarında da görüldüğü üzere cinsel saldırıya ilişkin anılar, bireyler tarafından en önemli yaşam olayları olarak görülmekte, Kader'in de ifade ettiği gibi cinsel saldırı yaşantısının gerçekleştiği tarih olan '17 Eylülle yaşayan Kader' olarak tanımlamasına yol açmaktadır. İmgesel yeniden senaryolaştırma tekniğinde ise yaşanılanların gerçekten ne olduğuna odaklanmaktan çok yeni alternatif öykü inşa edilebilmesi, travmatik anının yeniden anlamlandırılmasına; dolayısıyla kişinin kendini tanımlamasında ve bir diğerine kendisine anlatmasında değişim yaratmıştır. Anlamın öykülerde, anlamlandırmanın ise öyküleştirmede olduğu varsayımından yola çıkarak, öykülerin psikoterapi içerisinde değişime uğraması, TSSB belirtilerinde de değişime yol açmaktadır. Araştırmada yer alan katılımcıların tüm süreçleri düşünüldüğünde, travmatik yaşantıyla karakterize bir kendilik (sürekli bu yaşantı ile yaşayacağını, tüm tehditlere ve tehlikelere açık biri olduğunu, herkesin kendisine aynı şekilde

davranacağını ve bu davranışı hak ettiğini, kimsenin ona bu yaşantı nedeniyle değer vermeyeceğini vs. düşünen) tanımından söz edilebilmektedir. Örneğin Özgecan, uzun yıllardır bu yaşantıyla yaşadığını, tüm zihninin bu konu ile dolu olduğunu, bu anının etkisinden kurtulduktan sonra o boşluğu nasıl dolduracağını bilemediğini aktarmıştır. Ya da Oya, psikoterapi sürecinin sonunda kendisini tanımaya başladığından söz etmiştir. İnsanların ‘kendiliklerini’ bir diğerine anlatabilmenin ya da gösterebilmenin bir yolu olarak öyküleri kullandıkları; yani öykülerin içindeki ‘kendilik’ tanımının kimliğin bir performansı olduğu düşünüldüğünde (Riessman, 2003) seanslarda bu öyküler terapist ve danışan tarafından yeniden daha işlevsel ve sağlıklı seslerle inşa edildikçe kendilik tanımında da değişimler doğal olarak ortaya çıkabilmektedir.

Öyküleyici analizin yorumbilimsel doğası, psikoterapi seanslarının içeriğinin hiçbir zaman objektif şekilde değerlendirilemeyeceği görüşüyle tutarlı olarak, psikoterapi süreci ve analizler araştırmacının araştırma öncesinde sahip olduğu kuramsal çerçeveden etkilenmekte; fakat aynı zamanda araştırmacı seans deşifrelerini ayrıntılı şekilde incelendikçe önceki kuramsal çerçevesinin değişimini de gözlemlemektedir (McLeod ve Balamoutsou, 2001). Hem terapi, hem araştırma, hem de analiz sürecinin aynı kişi tarafından gerçekleştirilmiş olması, anlamın inşasına araştırmacının/terapistin kişilik özellikleri, motivasyonu, etkileşim tarzı ya da bireysel öyküsü önemli düzeyde etkide bulunmaktadır. Bu nedenle subjektivite, bu araştırmanın verilerinin analizi sırasında dışarda bırakılması gereken bir özellik değil, aksine bir araç olarak kullanılmıştır. Yine terapist (araştırmacı) tarafından gerçekleştirilen onlarca seans öncesinde ve sonrasında, terapistin cinsel saldırı konusunda değişen ve gelişen çerçevesinden söz etmek mümkündür. Bu değişim, kaçınılmaz olarak terapistin de öykülerini etkilemiş, cinsel saldırının anlamı bu çerçeve içinde yeniden inşa edilmiştir. Cinsel istismar, taciz, tecavüz, cinsel şiddet ve daha pek çok kavramın; temelinde bireye yönelik cinsel bir saldırı içermesi ile aynı kavram altında birleştiği ve bu çalışmada yer alan katılımcıların benzer örüntülere sahip olduğu gözlenmiştir. Kader yaşadıklarını ‘taciz’, Özgecan ise ‘tecavüz’ ya da Gülay ‘istismar’ olarak isimlendirmektedir. Fakat sonuç olarak; bulguların ikinci bölümünde de aktarıldığı gibi seanslarda benzer öyküler ve benzer kendilik tanımlamaları ile karşılaşmakta olduğumuz gözlenmiştir.

Araştırma sürecine başlamadan önce, araştırmacının temel varsayımı ve beklentisi, cinsel saldırıya maruz kalan kadınlar için görece kısa süreli olarak tanımlanabilecek bir psikoterapi uygulamasının değişimi nasıl yarattığını incelemektir. Bu doğrultuda şema terapinin (ŞT) sıklıkla kullandığı ve etkili olduğu bilinen tekniklerin, cinsel saldırı ile bağlantılı travmatik belirtilerin psikoterapötik müdahalesinde kullanılması hedeflenmiştir. Alanyazında hakim olan ve etkililiği gösterilen maruz bırakma terapileri ve EMDR (Bradley ve ark., 2005) gibi uygulamaların travmatik öykünün içeriğini değiştirmekten çok, bu öyküleri ortaya çıkarma amacı taşımasıyla bir yana; imgesel yeniden senaryolaştırma tekniği ile yeni öyküler inşa edebilmenin bireylerin psikolojik belirtilerinde değişim yaratabileceği; sandalye teknikleri ile ise duyu ve düşünceleri açığa çıkartarak yeniden yapılandırmalarına destek olabileceği ön görülmüştür. Dolayısıyla psikoterapi süreci içerisinde ŞT'ye ait şema ya da şema modu kavramları kullanılmamış; ŞT uygulamalarında sıklıkla gerçekleştirilen erken dönemde ebeveynle ilişkinin ya da çocukluk döneminin tam bir öyküsü alınmamış ve bu taraflara odaklanılmamıştır. Psikoterapi sürecinin odak noktası yalnızca, yakın ya da erken dönemde gerçekleşen cinsel saldırı yaşantıları olmuştur. Terapistin benimsemiş ve eğitimini almış olduğu yaklaşımın terapi ve araştırma sürecine etkileri mutlaka söz konusu olmakla birlikte, 'paranteze alınmış bir nokta' olarak göz önünde bulundurulması gereklidir. Analizler sırasında ise ilk etapta öykülerin ve yaşantıların kodlanmasının ardından, seanslarda anlatılan öykülerin her birinin şema terapinin önemli kavramlarından olan 'şema modları' içerisinde aktardıkları görülmüştür. Dolayısıyla seanslarda isimlendirilmemiş olsalar da, deşifreler sırasında öykülerin aslında seanslarda ard arda dizilmiş, birbiriyle ilişkili, birbirinden ayrı değerlendirilemeyen ve bir bütüne hizmet eden yapısı ile şema modlarının benzerliği dikkatleri çekmiştir: aktarılan her bir öykü, bir diğeriyle etkileşim halindedir ve her bir öyküde danışanların farklı bir 'ben' tanımladıkları görülmüştür. Bu 'ben'lerin öyküsü, diğer anlatılan öykülerden izole değildir; tıpkı şema modlarında olduğu gibi. Örneğin 'bu **benim suçumdu**, yaşadıklarımı hak ettim' içeriğinde sahip öyküler; beraberinde '**ben değersizim**, güçsüzüm, sevilmeyecek biriyim, yalnızım..' içeriğine sahip öykülerin inşasına götürmektedir. Dolayısıyla öykülerdeki her bir 'ben' pozisyonunun şema modlarının (örnekte; suçlayıcı ebeveyn ve kötüye kullanılmış çocuk) kendisi olduğu analizler sırasında fark edilmiştir. Bu nedenle bu öykülerin isimlendirilmesi

sırasında şema modlarının isimlerinden yararlanılmıştır. Bir sonraki başlıkta, sıklıkla kullandığı ve bir araya getirdiği tekniklerinden yararlanmamız sebebiyle şema-odaklı psikoterapi olarak tanımlanan psikoterapötik müdahaleye ilişkin elde edilen sonuçlar, yine öyküleyici analiz bağlamında tartışılacaktır.

4.3. Şema Odaklı Psikoterapi ve Öyküler

Cinsel saldırıya maruz kalan kadınların seanslarda aktardığı öyküler incelenirken, elde edilen sonuçlara göre psikoterapi süreci üç temel aşamadan oluşmaktadır. Birinci aşama, travmatik anıya ait öykülerin aktarıldığı ve psikoterapistin bu öykülerin aktarıldığı sahnelerle giriş yaptığı bir dönem olarak tanımlanabilir. Öykülerin birlikte inşası, herhangi bir psikoterapötik müdahalenin gerçekleşmediği bu aşamada da gerçekleşmektedir; çünkü daha önce de değinildiği üzere bu anılara ait öyküler oldukça parçalı ve dağınık durumdadır ve bu noktada imgeler ve belirli düşünceler halinde zihinde bulunan bu öykülerin bir akışa kavuşabilmesi için terapistin soruları ile desteklemesi söz konusudur. Bu aşamada aktarılan ve genel anlamda ortaklaşan öyküler, *'kötüye kullanılmış çocuğun öyküsü, suçlayıcı ebeveynin öyküsü, talepkar ebeveynin öyküsü, öfkeli-korungan modun öyküsü ve kaçınan-korungan modun öyküsü'* olarak isimlendirilmişlerdir. Kötüye kullanılmış çocuğun öyküsü; cinsel saldırıya maruz kalan danışanların değersizlik, yalnızlık, çaresizlik, güçsüzlük, güvensizlik, anlaşılmamışlık, desteklenmemişlik gibi pek çok duygularını içeren öyküleri için kullanılan bir isimlendirmedir. Suçlayıcı ebeveynin öyküsü ise, ismiyle paralel olarak suçlayıcı, eleştirel ve cezalandırıcı seslerle yazılan öykülerle karakterizedir. Talepkar ebeveynin öyküsü; genellikle -meli/-malı ile biten cümleleri ve belirli standartlardaki beklentileri karşılamaya yönelik öyküler için tanımlanmıştır. Öfkeli-korungan modun öyküsü ile kaçınan-korungan modun öyküsü ise bireyin kendisini koruyabilmek adına inşa ettiği öyküleri ifade etmektedir: ilki temelde zarar görebileceğine ilişkin 'tehlikeli' durumlardan korunmak için öfkeyi; ikincisi ise üç farklı içeriğe sahip öykülerden de kaynağını alan (kötüye kullanılmış çocuk, suçlayıcı ebeveyn ve talepkar ebeveyn) ve zorlayıcı olabilecek durumların hissettirebileceği duygusal acı ve zorlayıcı düşüncelerden kendisini koruyabilmek için kaçınmayı kullanması ile belirgin öykülerdir. Bazen birbirleriyle tutarlı, bazen de çelişen bu

öyküler; travmatik yaşantının zihinde temsil edilme şekilleri, bireylerin kendilerini tanımlama yolları ve inşa ettikleri öykülerin yapısı ile de benzerdir. Örneğin öfkeli-korungan modun öyküsü ile kaçınan-korungan modun öyküsü, kadınların kendilerini sonraki olası tehlikelerden koruyabilmeleri için kullandıkları baş etme yollarına işaret etmekte ve aynı işleve sahip olmaları bakımından tutarlılık taşımaktadırlar. Ancak suçlayıcı ebeveyn ile kötüye kullanılmış çocuk öykülerinin birbiriyle çeliştikleri görülmektedir: suçlayıcı ebeveyn sesi kişiyi saldırıdan kurtulabilecek güçte, fakat bunu yapmayan bir 'ben' tanımlamasına götürürken; kötüye kullanılmış çocuk kendisini 'güçsüz ve çaresiz' olarak tanımlamaktadır.

Erken dönemde ebeveynlerle olan ilişkilerin, yetişkinlikte sahip olduğumuz örüntüleri etkilediği düşüncesi, ŞT'nin büyük önem verdiği bir noktadır. ŞT, ebeveynlerimizin sahip olduğu ahlaki tutum ve davranışları içselleştirdiğimizden ve zamanla kendi sesimiz ve davranışlarımız olarak kullandığımızdan söz eder (Arntz ve Jacob, çev. 2016). Bu çalışmadan elde edilen sonuçlar ise bu görüşü desteklemekle birlikte bir adım daha öteye götürerek; toplumun ahlaki tutum ve davranışlarının ve toplum içerisinde dinlediğimiz öykülerin de içselleştirilebileceğini gösterebilmektedir. Dolayısıyla talepkar ya da suçlayıcı ebeveyn; yalnızca ebeveynlerle sınırlı kalmamakta, toplumun ve kültürel öğelerin de 'ebeveyn' olabileceğini göstermektedir. Örneğin Kader'in aktardığı öyküler incelendiğinde 'alkol aldıysan ve eve gittiysen yaşadıklarımı hak ettin' içeriğine sahip sesler duyduğunu belirtmesinin ardından bu seslerin, basitçe bir diğerinin görüşü olmaktan çok topluma ve kültüre ait seslerin bir yansıması olduğu düşünülmektedir. Benzer şekilde Rüya'nın cinsel saldırıya uğramış olması nedeniyle inandığı yaratıcının bile onu affetmeyeceğini söylemesini, yine kültürel ve toplumsal bağlamdan bağımsız olarak ele almak mümkün olamamaktadır. Ya da bu kültürün ve toplumun içine doğan Özgecan'ın erken yaşlardan beri dinlediği tüm öyküler aracılığıyla, ona kimse açıkça söylemese bile 'tertemiz' olması talebini içselleştirmesine yol açmaktadır. Özetle cinsel saldırıya maruz kalan kadınlarda ortaya çıkan ebeveyn seslerinin kaynağını daha geniş bir yapıda da –kültürel ve toplumsal söylemlerde- bulmak mümkündür.

Araştırmanın temel noktası ise bu öykülerin terapistle birlikte, psikoterapi odası bağlamında '**nasıl**' değiştiğidir. Değişim aşaması olarak tanımladığımız ikinci aşamada

ise, psikoterapistin öyküleri dinlemekle ve ortaya çıkarmakla kalmayıp, öykülerin yeniden yazarlarından biri olarak yeniden inşa sürecinde işbirlikçi olduğu görülmektedir. ŞT, sağlıklı yetişkin modunun güçlendirilmesini ve ‘öykülerin’ esas yazarı olabilmesini hedefler. Arntz ve Jacob (çev. 2016) sağlıklı yetişkini şu şekilde tanımlamaktadır:

‘Sağlıklı yetişkin modu gerçekçidir, kendisi ve başkaları için sorumluluk alabilir. Kendisi ve başkalarının gereksinimleri arasında denge kurar. Uyumlu davranışlara yönelir; gereksinimler ile duygulara ilişkin işlevsel tutumları vardır. Şema terapinin temel amacı sağlıklı yetişkin modunun güçlendirilmesidir. Bu amaç kısmen, işlevsel olmayan modların zayıflatılmasıyla gerçekleştirilir. Örneğin cezalandırıcı ebeveyn modunun etkisi hafiflediğinde, hastalar kendilerine yönelik cezalandırıcı davranışlarını da azaltırlar ki bu da başlı başına bir düzeldir.’ (s. 245)

Sağlıklı yetişkin modunun işlevsel olmayan modların zayıflatılmasıyla güçlendirileceği düşüncesine ek olarak bu çalışmada, işlevsel olmayan şema modları ile işlevsel bir şema modu olan sağlıklı yetişkinin güçlendirilmesi arasında bireylerin bir ‘değişim’ döneminden geçtikleri görülmektedir. Bu dönemde cinsel saldırıya maruz kalan kadınların seanslarda aktardıkları öyküler terapistle birlikte yeniden inşa edilmektedir. Ayrıca bu süreçte aktarılan öykülerin tam olarak ne işlevsel, ne de işlevsel olmayan modlara ait olmadıkları; iki tarafın da seslerinin birbirine karıştığı bir ara dönemi temsil ettikleri görülmüştür. Çünkü bu işlevsel olmayan modların sesleri oldukça güçlü ve yerleşik durumdadır; öyküleri sağlıklı yetişkin modunun sesleriyle inşa etmek en son aşamada mümkün olabilmektedir. Örneğin kötüye kullanılmış çocuk, henüz yeni yeni temel ihtiyaçlarının diğerleri tarafından görülmediğini keşfetmeye başlamış; fakat bu ihtiyaçların nasıl görülebileceği ya da karşılanabileceği konusunda sağlıklı yetişkin modu kadar etkin olamamış durumdadır. Ya da suçlayıcı ebeveyn modunun sesinin gerçekliğinin ve doğruluğunun sorgulanmasıyla öz-farkındalık aşamasına doğru geçiş başlamakta; ancak yine sağlıklı yetişkin kadar güçlü bir öykü inşası henüz mümkün olamamaktadır. Dolayısıyla cinsel saldırıya maruz kalan kadınlarda, Arntz ve Jacob’un (2016) sağlıklı yetişkinin güçlendirilmesi konusunda vurguladığı ‘işlevsel olmayan modların zayıflatılması’na ek olarak, zayıflamaya başlayan öykülerin yerine terapistle birlikte inşa edilen yeni seslerin (ihtiyaçları görebilme, öz-farkındalık, öz-kabul, öz-kontrol ve sağlıklı sınırlar, yüzleşme ve normalizasyon) entegre olarak ‘sağlıklı yetişkin’ öykülerinin inşasını sağladığı söylenebilir. Bu yeni seslerin ortaya çıkışının

ise, her bir öykünün terapistle birlikte yeniden inşa edilme sürecinin bir sonucu olduğu düşünülebilir.

Cinsel saldırıya maruz kalan kadınlarla yürütülen psikoterapi süreçlerinin son aşaması ise, bu seslerin entegre olduğu; bütünleşmiş; daha çok duygu ve düşünce içeren; bu duygu ve düşüncelerin öznelinin sağlıklı şekilde konumlandırıldığı öyküleştirilmelerin gerçekleştirildiği evre olarak tanımlanmıştır. ‘Sağlıklı yetişkinin öyküsü’ olarak isimlendirdiğimiz bu öyküler ise, hem terapistin, hem de danışanın süreçten yeni bir öykü ile ayrıldığını göstermektedir. Bu öykü bir yandan katılımcıların psikolojik belirtilerindeki azalmanın ve iyileşmenin de önemli bir işaretidir.

Her ne kadar tüm bu bulgular ve öyküler danışan üzerinden aktarılmış olsa da, terapistin de bu öykülerin dinleyicisi ve inşa sürecinin iş birliği olarak; süreçten danışanın sağlıklı yetişkin öyküsüyle ayrılmasının terapist açısından da önemli olduğu söylenebilir. Travmatik yaşantıların ardından psikoterapiye gelen bireylerle çalışan ruh sağlığı çalışanlarının da bu öykülerden olumsuz etkilenebileceği bilgisi alanyazında yer almakta ve ‘vekaleten travmatizasyon’ olarak tanımlanmaktadır (Pearlman ve Ian, 1995; McCann ve Pearlman, 1990). Cinsel saldırı gibi oldukça zorlayıcı öyküleri dinlemenin ardından ‘öykünün onarımına’ olanak sağlayabilmenin, imgesel yeniden senaryolaştırma, sandalye çalışmaları, empatik yüzleştirme ve sınırlı yeniden ebeveynlik tekniklerinin etkisiyle terapist de iyi geldiği ve ‘vekaleten travma’ için koruyucu olduğu yorumunda bulunulabilir. Örneğin, danışanların imgeleme sırasında aktardığı öykülerle travmatik sahneye zihinsel olarak terapist de girmekte; aynı anda aynı imgelemeyi zihninde kendisi de yapmakta; saldırganın cezalandırıldığı ve cinsel saldırıya maruz kalan kişilerin kurtarıldığı sahnelerde rol alabilmektedir. Bu örnek, psikoterapi sürecinde öykülerin ‘nasıl’ değiştiğinin de önemli bir göstergesi olmakla birlikte imgesel maruz bırakma çalışmalarından farklılaşan bir özellik olarak da ele alınabilir.

Danışanların erken dönem yaşantılarının yetişkinlik dönemindeki etkisine büyük yer veren ŞT (Young, Klosko ve Weishaar, 2003), temelde değişimi zor olan ve süregelen belirtilere sahip kişilik bozukluklarına yönelik bir psikoterapötik müdahale modeli önerse de yakın zamanlı çalışmalar ŞT’yi pek çok bozukluğun tedavisinde kullanılabilecek etkili bir terapi yaklaşımı olarak görmektedir (Farrell, Reiss ve Shaw,

2014). Ancak ŞT'nin TSSB belirtilerine müdahalesi noktasında, alanyazındaki çalışmalar oldukça kısıtlıdır. Bu çalışmadan elde edilen bulgular, TSSB belirtileri ve cinsel saldırı yaşantıları söz konusu olduğunda da ŞT'nin faydalı bir psikoterapi modeli sunabileceğine işaret etmektedir. Bulgular bölümünde önerdiğimiz bu model, sonraki araştırmalarda da test edilebilir ve diğer travmatik yaşantılar üzerindeki etkisi de incelenebilir. Dolayısıyla bu çalışmada şema odaklı psikoterapi modelinin, cinsel saldırı gibi oldukça örseleyici bir yaşantının ardından ortaya çıkabilen psikolojik belirtilere kısa sürede (10-15 seans arası) müdahale edebilmeyi sağlayabildiği gözlenmiştir. Cinsel saldırının erken ya da yakın dönemde gerçekleşme koşulları arasında fark gözetmeksizin aynı yolları kullandığımız şema odaklı psikoterapi müdahalesi, Bradley ve arkadaşlarının (2005) yürütmüş oldukları meta-analiz çalışmasının sonuçlarıyla tutarlıdır: travmatik yaşantının gerçekleştiği dönemler arasında psikoterapötik müdahaleler açısından önemli bir ayırım bulunmamaktadır. Çalışmada yer alan katılımcılardan Özgecan, Oya, Gülay erken dönemde; Kader ve Cansel yakın dönemde; Rüya ise her iki dönemde cinsel saldırıya maruz kalmış, katılımcılara aynı psikoterapi müdahalesi uygulanmış ve hem nitel, hem nicel verilerden elde edilen sonuçlar benzer sonuçlara ulaşıldığına işaret etmiştir. Özetle bu sonuçlar, yakın dönemdeki travmatik yaşantıların da şema odaklı psikoterapi modeliyle çalışılabileceğine işaret etmektedir. Diğer yandan Özgecan, Gülay ve Oya aile içerisinden biri; Cansel, Rüya ve Kader de aile içerisinden olmayan tanıdıkları tarafından cinsel saldırıya maruz kalmışlardır. Bazı katılımcılar bu travmatik durumu pek çok kez aynı kişi (Oya, Gülay ve Özgecan), bir katılımcı ise birden fazla kez farklı kişi (Oya) nedeniyle yaşamak durumunda kalmışlardır. Görülebileceği üzere cinsel saldırı; yaşanan dönem, sayı ve kişiye olan yakınlık gibi pek çok değişkene göre farklılaşan; fakat maruz kalan kişilerin benzer belirtiler ve örüntüler yaşamalarına neden olan ve katılımcıların aynı terapötik müdahaleye olumlu yanıt verdiği bir yaşantıdır. Bu doğrultuda Özgecan ve Kader vakalarının psikoterapi süreçleri, bulgular bölümünün ilk başlığında ayrıntılarıyla özetlenmiştir. İki sürecin birbirine oldukça yakın ilerlediği görülmekle birlikte iki temel fark dikkatleri çekmektedir. Bu farklardan ilki, erken dönemde yaşanan cinsel saldırı yaşantılarının genellikle zaman içerisinde farklı anıların da hatırlanmasıyla birlikte bir çözülme sürecine benzemesidir. Fakat yakın zamanda yaşanan cinsel saldırıda ise saldırı anına ilişkin çok fazla sayıda ayrıntının ortaya çıktığı ve dolayısıyla

katılımcıların bu ayrıntıları da öykülerine ekledikleri görülmektedir. Diğer bir önemli fark da uygulanan imgesel yeniden senaryolaştırma tekniğindedir. Erken dönemdeki cinsel saldırı yaşantıları için gerçekleştirilen imgesel yeniden senaryolaştırma uygulamalarında, seanslar ilerledikten ve terapinin ikinci aşamasında artık sesleri duyulan tarafların da (ihtiyaçları görebilme, öz-farkındalık, öz-kabul, öz-kontrol ve sağlıklı sınırlar, yüzleşme ve normalizasyon) güçlenmeye başlamasıyla birlikte danışanlara yetişkin halleriyle sahneye girerek olarak zarar görmek üzere olan küçük çocuğu; yani kendilerinin küçüklük hallerini kurtarmaları ve saldırganı cezalandırmaları yönergeleri verilmiştir. Yakın zamanda yaşanan cinsel saldırıda ise bu yol izlenmemiş; kişilere kendileri ile saldırgan arasına camdan bir duvar örme, polis gibi bir görevlinin içeri girmesi, saldırganı tek başına cezalandırma gibi yolları kullanmaları için yönlendirilmişlerdir.

Cinsel saldırıya maruz kalan kadınlarla yürütülen bu psikoterapi araştırmasında, ŞT'nin sıklıkla yer verdiği tekniklerin kullanılmasıyla belirgin olan şema odaklı psikoterapi protokolünde yer alan bu tekniklerin de psikoterapi sürecindeki değişime katkı sağladıkları gözlenmektedir. Özellikle psikoterapi süreci, travmatik öykülerin yeniden inşası olarak tanımlandığında; imgesel yeniden senaryolaştırma uygulamaları psikoterapötik değişim sürecinde güçlü bir rol oynamaktadır. İmgesel yeniden senaryolaştırma tekniğinin pek çok psikolojik belirti üzerinde etkili olduğu çalışmalar ile de gösterilmiştir (Arntz ve ark., 2007; Arntz ve ark., 2013; Davis ve Wright, 2006; Grunert, Weiss, Smucker ve Christianson, 2007; Kindt, Burck, Arntz ve Soeter, 2007; Krakow ve Zadra, 2006; Rusch ve ark., 2000; Smucker ve Niederee, 1995). Saldırıya maruz kalan kadınların zihinlerinde, travmatik öyküye ek olarak kurtarılan ve saldırganın cezalandırılmasının eklendiği alternatif öyküleri terapi ilişkisi içinde, güvenli bir yer olarak tanımlanabilecek psikoterapi odasında geliştirmek imgesel yeniden senaryolaştırma ile sağlanabilmektedir. Katılımcıların da sıklıkla belirttiği üzere, cinsel saldırı anına ilişkin zihinlerinde belirenler genellikle belirli imgelerdir. Bu imgeler, Kader'in tanımlamasıyla travmatik yaşantı anında adeta zihnin çektiği 'bir fotoğraf karesi gibi' belirmektedir. Bu durum, zorlayıcı ve oldukça örseleyici olması sebebiyle kadınların yaşantının yalnızca belirli sahnelerine odaklanması ile ortaya çıkmaktadır. Başlı, gelişimi ve sonu olan tutarlı ve bütün bir öykü olmaktan uzak olarak bu 'fotoğraf kareleri' ile çalışmak, TSSB belirtileri için oldukça önemlidir. İmgesel

yeniden senaryolaştırma uygulamalarında ise yaşantı tekrar ayrıntılarıyla ortaya çıkartılmakta ve yaşantının bütünü ve ayrıntılarını görebilmeyi sağlamaktadır. İmgesel yeniden senaryolaştırma; bireylerin o sahnede nasıl oldukları, nasıl hissettikleri, gerçekten neleri yapıp neleri yapamayacakları gibi pek çok önemli tarafı görebilmeyi de sağlamaktadır. Bu durum imgesel yeniden senaryolaştırmanın kaçınma yaratmadan, yaşantı, duygu ve düşüncelerle bir yüzleşme gerçekleştirdiği; bu koşullar altında daha işlevsel öyküler inşa edebilmeyi sağladığı söylenebilir. Brewin (2006), imgesel yeniden senaryolaştırma ile bellekten yeniden getirme sırasında orijinal girici anılarla yarışabilecek, daha az zarar veren ve daha kolay ulaşılabilir durumda olan yeni anılar yaratılabileceğini vurgulamaktadır. Bu araştırmadan elde edilen bulgular da bu görüşü destekler niteliktedir. Örneğin katılımcıların önemli bir kısmı, imgesel yeniden senaryolaştırma uygulamaları sayesinde zihinlerinde artık özgün travmatik anıdan ziyade kurtarıma ve saldırganı cezalandırma ile yeniden senaryolaştırılmanın gerçekleştiği sahnelerin belirlediğini ifade etmektedirler. Diğer yandan araştırmada yer alan kadınlar yalnızca, zihinlerinde aniden beliren bu ‘fotoğraf kareleri’ndeki ‘kendilerine’ baktıkları zaman kendilerine yönelik suçluluk, eleştiri, cezalandırma, öfke, utanma, iğrenme gibi pek çok duyguyu hissederken, imgesel yeniden senaryolaştırma uygulaması sayesinde saldırı anındaki kendisiyle temas kurabilmekte ve o andaki kendisini anlayabilmektedirler. Ek olarak, o yaşantıdan kurtulma ve saldırganı cezalandırma sahneleri de bu olumsuz duyguların etkilerinin azalmasına katkı sağlamaktadır. Grey, Holmes ve Brewin (2001) benzer şekilde maruz bırakma müdahalelerinin suçluluk, utanç, öfke gibi duyguların çalışılmasında sınırlı kaldığı bulgusundan yola çıkarak, maruz bırakma müdahaleleri yerine imge-temelli bilişsel yeniden yapılandırma tekniklerinin kullanımını önermektedirler. Bu noktada imgesel yeniden senaryolaştırma, bu çalışmadan elde edilen sonuçlar da göz önünde bulundurulduğunda; söz konusu duyguların yoğun gözlendiği cinsel saldırı yaşantısının ardından ortaya çıkan psikolojik belirtilerin tedavisinde daha etkili bir terapötik teknik olarak düşünülebilir. Seebauer ve arkadaşlarının (2014) da elde ettiği sonuçlara göre, imgesel yeniden senaryolaştırma uygulamalarında danışanların kurguladıkları sahnelerdeki şiddetin düzeyi, danışanların saldırganlık düzeylerinde bir artışa neden olmamaktadır. Bu bulgudan hareketle bu çalışmada da danışanlara cezalandırma sahnelerinde ise danışanlara öykülerini istedikleri gibi inşa etme olanağı verilmiştir. Bu

olanak, Seebauer ve arkadaşlarının (2014) sonuçlarıyla tutarlı olarak saldırganlık düzeyinde artışa değil, aksine öfkeli-korungan modun öyküsünün yeniden inşasına ve öfke duygusunun öznelinin yeniden konumlandırılmasına izin veriyor olduğu düşünülmektedir.

Beyin görüntüleme çalışmaları da diğer yandan, imgesel maruz bırakma sırasında dorsolateral prefrontal korteksteki aktivasyonun arttığına ilişkin bulgular sunmaktadır (Lindauer ve ark., 2008). Beyindeki bu bölgenin istenmeyen anıların kontrol edildiği bir bölge olduğu göz önünde bulundurulduğunda (Anderson ve ark., 2004), araştırmacılar imgesel maruz bırakmanın ardından gerçekleşen değişimle birlikte çalışma belleğinin artık girici travmatik anılarla meşgul olmadığı çıkarımında bulunmaktadır. Peres ve arkadaşları (2007) da bildirimsel (declarative) bellek ile bağlantılı olan beyin bölgelerinde, psikoterapi sonrası gerçekleşen değişime yönelik bulgular elde etmişlerdir. Bildirimsel belleğin hızlı ve tek seferde gerçekleşerek öğrenmeyi sağlayan epizodik olayların ve durumların yeniden bilinçli olarak geri getirilmesi (Hayne, Boniface ve Barr, 2000) olduğu düşünüldüğünde, alternatif öyküler oluşturabilmeyi de sağlayan imgesel yeniden senaryolaştırmanın da beyin üzerindeki etkisinin incelenmesi ilgi çekici olabilir.

Cinsel saldırıya maruz kalan bireylerin duygu ve düşüncelerinin yeniden ele alınabilmesinde kullanılan bir diğer teknik de sandalye çalışmalarıdır. Cinsel istismara kalmış bireylerin de, cinsel saldırıyı gerçekleştiren kişi ile ‘bitirilmemiş işleri’ olduğunu varsayan Paivio ve Greenberg (1995), karmaşık ve zorlayıcı ilişkilerin yarattığı duyguların ifade edildiği boş sandalye tekniğinin kullanıldığı kısa süreli bir psikoterapötik müdahalenin etkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Araştırmacıların elde ettikleri sonuçlar incelendiğinde ilgi çeken nokta, boş sandalye tekniğinin diğer katılımcılara nazaran cinsel istismara maruz kalan bireylerde düşmanlık puanlarını azaltmaktan çok arttırdığı bulgusudur. Bu araştırmadan elde edilen bulgularla birlikte değerlendirildiğinde bu sonuç, cinsel saldırıya maruz kalma koşulunda diğer zorlayıcı yaşantılara kıyasla düşmanlık olarak tanımlanan durumun psikolojik belirtilerde kötüleşmeye değil, iyileşmeye işaret ettiği düşünülmektedir. Diğer bir deyişle cinsel saldırıya maruz kalan kadınlarla yürütülen psikoterapi çalışmasında kullanılan boş sandalye tekniği sayesinde, tıpkı imgesel yeniden senaryolaştırma uygulamalarında

olduğu gibi öfke duygusunun açığa çıkması ve öznelinin yeniden konumlandırılması sağlanıyor olabilir. Özgecan, Gülay, Oya, Cansel, Kader ve Rüya, cinsel saldırıyı gerçekleştiren kişilere doğrudan öfke duyamadıklarını sürecin ilk aşamasında sıklıkla belirtmişlerdir. Öfkenin genellikle daha önce de değinildiği üzere bireylerin kendilerine ya da diğerlerine yöneldiği terapist tarafından gözlenmiş, bu noktada hissedilebilecek duygulardan birinin saldırgana yönelik öfke olduğunu pek çok kez, tüm süreçlerde vurgulamıştır. Boş sandalye uygulamaları sırasında terapistin de destekleriyle birlikte saldırgana yöneltilebilen öfke duygusu, katılımcıların travmatik yaşantıya ilişkin öykülerini de yeniden yapılandırmalarına katkı sağlamıştır.

Sandalye çalışmaları, terapistin ve danışanın saldırganla yüzleşmesini sağlayan önemli tekniklerden biri olarak görülür (Kellog, 2004). Bu araştırmada da boş ve çift sandalye teknikleri sayesinde hem terapistin, hem de danışanın aynı tarafta yer aldığı bir ‘savaş’ sahnesi kurgulanmıştır. Bu ‘savaş’ toplumdan gelen seslerin inşa ettiği öyküleri ve bireyin işlevsel olmayan düşüncelerini yenmek üzere, terapistin yönettiği bir sahne olarak düşünülebilir. Terapist tüm uygulamalarda, saldırganın ve toplumun seslerinin otoritesini ve gücünü Greenwald’ın (1976’dan akt. Kellog, 2004) da değindiği üzere reddetmiş; boş sandalye tekniğinde saldırganın kendisine, çift sandalye tekniğinde ise ağırlıklı olarak talepkar ve suçlayıcı içerikteki toplumsal ve kültürel seslere karşı durmuştur. Bu uygulamaların ‘yönetimini’ ise tüm danışanların psikoterapi süreci ilerledikçe üstlendikleri, zamanla terapistin de taraf olduğu işlevsel seslerin yer aldığı sandalyeyi kendi sesleri olarak tanımlamaya başladıkları gözlenmiştir. Sandalye tekniklerinin de canlandırılan ve işlevsel tarafın güçlü/haklı çıkmasıyla sonlanan öykülerin yeniden inşası sürecinde oldukça etkili oldukları söylenebilir.

ŞT’de yaşantısal teknikler arasında yer alan imgesel yeniden senaryolaştırmanın ve sandalye tekniklerinin öykünün inşasındaki etkisinin dışında, yine ŞT tarafından ilişkiisel bir teknik olarak değerlendirilen ‘sınırlı yeniden ebeveynlik’ten de araştırma süreci boyunca yararlanılmıştır. Sınırlı yeniden ebeveynlik, terapi sınırları içinde danışanın diğerleri tarafından karşılanmayan ihtiyaçlarının terapist tarafından karşılanması anlamına gelmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Bu doğrultuda Gülay’la yürütölen süreçte, cinsel saldırıyı gerçekleştiren kişiye yönelik başlattığı şikayet sürecinde neler yapılması ve ne gibi adımlar atılması gerektiğine yönelik

yönlendirmeler ve ihtiyaç duyduğu destek terapist tarafından sağlanmıştır. Özgecan'ın kendisine zarar verdiğine birlikte karar verilen ve yeniden travmatizasyona neden olan ilişkisine yönelik adımlar, terapistin güvende olma ve korunma ihtiyaçlarını görmesiyle atılmıştır. Terapist aynı zamanda danışanlarının şikayet ve mahkeme süreçlerinde mesleki kimliği doğrultusunda yer almış ya da yönlendirmede bulunmuştur. Ayrıca terapist, danışanlarının güvenli bağlanma, otonomi ve yetkinlik, duyguların ve ihtiyaçların ifade edilebilmesi, kendiliğindenlik ve oyun, gerçekçi sınırlar koyma gibi temel psikolojik ihtiyaçlarını öncelikli olarak - ŞT'nin sıklıkla kullandığı yaşantısal tekniklerin de yardımıyla - göz önünde bulundurmıştır. Danışanların zamanla imgesel yeniden senaryolaştırma ya da sandalye tekniklerinin yönetimini terapistten (sınırlı yeniden ebeveynlik yapan figürden) devralarak uygulamaları kendilerinin yönlendirmeye başlaması, travmatik öykülerin yeniden inşasının ve terapi sürecinde içselleştirilen seslerin de önemli işaretleri olarak yorumlanabilir.

Cinsel saldırıya maruz kalan kadınlarla yürütülen bu psikoterapi araştırmasından elde edilen sonuçların alanyazın ışığındaki bulgu ve görüşlerle bir arada değerlendirilmesi ile, uygulanan şema-odaklı psikoterapinin katılımcıların terapiye başlamadan önce inşa ettiği öyküleri önemli düzeyde, olumlu yönde etkilediği ve psikoterapi sürecinde terapist-danışan ikilisinin özetlenen teknikler bağlamında, işbirliği içerisinde travmatik öyküleri yeniden yapılandırıldığı söylenebilir. Elde edilen nicel bulgular ile nitel bulguların birbiriyle tutarlı olarak aynı doğrultudaki sonuçlara işaret etmesi oldukça önemlidir. Değişimin varlığına işaret eden nicel bulgulara ek olarak nitel bulgular, bu değişimin 'nasıl' gerçekleştiğine yönelik veriler sunmaktadır. Çalışmanın güçlü ve kısıtlı yanları ile klinik alana katkıları, bir sonraki başlık altında ele alınacaktır.

4.4. Çalışmanın Güçlü Yanları, Sınırlılıkları, Klinik Anlamda Katkıları ve Öneriler

Cinsel saldırıya maruz kalan kadınlarla yürütülen bu psikoterapi araştırmasının en temel özelliklerinden biri, araştırmada hem nicel hem de nitel analiz yöntemlerinin kullanılmasıdır. Diğer yandan öyküleyici analiz (narrative analysis) olarak çevirdiğimiz nitel analiz türünün kullanıldığı çalışmaların alanyazında, diğer analiz türlerine kıyasla

oldukça sınırlı kaldığı görülmektedir. Var olan çalışmaların ise sıklıkla psikoterapi sürecinin sonlanmasının ardından, geriye dönük olarak gerçekleştirilen görüşmeler üzerinden yürütüldüğü bilinmektedir. Oysa öykülerin psikoterapist ile psikoterapi ortamında nasıl yeniden inşa edildiği sorusu, öyküleyici analizin psikoterapi araştırmaları açısından en önemli sorularından birisidir. Cinsel saldırıya maruz kalan kadınlarda, birden fazla vaka ile gerçekleştirilen ve tüm psikoterapi sürecinin öyküleyici analiz ile incelendiği herhangi bir çalışmaya alanyazında rastlanmamıştır. Dolayısıyla çalışmanın yöntembilimsel olarak güçlü olduğu noktalardan birisi, psikoterapi sürecinin boylamsal olarak incelendiği bir araştırma olmasıdır. Bu araştırmanın diğer bir güçlü yanı ise, cinsel saldırı sonrası ortaya çıkan psikolojik belirtilerin kökeninde topluma ve içinde bulunulan kültüre ait seslerin ve aktarılan öykülerin de yer aldığı katılımıcılardan duyulabilmesidir. Dolayısıyla psikoterapi uygulamalarında, işlevsel olmayan düşünce ve duygularla çalışırken danışanların aktarmış oldukları bu öykülerin de ele alınmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

ŞT modelinin en önemli kavramlarından biri ‘erken dönem örseleyici yaşantılar’dır. Alanyazına bakıldığında ise yürütülen bir çalışmada, erken dönem örseleyici yaşantıların etkisiyle gelişen erken dönem uyumsuz şemaların ileriki dönemlerde maruz kalınan herhangi zorlayıcı bir olayın ardından TSSB riskini arttırdığına yönelik bir sonuç yer almaktadır (Cockram, Drummod ve Lee, 2010). TSSB belirtileri gözlenen savaş gazileriyle yürütülen bu çalışmada araştırmacıların kullandıkları şema odaklı psikoterapi; 12 haftalık grup terapisi seanslarını ve bireysel seansları içermektedir. Araştırmacılar bu çalışmada katılımıcıların erken dönem uyumsuz şemalarını belirlemiş, sonrasında katılımıcıların en yüksek puan aldıkları üç erken dönem uyumsuz şema üzerinde çalışmışlardır. TSSB ve ŞT ilişkisini inceleyen ve oldukça önemli bulgular sunan bu çalışmada, psikoterapi çalışması sırasında ancak belirli sayıda şemanın üzerinde odaklanılabildiği görülmüştür. Bunun nedeni; 12 haftalık bir psikoterapi çalışmasında, erken dönem yaşantılarına; TSSB belirtilerine neden olan savaş ile ilgili yaşantılara; bu şemaların tanımlanmasına ve kökenlerinin keşfedilmesine; baş etme yollarının ele alınmasına; bilişsel ve yaşantısal tekniklerin kullanılmasına ve ŞT’nin derin ve kapsamlı modelinde yer alan daha pek çok sürece odaklanabilmeyi sağlayabilmenin oldukça zor olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle; özellikle belirli bir zorlayıcı ve travmatik yaşantı nedeniyle psikoterapi sürecine başvuran bireylere yönelik

psikoterapötik müdahalede, spesifik olarak söz konusu yaşantı üzerine ŞT teknikleriyle, özellikle de şema modlarıyla, kısa süre içerisinde çalışmak daha uygun olabilir. Bu çalışmadan elde edilen sonuçlar da bu görüşü destekler niteliktedir. Ancak yine de, erken dönemde yaşantılanan örseleyici yaşantıların, yetişkinlik döneminde ortaya çıkan TSSB belirtileri ile ilişkilerinin incelenmesi ve psikoterapi sürecinde daha kapsamlı olarak ele alınması, gelecek çalışmalar için önerilmektedir.

Bu araştırma kapsamında, TSSB belirtileri için bir şema mod modeli önerisinin de sunulmuş olması, çalışmanın diğer bir güçlü yanını oluşturmaktadır. Ayrıca yine bu araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, cinsel saldırıya maruz kalan kadınların uyumsuz şema modlarından, uyumlu şema modu olan sağlıklı yetişkin moduna geçişinde bir ara (değişim) dönemin yaşandığı da elde edilen sonuçlardan biridir. Bu ara dönemin çalışılması, sağlıklı yetişkin modunun da daha kapsamlı bir tanımlamasının yapılmasına olanak sağlayacaktır. İleriki çalışmalarda, yine nitel yöntemler vasıtasıyla farklı psikopatoloji türleri ya da şema modları için bu ara dönemdeki sesler de incelenebilir.

Çalışma, aktarılan güçlü yanlarının yanı sıra birtakım kısıtlılıklara da sahiptir. Özellikle nicel verilerden elde edilen bulgular daha çok, tanımlayıcı düzeyde sonuçlar vermektedir. Ayrıca çalışmanın bir başka kısıtlılığı olarak, iç geçerliğine yönelik tehditlerden söz edilebilir. Çok aşamalı ölçümlerin alındığı ve kontrol gruplarının da yer aldığı çalışmalar, değişimin zaman ya da olgunlaşma gibi değişkenlerden mi, yoksa psikoterapötik müdahaleden mi kaynaklandığı sorusuna daha güvenilir yanıt verebilir. Ayrıca psikoterapötik değişimin; terapötik ittifak, seans etkisi gibi psikoterapi araştırmalarında sıklıkla vurgulanan değişkenlerin de ölçülmesi ile de değerlendirilmemiş olması, çalışmanın bir diğer sınırlılığını oluşturmaktadır.

Cinsel saldırıya maruz kalan kadınlarla yürütülen psikoterapi araştırmaları göz önünde bulundurulduğunda, travma-odaklı bilişsel davranışçı terapi ile EMDR tedavilerinin sıklıkla kullanıldığı ve araştırmacılar tarafından incelendiği görülmektedir. İki terapi türünün de temelinde maruz bırakma tekniği yer almaktadır. Hatta bazı araştırmacılar, EMDR'de göz hareketlerinin kullanımının bir gereklilik olmadığını (Bauman ve Melnyk, 1994; Cahill, Carrigan ve Freuh, 1999; Foley ve Spates, 1995; Lohr, Kleinknecht, Tolin ve Barrett, 1995; Lohr, Tolin ve Lilienfeld, 1998; Renfrey ve Spates,

1994; Sanderson ve Carpenter, 1992), bu tedavi türünün etkisinin maruz bırakma çalışmasından aldığını belirtmektedirler. Dahası, Davidson ve Parker (2001), yürütmüş oldukları metanaliz çalışmasında maruz bırakma müdahaleleri ile EMDR arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Bu çalışmalardan elde edilen bulgular ve getirilen eleştiriler ile bu araştırmadan elde edilen sonuçlar göz önünde bulundurulduğunda, yaygın olarak kullanılan bu müdahalelere alternatif, kısa süreli bir psikoterapi modelinin (şema odaklı psikoterapi) vurgulanması, çalışmanın klinik alana yönelik katkılarından biri olabilir. Bu model sayesinde maruz bırakma tekniklerinin yerini imgesel yeniden senaryolaşmaya bırakması; bilişsel ve duygusal süreçlerin ele alınmasında sandalye tekniklerinin kullanılması; terapötik ilişkinin etkili bir yolu olarak sınırlı yeniden ebeveynlik ve empatik yüzleştirmeye başvurulması; ve bu araştırmanın bulgularından yola çıkarak önerilen model doğrultusunda şema modlarının süreçte yer alması mümkün olabilecektir.

Bu araştırmadan elde edilen bulguların farklı çalışmalarla ve farklı travmatik yaşantı türleri ile de test edilmesi oldukça önemlidir. Diğer yandan alanyazında psikoterapötik değişim sürecinde öyküleyici analizin kullanımının oldukça sınırlı kaldığı; ileriki çalışmalarda değişim süreci için oldukça zengin bilgi verdiği düşünülen bu analiz türüne odaklanılması önerilmektedir.

SONUÇ

Cinsel saldırıya maruz kalan kadınlarla yürütülen bu psikoterapi araştırmasını ilk olarak, hem nicel hem de nitel araştırma ve analiz yöntemlerinin kullanılmış olması nedeniyle, karma bir desen olarak tanımlamak mümkündür. Son yıllarda psikoterapi araştırmalarının yöntemine getirilen eleştiriler doğrultusunda izlenen bu yolun, uygulama ve araştırma alanı arasındaki boşlukların doldurulabilmesi açısından önem taşıdığı düşünülmektedir. Değişimin katılımcılar arasında bireysel açıdan değerlendirilmesi ve nitel bir analiz yöntemi olan öyküleyici analizin kullanılmış olması bu düşüncenin temelini oluşturmaktadır.

Araştırmadan elde edilen sonuçlar, üç temel başlık altında değerlendirilebilir. İlk olarak, nicel verilerden elde edilen bulgular değerlendirildiğinde tüm katılımcıların TSSB-KDÖ, BDÖ ve SCL-90-R ölçeklerinden son test aşamasında almış oldukları puanların ön test aşamasından almış oldukları puanlara kıyasla önemli bir düşüşe sahip olduğu gözlenmiştir. Bu düşüş ise genel olarak sabitliğini, psikoterapi süreçlerinin sonlandırılmasını takip eden üçüncü ayda alınan ölçümlerde de korumaktadır. TSSB-KDÖ ölçeği için hesaplanan klinik anlamlılık değerleri de bu sonucu destekler niteliktedir: ön test aşamasından elde edilen puanlara kıyasla tüm katılımcıların son test ve takip aşamalarında elde ettikleri puanlardaki değişim, klinik anlamlılığa sahiptir. Ayrıca ölçeğin hesaplanan kesim noktası puanına göre tüm katılımcılar, psikoterapi süreci öncesinde 'klinik gruba'; psikoterapi süreci sonrası ve takip aşamalarında ise 'normal/kontrol' grubuna yakın puanlar almışlardır. Bu sonuçlar, tüm katılımcıların bireysel olarak TSSB-KDÖ doğrultusundaki puanlarının iyileşme yönündeki değişimine işaret etmektedir.

İkinci olarak; psikoterapideki değişimin 'nasıl' gerçekleştiği sorusu doğrultusunda nitel bir analiz yöntemi olan öyküleyici analiz kullanılmıştır. Bu doğrultuda; psikoterapi sürecinde katılımcıların öyküleri nasıl anlattıkları, hangi tür öykülerin anlatıldığını ve bu öykülerin nasıl değiştiği, danışanın öyküsü ile ilişkisinde psikoterapistin rolünün ne olduğu, bu öykülerin psikoterapistle birlikte nasıl yeniden yapılandırıldığı, öykülerin

toplumsal bağlamda nasıl bir yer bulduğu ve TSSB belirtilerine yönelik olarak kullanılan şema odaklı psikoterapinin nasıl bir model sunduğu sorularına yanıt aranmıştır. Cinsel saldırıya maruz kalan kadınlarla yürütülen bir psikoterapi süreci içerisinde, bu araştırma sorularını inceleyen ve birden fazla katılımcının yer aldığı herhangi bir çalışmaya alanyazında rastlanmamıştır. Araştırmanın bu anlamda alanyazına ve ayrıca klinik uygulama alanına katkı sağladığı düşünülmektedir.

Elde edilen sonuçlara göre psikoterapötik değişim süreci üç aşamada tamamlanmaktadır. İlk aşamada terapistin, danışanlarının cinsel saldırı yaşantılarına ilişkin aktardığı öykülerin sahnesine giriş yaptığı görülmektedir. Bu aşamada aktarılan öykülerin bazı özelliklere sahip olduğu gözlenmiştir. Bu özelliklerden ilki, bu travmatik anıya/anılara ait öykülerin parçalı, dağınık, belirsiz ve bazen de tutarsız bir yapıda olduğudur. Alanyazında sıklıkla cinsel saldırı yaşantısına ait anıların bu özelliklere sahip olduğu vurgulansa da, bu sonucun nitel bir araştırma kapsamında da gösterilebilmesi önem taşımaktadır. İkincisi, seanslarda aktarılan öykülerin toplumsal ve kültürel seslerden önemli derecede etkilendiğinin; bu durumun ise belirli psikolojik belirtilerin süreğenliğinde önemli rol oynadığının gösterilebilmesidir. Özellikle belirli duyguların (suçluluk, öfke, değersizlik gibi) kökenlerinde yer alan bu öyküler nedeniyle cinsel saldırının sosyokültürel bağlamdan bağımsız şekilde ele alınamayacağına önemli işaretidir. Üçüncü olarak; cinsel saldırıya maruz kalan kadınların ‘kendilik’ tanımlamalarının da cinsel saldırı yaşantısından önemli derecelerde etkilendiği gözlenmiştir. Tüm bu bulgular, Özgecan ve Kader üzerinden aktarılmış ve bu katılımcıların psikoterapideki değişim süreci öyküsü ayrıntılarıyla paylaşılmıştır. İkinci aşamada terapist ve danışanların, aktarılan özelliklere sahip travmatik öykülerin yeniden inşasına başladıkları ve bu öykülerin ‘yeni yazarı’ haline geldikleri; üçüncü aşamada ise hem danışanların, hem de terapistin süreçten travmatik öykünün ‘ortak yazarları’ olarak ayrıldıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Üçüncü olarak; psikoterapi sürecinde seanslarda danışanlar tarafından benzer olarak paylaşılan öyküler tanımlanmıştır. Danışanlar psikoterapötik değişim sürecinin ilk aşamasında *kötüye kullanılmış çocuğun öyküsü, suçlayıcı ebeveynin öyküsü, talepkar ebeveynin öyküsü, öfkeli-korungan modun öyküsü ve kaçınan-korungan modun öyküsü* olarak isimlendirilen öyküleri aktarmışlardır. İkinci aşamada ise değişimin ve terapist-

danışan ikilisinin birlikte öykülerin yeniden inşasının başladığı söylenebilmektedir. Bu aşamada kötüye kullanılmış çocuğun öyküsü *ihtiyaçları görebilmeye*; suçlayıcı ebeveynin öyküsü *öz-farkındalığa*; talepkar ebeveynin öyküsü *öz-kabule*; öfkeli-korungan modun öyküsü *öz-kontrol ve sağlıklı sınırlara* ve kaçınan korungan modun öyküsü ise *yüzleşme ve normalizasyona* yerini bırakmaya başlamıştır. Henüz değişimin tam gerçekleşmediği fakat öykülerin yeniden inşa edilerek işlevsel sesleri içermeye başladığı bu ara dönemin ardından gelen üçüncü ve son aşamada ise; ikinci aşamada ortaya çıkan seslerin bir araya gelerek ‘sağlıklı yetişkinin öyküsü’nü yapılandırdıkları sonucuna ulaşılmıştır.

TSSB belirtilerine psikoterapötik müdahalede hakim olarak kullanılan yaklaşımlara seçenek olarak bu araştırmada, cinsel saldırıya maruz kalan bireylerin psikoterapötik müdahalesinde kullanılabilecek bir model önerisi sunulmuştur. Kısa (10-15 seans); imgesel yeniden senaryolaştırma, sandalye çalışmaları, empatik yüzleştirme ve sınırlı yeniden ebeveynlik gibi şema terapinin sıklıkla kullandığı teknikleri içeren; doğrudan travmatik yaşantıya odaklanan; ve bu araştırmada yer alan katılımcılar açısından faydalı olduğu gözlenen şema odaklı psikoterapinin ileriki araştırmalara ve uygulama alanına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Agar, E., Kennedy, P. ve King, N. (2006). The role of negative cognitive appraisals in PTSD symptoms following spinal cord injuries. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 34, 437-452.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2013). DSM 5 Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı. (E. Köroğlu, Çev.) Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Amir, N., Stafford, J., Freshman, M. S. ve Foa, E. B. (1998). Relationship between trauma narratives and trauma pathology. *Journal of Traumatic Stress*, 11(2), 385-392.
- Anderson, M. C. ve ark. (2004) Neural systems underlying the supression of unwanted memories. *Science*, 303, 232-235.
- Angus, L. (2012). Toward an integrative understanding of narrative and emotion processes in emotion-focused therapy of depression: Implications for theory, research and practice. *Psychotherapy Research*, 22(4), 367-380.
- Angus, L. ve Hardtke, K. (1994). Narrative processes in psychotherapy. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 35(2), 190-203.
- Arntz, A. (2011). Imagery rescripting for personality disorders. *Cognitive and Behavioral Practice*, 18, 466-481.
- Arntz, A. ve Jacob, G. (2016). *Uygulamada şema terapi*. (G. Soygüt, Çev. Ed). Ankara: Nobel Yayıncılık. (Orijinal çalışma basım tarihi 2013).
- Arntz, A., Sofi, D. ve Breukelen, G. (2013). Imagery rescripting as treatment for complicated PTSD in refugees: a multiple baseline case series study. *Behavior Research and Therapy*, 51, 274-283.
- Arntz, A., Tiesema, M. ve Kindt, M. (2007). Treatment of PTSD: A comparison of imaginal exposure with and without imagery rescripting. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 38, 345-370.

- Arntz, A. ve Weertman, A. (1999). Treatment of childhood memories: Theory and practice. *Behavior Research and Therapy*, 37, 715-740.
- Arroyo, K., Lundahl, B., Butters, R., Vanderloo, M. ve Wood, D. S. (2015). Short-term interventions for survivors of intimate partner violence: A systematic review and meta-analysis. *Trauma, Violence, & Abuse*, 18(2), 155-171.
- Avdi, E. ve Georgaca, E. (2007). Narrative research in psychotherapy: A critical review. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 80, 407-419.
- Aydın, A., Barut, Y., Kalafat, T., Boysan, M. ve Beşiroğlu, L. (2012). Travma sonrası stress bozukluğu belirtileri ölçeği-kendini değerlendirme (TSSBÖ-KD) Türkçe formunun psikometrik özellikleri. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 13, 125-130.
- Badour, C. L., Feldner, M. T., Babson, K. A., Blumenthal, H. ve Dutton, C. E. (2013). Disgust, mental contamination, and posttraumatic stress: Unique relations following sexual versus non-sexual assault. *J. Anxiety Disord.*, 27(1), 155-162.
- Bamberg, M. (2012). Narrative analysis. *APA handbook of research methods in psychology*, 2, 77-94.
- Banyard, V. L., Williams, L. M. ve Siegel, J. A. (2002). Retraumatization among adult women sexually abused in childhood: Exploratory analyses in a prospective study. *Journal of Child Sexual Abuse*, 11(3), 19-48.
- Bart, J., Bermetz, L., Heim, E., Trelle, S. ve Tonia, T. (2013). The current prevalence of child sexual abuse worldwide: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Public Health*, 58(3), 469-483.
- Bauman, W. ve Melnyk, W. T. (1994). A controlled comparison of eye movements and finger tapping in the treatment of test anxiety. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 25(1), 29-33.
- Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J., ve Erbaugh, J. (1961). An inventory for measuring depression. *Archives of general psychiatry*, 4(6), 561-571.

- Bell, S. E. (1999). Narratives and lives: Women's health politics and the diagnosis of cancer for DES daughters. *Narrative Inquiry, 9*(2), 347-389.
- Berger, R. (2015). Now I see it, now I don't: Researcher's position and reflexivity in qualitative research. *Qualitative Research, 15*(2), 219-234.
- Berntsen, D. ve Rubin, D. C. (2007). When a trauma becomes a key to identity: Enhanced integration of trauma memories predicts posttraumatic stress disorder symptoms. *Applied Cognitive Psychology, 21*, 417-431.
- Bisson, J. ve Andrew, M. (2009). *Psychological treatment of post-traumatic stress disorder (PTSD)*. The Cochrane Collaboration: JohnWiley & Sons.
- Black, M. C., Basile, K. C., Breiding, M. J., Smith, S. G., Walters, M. L., Merrick, M. T., & Stevens, M. R. (2011). The national intimate partner and sexual violence survey: 2010 summary report. *Atlanta, GA: National Center for Injury Prevention and Control, Centers for Disease Control and Prevention, 19*, 39-40.
- Bradley, R., Greene, J., Russ, E., Dutra, L. ve Westen, D. (2005). A multidimensional meta-analysis of psychotherapy for PTSD. *American Journal of Psychiatry, 162*, 214-227.
- Breiding, M. J. (2014). Prevalence and characteristics of sexual violence, stalking, and intimate partner violence victimization—National Intimate Partner and Sexual Violence Survey, United States, 2011. *Morbidity and mortality weekly report. Surveillance summaries (Washington, DC: 2002), 63*(8), 1-4.
- Bremner, J. D., Southwick, S. M., Johnson, D. R., Yehuda, R. ve Charney, D. S. (1993). Childhood physical abuse and combat-related posttraumatic stress disorder in Vietnam veterans. *American Journal of Psychiatry, 150*, 235-239.
- Breuer, J. ve Freud, S. (1893-1895). Studies on Hysteria. J. Strachey (Ed.), *The Complete Works of Sigmund Freud*, Vol. II. Hogarth Press, London, 1955.
- Brewin, C. R. (2006). Understanding cognitive behaviour therapy: A retrieval competition account. *Behaviour Research and Therapy, 44*(6), 765-784.

- Brewin, C. R., Wheatley, J., Patel, T., Fearon, P., Hackmann, A., Wells, A., Fisher, P. ve Myers, S. (2009). Imagery rescripting as a brief stand-alone treatment for depressed patients with intrusive memories. *Behaviour Research and Therapy*, *47*, 569-576.
- Brewin, C. R., Gregory, J. D., Lipton, M. ve Burgess, N. (2010). Intrusive images in psychological disorders: Characteristics, neural mechanisms, and treatment implications. *Psychological Review*, *117*(1), 210-232.
- Broach, J. L. ve Petretic, P. A. (2006). Beyond traditional definitions of sexual assault: Expanding our focus to include sexually coercive experiences. *Journal of Family Violence*, *21*, 477-486.
- Bruner, J. (1990). *Acts of meaning*. Cambridge: Harvard University Press.
- Bruner, J. S. (1994). The Remembered Self. U. Neisser & R. Fivush (Ed.), *The Remembering Self: Construction and Accuracy in the Self Narrative* içinde (sayfa. 41–54). New York: Cambridge University Press.
- Bruner, J. (1997). A narrative model of self-construction. *Annals of the New York Academy of Sciences*, *818*(1), 145-161.
- Burck, C. (2005). Comparing qualitative research methodologies for systemic research: The use of grounded theory, discourse analysis and narrative analysis. *Journal of Family Therapy*, *27*, 237-262.
- Butollo, W., Karl, R., König, J. ve Hagl, M. (2014). Dialogical exposure in a Gestalt-based treatment for posttraumatic stress disorder. *Gestalt Review*, *18*(2), 112-129.
- Cahill, S. P., Carrigan, M. H. ve Frueh, B. C. (1999). Does EMDR work? And if so, why?: A critical review of controlled outcome and dismantling research. *Journal of Anxiety Disorders*, *13*(1-2), 5-33.
- Cahill, S. P., Rothbaum, B., Resick, P. A. ve Folette, V. M. (2009). Cognitive-behavioral therapy for adults. E. B. Foa, T. M. Keane, M. J. Friedman, J. A.

- Cohen (ed.), *Effective treatments for PTSD: Practice Guidelines from the International Society for Traumatic Stress Studies* içinde (s. 139-222). New York: Guilford Press.
- Campbell, R., Dworkin, E. ve Cabral, G. (2009). An ecological model of the impact of sexual assault on women's mental health. *Trauma, Violence, & Abuse, 10*(3), 225-246.
- Campbell, R. ve Wasco, S. M. (2005). Understanding rape and sexual assault: 20 years of progress and future direction. *Journal of Interpersonal Violence, 20*(1), 127-131.
- Campbell, R., Wasco, S. M., Ahrens, C. E., Sefl, T. ve Barnes, H. E. (2001). Preventing the "second rape" rape survivors' experiences with community service providers. *Journal of interpersonal violence, 16*(12), 1239-1259.
- Carter, S. C. ve Little, M. (2007). Justifying knowledge, justifying method, taking action: Epistemologies, methodologies, and methods in qualitative research. *Qualitative Health Research, 17*(10), 1316-1328.
- Chang, E. C. ve Hirsch, J. K. (2014). Social problem solving under assault: Understanding the impact of sexual assault on the relation between social problem solving and suicidal risk in female college students. *Cognitive Therapy and Research, 39*(3), 403-413.
- Chase, S. E. (2003). Learning to Listen: Narrative Principles in a Qualitative Research Methods Course. R. Josselson, A. Lieblich ve P. McAdams (Ed.), *Up Close and Personal: The Teaching and Learning of Narrative Research* içinde (s. 79-99). Washington DC: American Psychological Association.
- Chivers-Wilson, K. A. (2006). Sexual assault and posttraumatic stress disorder: A review of the biological, psychological and sociological factors and treatments. *McGill Journal of Medicine: MJM, 9*(2), 111-118.
- Clarke, K. M. ve Greenberg, L. S. (1986). Differential effects of the Gestalt two-chair intervention and problem solving in resolving decisional conflict. *Journal of Counseling Psychology, 33*(1), 11-15.

- Cloitre, M., Scarvalone, P. ve Difede, J. (1997). Posttraumatic stress disorder, self- and interpersonal dysfunction among sexually retraumatized women. *Journal of Traumatic Stress, 10*(3), 437-451.
- Cockram, D. M., Drummond, P. D. ve Lee, C. W. (2010). Role and treatment of early maladaptive schemas in Vietnam veterans with PTSD. *Clinical Psychology and Psychotherapy, 17*, 165-182.
- Cohen, A. C. (2003). Gestalt therapy and post-traumatic stress disorder: The irony and the challenge. *Gestalt Review, 7*(1), 42-55.
- Cohen, J. N. (2008). Using feminist, emotion-focused, and developmental approaches to enhance cognitive-behavioral therapies for posttraumatic stress disorder related to childhood sexual abuse. *Psychotherapy Theory, Research, Practice, Training, 45*(2), 227-246.
- Cohen, L. J. ve Roth, S. (1987). The psychological aftermath of rape: Long-term effects and individual differences in recovery. *Journal of Social and Clinical Psychology, 5*(4), 525-534.
- Conoley, C. W., Conoley, J. C., McConnel, J. A. ve Kimzey, C. E. (1983). The effect of the ABCs of rational emotive therapy and empty-chair technique of gestalt therapy on anger reduction. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 20*(1), 112-117.
- Crossley, M. L. (2002) Introducing narrative psychology. Narrative, Memory and Life Transitions. University of Huddersfield, Huddersfield. <http://eprints.hud.ac.uk/5127>
- Dağ, İ. (1991). Belirti tarama listesi'nin (SCL-90-R) üniversite öğrencileri için güvenilirliği ve geçerliği. *Türk Psikiyatri Dergisi, 2*, 5-12.
- Dağ, İ. (2000). Belirti tarama listesi (SCL-90-R). Ö. Aydemir ve E. Köroğlu (Ed.), *Psikiyatride Kullanılan Klinik Ölçekler içinde* (s. 33-40). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

- Dardis, C. M., Kraft, K. M. ve Gidycz, C. A. (2017). "Miscommunication" and undergraduate women's conceptualizations of sexual assault: A qualitative analysis. *Journal of interpersonal violence*, 0886260517726412, 1-29.
- Davidson, J. R. T., Hughes, D. C., George, L. K. ve Blazer, D. G. (1996). The association of sexual assault and attempted suicide within the community. *Arch Gen Psychiatry*, 53(6), 550-555.
- Davidson, P. R. ve Parker, K. C. (2001). Eye movement desensitization and reprocessing (EMDR): a meta-analysis. *Journal of consulting and clinical psychology*, 69(2), 305-316.
- Davis, J. L. ve Wright, D. C. (2006). Exposure, relaxation, and rescripting treatment for trauma-related nightmares. *Journal of Trauma & Dissociation: The Official Journal of the International Society for the Study of Dissociation*, 7(1), 5-18.
- Deitz, M. F., Williams, S. L., Rife, S. C. ve Cantrell, P. (2015). Examining cultural, social, and self-related aspects of stigma in relation to sexual assault and trauma symptoms. *Violence Against Women*, 21(5), 598-615.
- Derogatis, L. R. (1977). *SCL-90: Administration, Scoring and Procedure Manual-I for the Revised Version*. Baltimore, MD: John Hopkins University.
- Diehle, J., Schmitt, K., Daams, J. G., Boer, F. ve Lindauer, R. J. L. (2014). Effects of psychotherapy on trauma-related cognitions in posttraumatic stress disorder: A meta-analysis. *Journal of Traumatic Stress*, 27, 257-264.
- DiMauro, J. ve Renshaw, K. D. (2018). PTSD and relationship satisfaction in female survivors of sexual assault. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, online publication. <http://dx.doi.org/10.1037/tra0000391>.
- Dodd, J. ve Littleton, H. (2017). Sexual assault and sexual risk behaviors among lower-income rural women: the mediating role of self-worth. *Violence and Victims*, 32(1), 110-125.
- Draucker, C. B. (1999). The psychotherapeutic needs of women who have been sexually assaulted. *Perspectives in Psychiatric Care*, 35(1), 18-28.

- Dunmore, E., Clark, D. M., Ehlers, A. (1999). Cognitive factors involved in the onset and maintenance of posttraumatic stress disorder (PTSD) after physical or sexual assault. *Behaviour Research and Therapy*, 37, 809-827.
- Dunmore, E., Clark, D. M. ve Ehlers, A. (2001). A prospective investigation of the role of cognitive factors in persistent posttraumatic stress disorder (PTSD) after physical or sexual assault. *Behaviour Research and Therapy*, 39, 1063-1084.
- Echeburúa, E., Corral, P., Sarasua, B. ve Zubizarreta, I. (1996). Treatment of acute posttraumatic stress disorder in rape victims: an experimental study. *Journal of Anxiety Disorders*, 10(3), 185-199.
- Ehlers, A. ve Clark, D. M. (2000). A cognitive model of persistent posttraumatic stress disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 38, 319-345.
- Elkit, A. (2009). Traumatic stress and psychological adjustment in treatment-seeking women sexually abused in childhood: A follow-up. *Scandinavian Journal of Psychology*, 50, 251-257.
- Elliot, R. (2010). Psychotherapy change process research: Realizing the promise. *Psychotherapy Research*, 20(2), 123-135.
- Elliot, R. (2012). Qualitative Methods for Studying Psychotherapy Change Process. A. Thompson ve D. Harper (Ed.), *Qualitative Research Methods in Mental Health & Psychotherapy: An Introduction for Students & Practitioners* içinde (s. 69-81). Chichester, UK: Wiley Blackwells.
- Elliot, D. M., Mok, D. S. ve Briere, J. (2004). Adult sexual assault: Prevalence, symptomology, and sex differences in the general population. *Journal of Traumatic Stress*, 17(3), 203-211.
- Elliott, R., Davis, K., & Slatick, E. (1998). Process-experiential therapy for posttraumatic stress difficulties. L. S. Greenberg, J. C. Watson ve G. Lietaer (Ed.), *Handbook of Experiential Psychotherapy* içinde (s. 249-271). New York: Guilford Press.

- Elliot, R., Slatick, E. ve Urman, M. (2001). Qualitative change process research on psychotherapy: Alternative strategies. *Psychologische Beiträge*, 43(3), 69-111.
- Ellis, E. M., Atkeson, B. M. ve Calhaun, K. S. (1981). An assesment of long-term reaction to rape. *Journal of Abnormal Psychology*, 90(3), 263-266.
- Esin, Ç. (2011). Narrative Analysis Approach. N. Frost (Ed.) *Qualitative Research Methods in Psychology: Combining Core Approaches* içinde (s. 92-117). Berkshire: McGraw-Hill.
- Fairbrother, N. ve Rachman, S. (2006). PTSD in victims of sexual assault: Test of a major component of the Ehlers–Clark theory. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 37(2), 74-93.
- Farrel, J. M., Reiss, N. ve Shaw, I. A. (2014). *The Schema Therapy Clinician’s Guide*. Malden: Willey-Blackwell.
- Ferguson, R. J., Robinson, A. B. ve Splaine, M. (2002). Use the reliable change index to evaluate clinical significance in SF-36 outcomes. *Quality of Life Research*, 11, 509-516.
- Ferraro, K. F. (1996). Women’s fear of victimization: Shadow of sexual assault? *Social Forces*, 75(2), 667-690.
- Finkelhor, D., Shattuck, A., Turner, H. A. ve Hamby, S. L. (2014). The lifetime prevalence of child sexual abuse and sexual assault assessed in late adolescence. *Journal of Adolescent Health*, 55, 329-333.
- Finkelhor, D., Turner, H. A., Shattuck, A. ve Hamby, S. L. (2013). Violence, crime, and abuse exposure in a national sample of children and youth: An update. *JAMA Pediatr.*, 167(7), 614-621.
- Finlay, L. (2002). “Outing” the researcher: The provenance, process, and practice of reflexivity. *Qualitative Health Research*, 12(4), 531-545.
- Fischer, C. T. (2009). Bracketing in qualitative research: Conceptual and practical matters. *Psychotherapy Research*, 19(4-5), 583-590.

- Foa, E. B., Dancu, C. V., Hembree, E. A., Jaycox, L. H., Meadows, E. A. ve Street, G. P. (1999). A comparison of exposure therapy, stress inoculation training, and their combination for reducing posttraumatic stress disorder in female assault victims. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 67*, 194-200).
- Foa, E. B., Feske, U., Murdock, T. B., Kozak, M. J. ve McCarthy, P. R. (1991). Processing of threat-related information in rape victims. *Journal of Abnormal Psychology, 100*(2), 156-162.
- Foa, E. B. ve Jaycox, L.H. (1999). Cognitive-behavioral treatment of post-traumatic stress disorder. D. Spiegel (Ed.), *Efficacy and cost-effectiveness of psychotherapy* içinde (s. 85-110). Washington, DC: American Psychiatric Press.
- Foa, E. B., Molnar, C. ve Cashman, L. (1995). Change in rape narratives during exposure therapy for posttraumatic stress disorder. *Journal of Traumatic Stress, 8*(4), 675-690.
- Foa, E. B. ve Riggs, D. S. (1993). Posttraumatic stress disorder in rape victims. In J. Oldham, M. B. Riba, & A. Tasman (Eds.), *American Psychiatric Press Review of Psychiatry, Volume 12* (pp. 273-303). Washington, DC: American Psychiatric Press.
- Foa, E. B., Riggs, D. S., Dancu, C. V. ve Rothbaum, B. O. (1993). Reliability and validity of a brief instrument for assessing post-traumatic stress disorder. *Journal of Traumatic Stress, 6*(4), 459-473.
- Foa, E. B., Rothbaum, B. O., Riggs, D. S. ve Murdock, T. B. (1991). Treatment of posttraumatic stress disorder in rape victims: A comparison between cognitive-behavioral procedures and counseling. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 59*(5), 715-723.
- Foa, E. B., Steketee, G. ve Rothbaum, B. (1989). Behavioral/cognitive conceptualizations of post-traumatic stress disorder. *Behavior Therapy, 20*, 155-176.

- Foa, E. B., Zoellner, L. A., Feeny, N. C., Hembree, E. A. ve Alvarez-Conrad, J. (2002). Does imaginal exposure exacerbate PTSD symptoms? *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 70*(4), 1022-1028.
- Foley, T. ve Spates, C. R. (1995). Eye movement desensitization of public-speaking anxiety: A partial dismantling. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 26*(4), 321-329.
- Follette, V. M., Polusny, M. A., Bechtle, A. E. ve Naugle, A. E. (1996). Cumulative trauma: The impact of child sexual abuse, adult sexual assault, and spouse abuse. *Journal of Traumatic Stress, 9*(1), 25-35.
- Frazier, P., Conlon, A. ve Glaser, T. (2001). Positive and negative life changes following sexual assault. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 69*(6), 1048-1055.
- Frets, P. G., Kevenaar, C. ve Heiden, C. (2014). Imagery rescripting as a stand-alone treatment for patients with social phobia: A case series. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 45*, 160-169.
- Friedman, M. J. (2013) Finalizing PTSD in DSM-5: Getting here from there and where to go next. *Journal of Traumatic Stress, 26*, 548-556.
- Galovski, T. E., Monson, C., Bruce, S. E. ve Resick P. A. (2009). Does cognitive-behavioral therapy for PTSD improve perceived health and sleep impairment? *Journal of Traumatic Stress, 22*, 197-204.
- Georgaca, E. ve Avdi, E. (2009). Evaluating the talking cure: The contribution of narrative, discourse, and conversation analysis to psychotherapy assessment. *Qualitative Research in Psychology, 6*, 233-247.
- Gergen, K. (1985). The social constructivist movement in modern psychology. *American Psychologist, 40*, 266-275.
- Gidycz, C. A., Coble, C. N., Latham, L. ve Layman M. J. (1993). Sexual assault experience in adulthood and prior victimization experiences: A prospective analysis. *Psychology of Women Quarterly, 17*, 151-168.

- Goodman, L. A., Rosenberg, S. D., Mueser, K. T. ve Drake, R. E. (1997). Physical and sexual assault history in women with serious mental illness: prevalence, correlates, treatment, and future research directions. *Schizophrenia Bulletin*, 23(4), 685-696.
- Gorcey, M., Santiago, J. M. ve McCall-Perez, F. (1986). Psychological consequences for women sexually abused in childhood. *Social Psychiatry*, 21, 129-133.
- Gordon, M. ve Alexander, P. C. (1993). Research on treatment of adults sexually abused in childhood: Introduction. *Journal of Interpersonal Violence*, 8 (Special Issue), 307-311.
- Greenberg, L. S. (1979). Resolving splits: Use of the two chair technique. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 16(3), 316-324.
- Greenberg, L. S. (1983). Toward a task analysis of conflict resolution in Gestalt therapy. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 20(2), 190-201.
- Greenberg, L. S. (2010). Two chair technique. I. Marks (Ed.), *Common language for psychotherapy procedures: The first 80* içinde (s. 202-206). Centro per la Ricerca in Psicoterapia (CRP). www.commonlanguagepsychotherapy.org
- Greenberg, L. S. ve Clarke, K. M. (1979). Differential effects of the two-chair experiment and empathic reflections at a conflict marker. *Journal of Counseling Psychology*, 26(1), 1-8.
- Greenberg, L. S. ve Dompierre, L. M. (1981). Specific effects of Gestalt two-chair dialogue on intrapsychic conflict in counseling. *Journal of Counseling Psychology*, 28(4), 288-294.
- Greenberg, L. S. ve Higgins, H. M. (1980). Effects of two-chair dialogue and focusing on conflict resolution. *Journal of Counseling Psychology*, 27(3), 221-224.
- Greenberg, L. S. ve Rice, L. (1981). The specific effects of a gestalt intervention. *Psychotherapy: Theory, Reserch and Practice*, 18(1), 31-37.

- Greenberg, L. S., Rice L. ve Elliot, R. (1993). *Facilitating Emotional Change: A Process Experiential Approach*. New York: Guilford Press.
- Greenberg, L. S. ve Webster, M. C. (1982). Resolving decisional conflict by Gestalt two-chair dialogue: Relating process to outcome. *Journal of Counseling Psychology*, 29(5), 468-477.
- Grey, N., Holmes, E. A. ve Brewin, C. R. (2001). Peritraumatic emotional “hot spots” in memory. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 29(03), 367–372.
- Grunert, B. K., Weis, J. M., Smucker, M. R. ve Christianson, H. F. (2007). Imagery rescripting and reprocessing therapy after failed prolonged exposure for post-traumatic stress disorder following industrial injury. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 38(4), 317–328.
- Gülüm, İ. V., Soygüt, G. ve Ataman, E. (2018). Schema therapy for pervasive and chronic life problems: A hermeneutic single-case efficacy design study. *International Journal of Psychotherapy*, 22(1), 1- 19.
- Hackmann, A. (2011). Imagery rescripting in posttraumatic stress disorder. *Cognitive and Behavioral Practice*, 18, 424-432.
- Hackmann, A. ve Holmes, E. A. (2004). Reflecting on imagery: A clinical perspective and overview of the special issue of Memory on mental imagery and memory in psychopathology. *Memory*, 12(4), 389-402.
- Hakimi, D., Bryant-Davis, T., Ullman, S. E. ve Gobin, R. L. (2018). Relationship between negative social reactions to sexual assault disclosure and mental health outcomes of Black and White female survivors. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 10(3), 270-275.
- Halligan, S. L., Micheal, T., Clark, D. M. ve Ehlers, A. (2003). Posttraumatic stress disorder following assault: The role of cognitive processing, trauma memory, and appraisals. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 71(3), 419-431.

- Hanson, R. K. (1990). The psychological impact of sexual assault on women and children: A review. *Annals of Sex Research*, 3, 187-232.
- Harvey, A. G. ve Bryant, R. A. (1999). A qualitative investigation of the organization of traumatic memories. *The British Psychological Society*, 38, 401-405.
- Hayne, H., Boniface, J. ve Barr, R. (2000). Development of declarative memory in human infants: Age-related changes in deferred imitation. *Behavioral Neuroscience*, 114(1), 77-83.
- Herman, J. (1992). *Trauma and Recovery*. New York: Basic Books.
- Hilliard, R. B. (1993). Single-case methodology in psychotherapy process and outcome research. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61(3), 373-380.
- Hisli, N. (1989). Beck Depresyon Envanterinin üniversite öğrencileri için geçerliği, güvenilirliği. *Psikoloji Dergisi*, 23, 3-13.
- Hoagwood, K. (1990). Blame and adjustment among women sexually abused as children. *Women & Therapy*, 9(4), 89-110.
- Holder, N., Holliday, R. ve Surís, A. (2018). The effect of childhood sexual assault history on outpatient cognitive processing therapy for military sexual trauma-related PTSD: A preliminary investigation. *Stress and Health*. Doi: 10.1002/smi.2838.
- Holmes, E. A., Arntz, A. ve Smucker, M. R. (2007). Imagery rescripting in cognitive behaviour therapy: Images, treatment techniques and outcomes. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 38, 297-305.
- Ironson, G., Freund, B., Strauss, J. L. ve Williams, J. (2002). Comparison of two treatments for traumatic stress: A community-based study of EMDR and prolonged exposure. *Journal of Clinical Psychology*, 58(1), 113-128.
- Jacobson, N. S. ve Truax, P. (1991). Clinical significance: A statistical approach to defining meaningful change in psychotherapy research. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 59(1), 12-19.

- Jaycox, L. H., Zoellner, L. ve Foa, E. B. (2002). Cognitive-behavior therapy for PTSD in rape survivors. *In Session: Psychotherapy in Practice*, 58(8), 891-906.
- Jootun, D., McGhee, G. ve Marland, G. R. (2009). Reflexivity: promoting rigour in qualitative research. *Nursing Standard (through 2013)*, 23(23), 42.
- Josselson, R. (2011) Narrative Research: Constructing, Deconstructing, and Reconstructing Story. F. Wertz, K. Charmaz, L. McMullen, R. Josselson, R. Anderson ve E. McSpadden (Ed.), *Five Ways of Doing Qualitative Analysis: Phenomenological Psychology, Grounded Theory, Discourse Analysis, Narrative Research and Intuitive Inquiry* içinde (s. 224-242). London: The Guilford Press.
- Kaminer, D. (2006). Healing processes in trauma narratives: A review. *Psychological Society of South Africa*, 36(3), 481-499.
- Katz, L. S., Cojucar, G., Douglas, S. ve Huffman, C. (2014). Renew: An integrative psychotherapy program for women veterans with sexual trauma. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 44, 163-171.
- Kayı, Z., Yavuz, F. ve Arıcan, N. (2000). Kadın üniversite gençliği ve mezunlarına yönelik cinsel saldırı mağdur araştırması. *Adli Tıp Bülteni*, 5(3), 157-163.
- Kazdin, A. E. (1999). The meanings and measurement of clinical significance. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 67(3), 332-339.
- Kazdin, A. E. (2007). Mediators and mechanisms of change in psychotherapy research. *Annual Review of Clinical Psychology*, 3, 1-27.
- Kazdin, A. E. (2008). Evidence-based treatment and practice: New opportunities to bridge clinical research and practice, enhance the knowledge base, and improve patient care. *American Psychologist*, 63(3), 146-159.
- Keane, T. M., Fairbank, J. A., Caddell, J. M. ve Zimfring, R. T. (1989). Inplosive (flooding) therapy reduces symptoms of PTSD in Vietnam combat veterans. *Behavior Therapy*, 20, 245-260.

- Kelley, E. L., ve Gidycz, C. A. (2017). Mediators of the relationship between sexual assault and sexual functioning difficulties among college women. *Psychology of Violence, 7*(4), 574.
- Kellog, S. (2004). Dialogical encounters: Contemporary perspectives on “chairwork” in psychotherapy. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 41*(3), 310-320.
- Kellog, S. (2012). On Speaking One’s Mind: Using Chairwork Dialogues in Schema Therapy. M. Vreeswijk, J. Broersen ve M. Nadort (Ed.), *Handbook of Schema Therapy* içinde (s. 197-206). West Sussex: Wiley-Blackwell.
- Kilpatrick, D. G., Veronen, L. J. ve Resick, P. A. (1979). Assessment of aftermath of rape: Changing patterns of fear. *Journal of Behavioral Assessment, 1*, 133-148.
- Kilpatrick, D. G., Veronen, L. J. ve Resick, P. A. (1979). The aftermath of rape: Recent empirical findings. *American Journal of Orthopsychiatry, 49*(4), 658-669.
- Kilpatrick, D. G. ve Best, C. L. (1984). Some cautionary remarks on treating sexual assault victims with implosion. *Behavior Therapy, 15*, 421–423.
- Kimerling, R. ve Calhoun, K. S. (1994). Somatic symptoms, social support, and treatment seeking among sexual assault victims. *Journal of Counseling and Clinical Psychology, 62*(2), 333-340.
- Kindt, M., Buck, N., Arntz, A. ve Soeter, M. (2007). Perceptual and conceptual processing as predictors of treatment outcome in PTSD. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 38*(4), 491–506.
- Kobernick, M. E., Seifert, S. ve Sanders, A. B. (1985). Emergency department management of the sexual assault victim. *The Journal of Emergency Medicine, 2*, 205-2014.
- Kooistra, B., Dijkman, B., Einhorn, T. A. ve Bhandari, M. (2009). How to design a good case series. *The Journal of Bone and Joint Surgery, 91*(3), 21-26.

- Koss, M.P. (1988). Hidden rape: Sexual aggression and victimization in a national sample of students in higher education. A. W. Burgess (Ed.), *Rape and Sexual Assault* içinde (s. 3-25). New York: Garland.
- Koss, M. P. ve Burkhart, B. R. (1989). A conceptual analysis of rape victimization: Long-term effects and implications for treatment. *Psychology of Women Quarterly*, 13, 27-40.
- Kozaric-Kovacic, D., Folnegovic-Smalc, V., Skrinjaric, J., Szajnberg, N. M. ve Marusic, A. (1995). Rape, torture, and traumatization of Bosnian and Croatian women: Psychological Sequelae. *American Journal of Orthopsychiatry*, 65(3), 428-433.
- Krakow, B. ve Zadra, A. (2006). Clinical management of chronic nightmares: imagery rehearsal therapy. *Behavioral Sleep Medicine*, 4(1), 45–70.
- Kuş, E. (2007). Sosyal bilim metodolojisinde paradigma dönüşümü ve psikolojide nitel araştırma. *Türk Psikoloji Yazıları*, 10(20), 19-41.
- Lambert, M. J. ve Ogles, B. M. (2009). Using clinical significance in psychotherapy outcome research: The need for a common procedure and validity data. *Psychotherapy Reserch*, 19(4-5), 493-501.
- Lambert, M. J., Whipple, J. L., Smart, D. W., Vermeersch, D. A., Nielsen, S. L. Ve Hawkins, E. J. (2001). The effects of providing therapists with feedback on patient progress during psychotherapy: are outcomes enhanced? *Psychotherapy Research*, 11(1), 49-68.
- Larsen, M. L., Hilden, M. ve Lidegaard, Ø. (2014). Sexual assault: A descriptive study of 2500 female victims over a 10-year period. *BJOG*, 122, 577–584.
- Lee, S. W. ve Kwon, J. (2013). The efficacy of imagery rescripting (IR) for social phobia: A randomized controlled trial. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 44, 351-360.

- Lieblich, A., Tuval-Mashiach, R. ve Zilber, T. (1998). *Narrative Research: Reading, Analysis, and Interpretation*. California: Sage Publications.
- Linaduer, R. L. J. ve ark. (2008). Effects of psychotherapy on regional cerebral blood flow during trauma imagery in patients with post-traumatic stress disorder: A randomized clinical trial. *Psychological Medicine*, 38, 543-554.
- Linde, C. (1993). *Life Stories: The Creation of Coherence*. New York: Oxford University Press.
- Lohr, J. M., Kleinknecht, R. A., Tolin, D. F. ve Barrett, R. H. (1995). The empirical status of the clinical application of eye movement desensitization and reprocessing. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 26(4), 285-302.
- Lohr, J. M., Tolin, D. F. ve Lilienfeld, S. O. (1998). Efficacy of eye movement desensitization and reprocessing: Implications for behavior therapy. *Behavior Therapy*, 29(1), 123-156.
- Long, M. E., Davis, J. L., Springer, J. R., Elhai, J. D., Rhudy, J. L., Teng, E. J. ve Frueh, B. C. (2011). The role of cognitions in imagery rescripting for posttraumatic nightmares. *Journal of Clinical Psychology*, 67(10), 1008-1016.
- Long, M. E., Hammons, M. E., Davis, J., Frueh, B. C., Khan, M. M., Elhai, J. D. ve Teng, E. (2011). Imagery rescripting and exposure group treatment of posttraumatic nightmares in veterans with PTSD. *Journal of Anxiety Disorders*, 25, 531-535.
- Madigan, S. (2016). *Naratif Terapi*. (G. Akkaya, Çev.). İstanbul: Okuyan Us. (Orijinal çalışma basım tarihi 2010).
- Margison, F. R., Barkham, M., Evans, C., McGrath, G., Clark, J. M., Audin, K. ve Connell, C. (2000). Measurement and psychotherapy: Evidence-based practice and practice based evidence. *British Journal of Psychiatry*, 177, 123-130.

- Markowitz, J. C., Petkova, E. P., Neria, Y., Meter, P. E., Zhao, Y., Hembree, E., Lovell, K., Biyanova, T. Ve Marshall, R. D. (2015). Is exposure necessary? A randomized clinical trial of interpersonal psychotherapy for PTSD. *American Journal of Psychiatry*, 172(5), 1-11.
- McCann, I. L. ve Pearlman, L. A. (1990). Vicarious traumatization: A framework for understanding the psychological effects of working with victims. *Journal of Traumatic Stress*, 3, 131-149.
- McLeod, J. (1996). Qualitative approaches to research in counseling and psychotherapy: Issues and challenges. *British Journal of Guidance & Counseling*, 24(3), 309-316.
- McLeod, J. (2011). *Qualitative Research in Counseling and Psychotherapy*. London: Sage Publication.
- McLeod, J. ve Balamoutsou, S. (1996). Representing narrative process in therapy: Qualitative analysis of a single case. *Counselling Psychology Quarterly*, 9(1), 61-76.
- McLeod, J. ve Balamoutsou, S. (2000). Narrative Processes in the assimilation of a problematic experience: Qualitative analysis of a single case. *ZQF–Zeitschrift für Qualitative Forschung*, 1(2), 283-302.
- McLeod, J. ve Balamoutsou, S. (2001). A method for qualitative narrative analysis of psychotherapy transcripts. *Psychological Test and Assessment Modeling*, 43(3), 128-152.
- Mendes, D. D., Mello, M. F., Ventura, P., Passarela, C. M. ve Mari, J. J. (2008). A systematic review on the effectiveness of cognitive behavioral therapy for posttraumatic stress disorder. *The International Journal of Psychiatry in Medicine*, 38(3), 241-259.
- Miller, A. K., Markman, K. D. ve Handley, I. M. (2007). Self-blame among sexual assault victims prospectively predicts revictimization: A perceived sociolegal context model of risk. *Basic and Applied Social Psychology*, 29(2), 129-136.

- Minnen, A., Wessel, I., Dijkstra, T. ve Roelofs, K. (2002). Changes in PTSD patients' narratives during prolonged exposure therapy: A replication and extension. *Journal of Traumatic Stress, 15*(3), 255-258.
- Morrow, S. L. (2005). Quality and trustworthiness in qualitative reserach in counseling psychology. *Journal of Counselling Psychology, 52*(2), 250-260.
- Mower, O. H. (1960). *Learning Theory and Behavior*. New York: Wiley.
- Murray, M. (2003). Narrative Psychology and Narrative Analysis. P. M. Camic, J. E. Rhodes ve L. Yardley (Ed.), *Qualitative Research in Psychology: Expanding Perspectives in Methodology and Design* içinde (s. 95-112). Washington: American Psychological Association.
- Nilsson, J. E., Lundh, L. G. ve Viborg, G. (2012). Imagery rescripting of early memories in social anxiety disorder: An experimental study. *Behaviour Research and Therapy, 50*, 387-392.
- Nishith, P., Mechanic, M. B. ve Resick, P. A. (2000). Prior interpersonal trauma: The contribution to current PTSD symptoms in female rape victims. *Journal of Abnormal Psychology, 109*(1), 20-25.
- Norcross, J. C. ve Lambert, M. J. (2011). Evidence-based therapy relationships. J. C. Norcross (Ed.) *Psychotherapy Relationships That Work: Evidence-Based Responsiveness* içinde (s. 3-21). New York: Oxford University Pres.
- Ongheña, P. (2005). Single-case Designs. D. C. Howell (Ed.), *Encyclopedia of Statistics in Behavioral Science* içinde (s. 1850-1854). Chichester: Wiley.
- Ohanian, V. (2002). Imagery rescripting within cognitive behavior therapy for bulimia nervosa: An illustrative case report. *Int J Eat Disord, 31*, 352-357.
- Pachankis, J. E. ve Goldfried, M. R. (2007). On the next generation of process research. *Clinical Psychology Review, 27*, 760-768.

- Padmanabhanunni, A. ve Edwards, D. (2015). A case study of social cognitive treatment of PTSD in a South African rape survivors: The central role of case formulation. *Journal of Child Sexual Abuse*, 24, 174-194.
- Paivio, S. C. ve Greenberg, L. S. (1995). Resolving 'unfinished business': Efficacy of experiential therapy using empty-chair dialogue. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 63(3), 419-425.
- Pearlman, L. A. ve Ian, P. S. M. (1995). Vicarious traumatization: An empirical study of the effects of trauma work on trauma therapists. *Professional Psychology: Research and Practice*, 26(6), 558-565.
- Pearson, D. G., Deeprise, C., Wallace-Hadrill, S. M. A., Heyes, S. B. ve Holmes, E. A. (2013). Assessing mental imagery in clinical psychology: A review of imagery measures and guiding framework. *Clinical Psychology Review*, 33, 1-23.
- Peres, J. F. P. ve ark. (2007). Cerebral blood flow changes during retrieval of traumatic memories before and after psychotherapy: A SPECT study. *Psychological Medicine*, 37(10), 1481-1491.
- Peters, J. J. (1976). Childerens who are victims of sexual assault and the psychology of offenders. *American Journal of Psychology*, 30(3), 398-421.
- Peters, D. K. ve Range, L. M. (1996). Self-blame and self-destruction in women sexually abused as children. *Journal of Child Sexual Abuse*, 5(4), 19-33.
- Polkinghorne, D. E. (1995). Narrative configuration in qualitative analysis. *International Journal of Qualitative Studies in Education*, 8(1), 5-23.
- Power, K., McGoldrick, T., Brown, K., Buchanan, R., Sharp, D., Swanson, V. ve Karatzias, A. (2002). A controlled comparison of eye movement desensitization and reprocessing versus exposure plus cognitive restructuring versus waiting list in the treatment of post-traumatic stress disorder. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 9, 299-318.
- Primeau, L. A. (2003). Reflections on self in qualitative research: Stories of family. *American Journal of Occupational Therapy*, 57(1), 9-16.

- Rafaeli, E., Bernstein, D. P. ve Young, J. E. (2011). *Schema Therapy: The CBT Distinctive Features Series*. London and New York: Routledge.
- Rees, S., Silove, D., Chey, T., Ivancic, L., Steel, Z., Creamer, M., Teesson, M., Bryant, R., McFarlane, A. C., Mills, K. L., Slade, T., Carragher, N., O'Donnell, M. ve Forbes, D. (2011). Lifetime prevalence of gender-based violence in women and the relationship with mental disorders and psychosocial function. *JAMA*, *306*(5), 513-521.
- Renfrey, G. ve Spates, C. R. (1994). Eye movement desensitization: A partial dismantling study. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, *25*(3), 231-239.
- Resick, P. A., Jordan, C. G., Girelli, S. A., Hutter, C. K. ve Marhoefer-Dvorak, S. (1988). A comparative outcome study of behavioral group therapy for sexual assault victims. *Behavior Therapy*, *19*, 385-401.
- Resick, P. A., Nishith, P., Weaver, T. L., Astin, M. C. ve Feuer, C. A. (2002). A comparison of cognitive processing therapy, prolonged exposure and a waiting condition for the treatment of posttraumatic stress disorder in female rape victims. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *70*, 867-879.
- Resick, P. A. ve Schnicke, M. K. (1990). Treating symptoms in adult victims of sexual assault. *Journal of Interpersonal Violence*, *5*, 488-506.
- Resick, P. A. ve Schnicke, M. K. (1992). Cognitive processing therapy for sexual assault victims. *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, *60*(5), 748-756.
- Resick, P. A. ve Schnicke, M. K. (1993). *Cognitive Processing Therapy for Rape Victims: A Treatment Manual*. Newbury Park: Sage.
- Resick, P. A., Williams, L. F., Suvak, M. K., Monson, C. M. ve Gradus, J. L. (2012). Long-term outcomes of cognitive-behavioral treatments for post-traumatic stress disorder among female rape survivors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *80*(2), 201-210.

- Richert, A. J. (2006). Narrative psychology and psychotherapy integration. *Journal of Psychotherapy Integration, 16*(1), 84-110.
- Ricoeur, P. (1985). History as narrative and practice. *Philosophy Today, 29*(3), 213-222.
- Riessman, C. K. (2003). Analysis of Personal Narratives. J. A. Holstein ve J. F. Gubrium (Ed.), *Inside Interviewing: New Lenses, New Concerns* içinde (s. 331–346). London: Sage.
- Riessman, C. K. (2005). *Narrative Analysis. In Narrative, Memory & Everyday Life*. Huddersfield: Huddersfield University.
- Riessman, C. K. (2008). *Narrative Methods for the Human Sciences*. London: Sage Publication.
- Riessman, C. K. (2013). Analysis of Personal Narratives. J. A. Holstein ve J. F. Gubrium (Ed.), *Inside Interviewing: New Lenses, New Concerns* içinde (s. 331-346). California: Sage Publications.
- Riessman, C. K. ve Speedy, J. (2007). Narrative Inquiry in the Psychotherapy Professions: A Critical Review. J. Clandinin (Ed.), *Handbook of Narrative Inquiry: Mapping a Methodology* içinde (p. 426-456). Thousand Oaks: Sage Publication.
- Riggs, N., Houry, D., Long, G., Markovchick, V. ve Feldhaus, K. M. (2000). Analysis of 1,076 cases of sexual assault. *Annals of Emergency Medicine, 35*(4), 358-362.
- Rothbaum, B. O., Astin, M. C. ve Marsteller, F. (2005). Prolonged exposure versus eye movement desensitization and reprocessing (EMDR) for PTSD rape victims. *Journal of Traumatic Stress, 18*(6), 607-616.
- Rush, M. D., Grunert, B. K., Mendelsohn, R. A. ve Smucker, M. R. (2000). Imagery rescripting for recurrent, distressing images. *Cognitive and Behavioral Practice, 7*, 173-182.
- Russel, P. L. ve Davis, C. (2007). Twenty-five years of empirical research on treatment following sexual assault. *Best Practices in Mental Health, 3*(2), 21-37.

- Russel, R. L. ve van der Broek (1992). Changing narrative schemas in psychotherapy. *Psychotherapy*, 23(3), 344-353.
- Saha, S., Chung, M. C. ve Thorne, L. (2011). A narrative exploration of the sense of self of women recovering from childhood sexual abuse. *Counseling Psychology Quarterly*, 24(2), 101-113.
- Salisbury, J., Ginorio, A. B., Remick, H. ve Stringer, D. M. (1986). Counseling victims of sexual harassment. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 23(2), 316-324.
- Sanderson. A. ve Carpenter, R. (1992). Eye movement desensitization versus image confrontation: A single session crossover study of 58 phobic subjects. *Journal of Behavior Therapy & Experimental Psychiatry*, 23, 269-275.
- Schuster, I., Krahé, B ve Toplu-Demirtaş, E. (2016). Prevalence of sexual aggression victimization and perpetration in a sample of female and male college students in Turkey. *The Journal of Sex Research*, (...), 1-14. DOI: 10.1080/00224499.2016.1207057.
- Seebauer, L., Froß, S., Dubaschny, L., Schönberger, M. ve Jacob, G. A. (2014). Is it dangerous to fantasize revenge in imagery exercises? An experimental study. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 45, 20-25.
- Shapiro, F. (1989). Eye movement desensitization: A new treatment for post-traumatic stress disorder. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 20(3), 211-217.
- Shapiro, F. (1999). Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) and the anxiety disorders: Clinical and research implications of an integrated psychotherapy treatment. *Journal of Anxiety Disorders*, 13, 35– 67.
- Shapiro, F. (2002). *EMDR as an Integrative Psychotherapy Approach: Experts of Diverse Orientations Explore the Paradigm Prism*. Washington DC: American Psychological Association.

- Sicoli, L. A. ve Hallberg, E. T. (1998). An analysis of client performance in the two-chair method. *Canadian Journal of Counselling, 32*(2), 151-162.
- Smucker, M. R. (2005). Imagery Rescripting and Reprocessing Therapy. Arthur Freeman (Ed.), *Encyclopedia of Cognitive Behavior Therapy* içinde (s. 226-229). New York: Springer.
- Smucker, M. R. ve Niederee, J. (1995). Treating incest-related PTSD and pathogenic schemas through imaginal exposure and rescripting. *Cognitive Behavioral Practice, 2*, 63-93.
- Smucker, M. R., Dancu, C., Foa, E. B. ve Niederee, J. L. (1995). Imagery rescripting: A new treatment for survivors of childhood sexual abuse suffering from posttraumatic stress. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly, 9*(1), 3-17.
- Starzynski, L. L., Ullman, S. E., Townsend, S. M., Long, A. M. ve Long, S. M. (2007). What factors predict women's disclosure of sexual assault to mental health professionals? *Journal of Community Psychology, 35*(5), 619-638.
- Stopa, L. (2011). Imagery rescripting across disorders: A practical guide. *Cognitive and Behavioral Practice, 18*, 421-423.
- Surís, A., Lind, L., Kashner, T. M., Borman, P. D. ve Petty, F. (2004). Sexual assault in women veterans: An examination of PTSD risk, health care utilization, and cost of care. *Psychosomatic Medicine, 66*(5), 749-756.
- Sutherland, S. ve Scherl, D. J. (1970). Patterns of response among victims of rape. *American Journal of Orthopsychiatry, 40*(3), 503-511.
- Tarrier, N., Pilgrim, H., Sommerfield, C., Faragher, B., Reynolds, M., Graham, E. ve Barrowclough, C. (1999). A randomized trial of cognitive therapy and imaginal exposure in the treatment of chronic post-traumatic stress disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 67*, 13-18.
- Tarrier, N. ve Sommerfield, C. (2004). Treatment of chronic PTSD by cognitive therapy and exposure: 5-year follow-up. *Behavior Therapy, 35*, 231-246.

- Tracey, J. L. ve Rubin, R.W. (2004). Putting the self into self-conscious emotions: A theoretical model. *Psychological Inquiry*, 15(2), 103-125.
- Türkiye Barolar Birliği (2011). Cinsel Dokunulmazlığa Karşı Suçlar. Ankara: Türkiye Barolar Birliği Yayınları.
- Türkiye İstatistik Kurumu (2012). İstatistiklerle Kadın Raporu. <http://kasaum.ankara.edu.tr/files/2013/02/%C4%B0statistiklerle-kad%C4%B1n-2012.pdf>
- Ullman, S. E. (1996). Social reactions, coping strategies, and self-blame attributions in adjustment to sexual assault. *Psychology of Women Quarterly*, 20, 505-526.
- Ullman, S. E. (2016). Sexual revictimization, PTSD and problem drinking in sexual assault survivors. *Addictive Behaviors*, 53, 7-10.
- Ullman, S. E., Filipas, H. H., Townsend, S. M. ve Starzynski, L. L. (2005). Trauma exposure, posttraumatic stress disorder and problem drinking among sexual assault survivors. *Journal of Studies on Alcohol*, 6, 610–619.
- Ullman, S. E., Filipas, H. H., Townsend, S. M. ve Starzynski, L. L. (2007). Psychosocial correlates of PTSD symptom severity in sexual assault. *Journal of Traumatic Stress*, 20(5), 821-831.
- Ullman, S. E. ve Peter-Hagene, L. C. (2014). Social reactions to sexual assault disclosure, coping, perceived control, and PTSD symptoms in sexual assault victims. *Journal of Community Psychology*, 42(4), 495-508.
- Ullman, S. E. ve Peter-Hagene, L. C. (2016). Longitudinal relationship of social reactions, PTSD, and revictimization in sexual assault survivors. *Journal of Interpersonal Violence*, 31(6), 1074-1094.
- Ullman, S. E., Peter-Hagene, L. C. ve Relyea, M. (2014). Coping, emotion regulation, and self-blame as mediators of sexual abuse and psychological symptoms in adult sexual assault. *Journal of Child Sexual Abuse*, 23, 74-93.

- Ullman, S.E., Townsend, S. M., Filipas, H. H. ve Starzynski, L. L. (2007). Structural models of the relations of assault severity, social support, avoidance coping, self-blame, and PTSD among sexual assault survivors. *Psychology of Women Quarterly, 31*, 23-37.
- van der Kolk, B. A., McFarlane, A. C. ve Weisath, L. (1996). *Traumatic Stress: The Effects of Overwhelming Experience on Mind, Body and Society*. New York: Guilford Press.
- Waigandt, A., Wallace, D. L., Phelps, L. ve Miller, D. A. (1990). The impact of sexual assault on physical health status. *Journal of Traumatic Stress, 3*(1), 93-102.
- Wasco, S. M. (2003). Conceptualizing the harm done by rape: Applications of trauma theory to experiences of sexual assault. *Trauma, Violence, & Abuse, 4*(4), 309-322.
- Waters, H. S. (1981). Organizational strategies in memory for prose: A developmental analysis. *Journal of Experimental Child Psychology, 32*(2), 223-246.
- Welch, J. ve Mason, F. (2007). Rape and sexual assault. *Clinical Review, 334*, 1154-1158.
- West, C. M., Williams, L. M. ve Siegel, J. A. (2000). Adult sexual revictimization among black women sexually abused in childhood: A prospective examination of serious consequences of abuse. *Child Maltreatment, 5*(1), 49-57.
- Willig, C. (2013). *Introducing Qualitative Research in Psychology*. New York: Open University Press.
- Wind, T. W. ve Silvern, L. (1992). Type and extent of child abuse as predictors of adult functioning. *Journal of Family violence, 7*(4), 261-281.
- Wheatley, J. (2011). Using imagery rescripting to treat major depression: Theory and Practice. *Cognitive and Behavioral Practice, 18*, 444-453.

- Whitaker, K. L., Brewin, C. R. ve Watson, M. (2010). Imagery rescripting for psychological disorder following cancer: A case study. *British Journal of Health Psychology, 15*, 41-50.
- Winfield, I., George, L. K., Swartz, M. ve Blazer, D. G. (1990). Sexual assault psychiatric disorders among a community sample of women. *American Journal of Psychiatry, 147*(3), 335-341.
- Young, J. E., Klosko, J. S. ve Weishaar, M. E. (2003). *Schema Therapy: A Practitioner's Guide*. New York: Guilford Press.
- Zoroglu, S. S., Tuzun, U., Sar, V., Tutkun, H., Savas, H. A., Ozturk, M., Alyanak, B. ve Kora, M. E. (2003). Suicide attempt and self-mutilation among Turkish high school students in relation with abuse, neglect and dissociation. *Psychiatry and Clinical Neurosciences, 57*, 119-126.

EKLER

EK 1. Etik Kurul/Komisyon İzni ya da Muafiyet Formu



T.C.
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu

Sayı : 16969557-1067

ARAŞTIRMA PROJESİ DEĞERLENDİRME RAPORU

Toplantı Tarihi : 07.10.2015 ÇARŞAMBA
Toplantı No : 2015/20
Proje No : GO 15/572 (Değerlendirme Tarihi: 26.08.2015)
Karar No : GO 15/572 - 09

Üniversitemiz Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü öğretim üyelerinden Prof. Dr. Gonca SOYGÜT PEKAK'ın sorumlu araştırmacı olduğu, Arş. Gör. Burcu KORKMAZ'ın tezi olan GO 15/572 kayıt numaralı ve "Cinsel Saldırıya Maruz Kalan Kadınlarda Psikoterapötik Değişim Sürecinin Vaka Dizileri Deseni ve Öyküleyici Analiz ile İncelenmesi" başlıklı proje önerisi araştırmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş olup, etik açıdan uygun bulunmuştur.

- | | |
|---|--|
| 1. Prof. Dr. Nurten Akarsu (Başkan) | 9 Prof. Dr. Rahime Nohutçu (Üye) |
| 2. Prof. Dr. Nüket Ornek Buken (Üye) | 10. Prof. Dr. R. Köksal Özgül (Üye) |
| 3. Prof. Dr. M. İsmail Sara (Üye) | 11. Prof. Dr. Ayşe Lale Doğan (Üye) |
| 4. Prof. Dr. Sevda F. Müftüoğlu (Üye) | 12. Prof. Dr. Leyla Dinç (Üye) |
| 5. Prof. Dr. Cenk Sökmensüer (Üye) | 13. Prof. Dr. Hatice Doğan Buzoğlu (Üye) |
| İZİNLİ | 14. Doç. Dr. S. Kutay Demirkan (Üye) |
| 6. Prof. Dr. Volga Bayrakçı Tunay (Üye) | 15. Yrd. Doç. Dr. H. Hüsrev Turnagöl (Üye) |
| İZİNLİ | 16. Av. Meltem Onurlu (Üye) |
| 7. Prof. Dr. Ali Düzova (Üye) | |
| 8. Prof. Dr. Levent Akın (Üye) | |

EK 2: Orijinallik Raporu

 <p>HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ DOKTORA TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU</p>
<p>HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞI'NA</p> <p style="text-align: right;">Tarih: 09/07/2019</p> <p>Tez Başlığı : Cinsel Saldırıya Maruz Kalan Kadınlarda Psikoterapötik Değişim Sürecinin İncelenmesi: Şema Odaklı Bir Yaklaşım</p> <p>Yukarıda başlığı gösterilen tez çalışmamın a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 265 sayfalık kısmına ilişkin, 09/07/2019 tarihinde şahsım tarafından Turnitin adlı intihal tespit programından aşağıda işaretlenmiş filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezin benzerlik oranı % 2'dir.</p> <p>Uygulanan filtrelemeler:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- <input checked="" type="checkbox"/> Kabul/Onay ve Bildirim sayfaları hariç 2- <input checked="" type="checkbox"/> Kaynakça hariç 3- <input checked="" type="checkbox"/> Alıntılar hariç 4- <input type="checkbox"/> Alıntılar dâhil 5- <input type="checkbox"/> 5 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç <p>Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esasları'nı inceledim ve bu Uygulama Esasları'nda belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.</p> <p>Gereğini saygılarımla arz ederim.</p> <p style="text-align: right;"> 09.07.2019</p> <p>Adı Soyadı: Burcu KORKMAZ Öğrenci No: N11165718 Anabilim Dalı: Psikoloji Programı: Klinik Psikoloji Statüsü: <input type="checkbox"/> Doktora <input checked="" type="checkbox"/> Bütünleşik Dr.</p>
<p><u>DANIŞMAN ONAYI</u></p> <p style="text-align: center;">UYGUNDUR.</p> <p style="text-align: center;"> Prof. Dr. İhsan DAĞ</p>

EK 3: Bilgilendirilmiş Onam Formu

ARAŞTIRMA AMAÇLI ÇALIŞMA İÇİN AYDINLATILMIŞ ONAM FORMU

Çalışmanın Adı: Cinsel Saldırıya Maruz Kalan Kadınlarda Psikoterapötik Değişim Sürecinin Vaka Dizileri Deseni ve Öyküleyici Analiz ile İncelenmesi

Sayın Katılımcı,

Psikoterapi sürecindeki önemli faktörlerle ilgili bir araştırma yapmaktayız. Sizin de bu araştırmaya katılmanızı öneriyoruz. Ancak hemen söyleyelim ki bu araştırmaya katılıp katılmamakta serbestsiniz. Çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır. Kararınızdan önce araştırma hakkında sizi bilgilendirmek istiyoruz. Bu bilgileri okuyup anladığınızdan emin olduktan sonra araştırmaya katılmak isterseniz bu formu imzalayınız.

Bu araştırma sizinle yürüteceğimiz psikoterapi sürecindeki önemli faktörlerin neler olduğunu ortaya çıkarmayı amaçlamaktadır. Bu araştırmada gözlem tekniğinden de yararlanılmaktadır. Bu amaç doğrultusunda sizden istediğimiz görüşmelerin ses kayıtlarının alınmasına izin vermenizdir. Bunun yanı sıra araştırmaya katıldığınız takdirde araştırmayla ilgili bazı soru formlarını doldurmanız istenmektedir. Bu konudaki katılımınız araştırma için değerlidir.

Bu araştırmaya katılmayı kabul ederseniz Prof. Dr. Gonca Soygüt Pekak'ın süpervize edeceği Psikolog Burcu Korkmaz ile görüşmeleriniz sürdürülecektir. Yine burada verdiğiniz izin doğrultusunda alınan ses kayıtları ileride tekrar incelenerek araştırma amacı doğrultusunda değerlendirilecektir. Bu kayıtlar kimlik bilgileriniz saklı tutularak (kimlik bilgilerinizi açığa çıkarabilecek herhangi bir bilgi aktarımı söz konusu olmadan) psikoterapi eğitiminde veya bilimsel nitelikli yayınlarda kullanılabilir. Bu amaçların dışında bu kayıtlar kullanılmayacak ve başkalarına verilmeyecektir.

Araştırma süresince sizden beklenen haftada bir gün beraberce belirlenen saatte Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Klinik Psikoloji Laboratuvarı'ndaki görüşme odalarında bulunmanız, ertelemenin zorunlu olduğu durumlarda bunu iki gün önceden haber vermeniz ve görüşmeler sonunda size önceden verilen görüşme formlarını doldurmanızdır.

Görüşme sürecinde psikiyatrik bir müdahale gerektiği tespit edildiği takdirde psikiyatrik yönlendirme yapılacak, görüşmelerinize normal prosedürü içerisinde devam edilecektir. Uygulanacak psikoterapi görece uzun bir süreç olup ön görülen süre yaklaşık 3-4 aydır.

Sorununuzla ilgili olarak burada uygulanacak tedavi şema terapi yaklaşımına dayanmaktadır. Bu tedavi dışında da farklı tedavi yöntemleri mevcuttur. Sorununuzla ilgili ilaç tedavileri ve başka uzun süreli bir takım tedavi yöntemleri de vardır.

Uygulanacak terapi yöntemlerinin etkililiği ve geçerliliği bilimsel çalışmalarla gösterilmiştir ve dünyanın her yerinde yaygın olarak uygulanmaktadır. Ayrıca araştırmaya seçilmenizden nedenlerinden biri başvurduğunuz sorun alanının bu yöntemlere uygun olmasıdır. Bununla birlikte, eğer araştırma sırasında başka bir tedavi yönteminden daha fazla yararlanacağınız düşünülürse, bu yöntemlere yönlendirilmeniz yapılacaktır. Bu durum araştırmanın amacı açısından uygun değilse araştırma dışı tutulacaksınız. Başka bir deyişle, sizin yararınız araştırma amacının önünde tutulacaktır.

Bu araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz takdirde, bu konuda eğitim almış bir psikolog tarafından görülme şansı kazanmış olacaksınız. Bu görüşmeler için sizden herhangi bir ek ücret talep edilmeyecektir. Bununla birlikte size herhangi bir ödeme yapılmayacak ve tazminat talebi kabul edilmeyecektir.

Bu araştırmaya katılmayı tercih etmeyebilirsiniz. Projenin yürütülmesi sırasında herhangi bir neden göstermeden çekilebilirsiniz ancak araştırmacıları zor durumda bırakmamak için araştırmadan çekileceğinizi önceden bildirmeniz gerekmektedir.

(Katılımcı Beyanı)

Sayın Psk. Burcu Korkmaz tarafından Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Klinik Psikoloji Laboratuvarı'nda bir araştırma yapılacağı belirtilerek bu araştırma ile ilgili yukarıda bilgiler bana aktarıldı. Bu bilgilendirmeden sonra böyle bir araştırmaya katılımcı olarak davet edildim.

Eğer bu araştırmaya katılırsam uzman ile aramda kalması gereken bana ait bilgilerin gizliliğine bu araştırma sırasında da büyük özen ve saygı ile yaklaşılacağına inanıyorum. Araştırma sonuçlarının eğitim ve bilimsel amaçlı kullanım sırasında kişisel bilgilerimin ihtimamla korunacağı konusunda bana yeterli güven verildi.

Projenin yürütülmesi sırasında herhangi bir neden göstermeden araştırmadan çekilebilirim (Ancak araştırmacıları zor durumda bırakmamak için araştırmadan çekileceğimi önceden bildirmemin uygun olacağını bilincindeyim). Ayrıca tıbbi ve psikolojik durumuma herhangi bir zarar verilmemesi koşuluyla araştırma dışı tutulabilirim.

Araştırma için yapılacak harcamalarla ilgili herhangi bir parasal sorumluluk altına girmiyorum. Bana da bir ödeme yapılmayacaktır. Ayrıca herhangi bir tazminat talebim olmayacaktır.

Araştırma sırasında bir sorunla karşılaştığımda herhangi bir araştırmacıyı hangi telefon ve adresten arayabileceğimi biliyorum.

Bu araştırmaya katılmak zorunda değilim ve katılmayabilirim. Araştırmaya katılmam konusunda zorlayıcı herhangi bir davranışla karşılaşmış değilim.

Bana yapılan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anlamış durumdayım. Kendi başıma belli bir düşünme süresi sonunda adı geçen araştırma projesinde katılımcı olarak yer alma kararını aldım. Bu konuda yapılan daveti gönüllülük içerisinde kabul ediyorum.

İmzalı bu form kağıdının bir kopyası da bana verilecektir.

Katılımcının;

Adı, Soyadı:

Adres:

Telefon:

İmza:

Araştırmacının;

Adı, soyadı, ünvanı:

Adres:

Tel:

İmza:

Tarih:

EK 4 : Travma Sonrasi Stres Bozukluğu-Kendini Değerlendirme Ölçeği (TSSB-KDÖ) (Örnek Maddeler)

Travmatik Yaşantılar Listesi (Örnek Maddeler)

Aşağıda travmatik yaşantıların veya durumların bir listesi verilmektedir. Eğer aşağıda belirtilen olaylardan herhangi birini yaşadıysanız EVET seçeneğini (*birden fazla olabilir*), böyle bir olay veya durum yaşamadıysanız HAYIR seçeneğini işaretleyiniz.

1- Ciddi kaza, yangın veya patlama

EVET HAYIR

2- Doğal afet (kasırđa, sel, hortum, büyük deprem vb.)

EVET HAYIR

3- Tanıdığınız birileri tarafından cinsel amaç taşımayan saldırı(fiziksel saldırı/yaralama)

EVET HAYIR

4- Yabancı biri tarafından cinsel amaç taşımayan saldırı (fiziksel saldırı/yaralama)

EVET HAYIR

5- Bir aile bireyi veya tanıdığınız birileri tarafından cinsel taciz

EVET HAYIR

6- Tanımadığınız biri tarafından cinsel taciz

EVET HAYIR

TSSB-KDÖ (Örnek Maddeler)

İnsanların travmatik bir olayla karşılaştıktan sonra yaşadıkları bazı problemlerin bir listesi aşağıda verilmiştir. Sıralanan belirtileri SON BİR AY BOYUNCA hangi sıklıkta yaşadığınızı 0-3 arasında bir rakamı işaretleyerek puanlayınız:

0	1	2	3
Hiç	Nadiren (Örneğin, haftada bir veya daha az)	Bir dereceye kadar (Örneğin, haftada 2 den 4 defaya kadar)	Hemen her zaman (Örneğin, haftada 5 veya daha fazla)

1- Travmatik olay hakkında tam da istemediğiniz zamanlarda aklınıza gelen üzüntü verici düşünceler veya görüntüler yaşama	(0) (1) (2) (3)
2- Travmatik olay hakkında kötü rüyalar veya kâbuslar görme	(0) (1) (2) (3)
3- Travmatik olayı yeniden yaşama, sanki olay tekrar yaşanıyor gibi hissetme veya davranma	(0) (1) (2) (3)
4- Travmatik olay aklınıza geldiğinde kendinizi duygusal olarak kötü hissetme (örneğin, korkmuş, öfkeli, üzgün veya suçlu hissetme)	(0) (1) (2) (3)
5- Travmatik olayı tekrar hatırladığınız zaman fiziksel tepkiler verme (örneğin ter içinde kalma, kalp atışlarınızın hızlanması)	(0) (1) (2) (3)
6- Travmatik olay hakkında düşünmemeye, konuşmamaya veya bir şey hissetmemeye çalışma	(0) (1) (2) (3)

EK 5 : Beck Depresyon Ölçeği (Örnek Maddeler)

Aşağıda gruplar halinde bazı sorular yazılıdır. Her gruptaki cümleleri dikkatle okuyunuz. Bugün dahil, geçen hafta içinde kendinizi nasıl hissettiğinizi en iyi anlatan cümleyi seçiniz. Seçmiş olduğunuz cümlenin yanındaki numaranın üzerine (X) işareti koyunuz. Eğer bu grupta durumunuzu anlatan birden fazla cümle varsa herbirine (X) koyarak işaretleyiniz. Seçiminizi yapmadan önce her gruptaki cümlelerin hepsini dikkatle okuyunuz.

1. (0) Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissetmiyorum.
 (1) Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissediyorum.
 (2) Hep üzüntülü ve sıkıntılıyım. Bundan kurtulamıyorum.
 (3) O kadar üzüntülü ve sıkıntılıyım ki artık dayanamıyorum.

2. (0) Gelecek hakkında umutsuz ve karamsar değilim.
 (1) Gelecek hakkında karamsarım.
 (2) Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.
 (3) Gelecek hakkında umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor.

3. (0) Kendimi başarısız bir insan olarak görmüyorum.
 (1) Çevremdeki birçok kişiden daha çok başarısızlıklarım olmuş gibi hissediyorum.
 (2) Geçmişime baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğunu görüyorum.
 (3) Kendimi tümüyle başarısız bir kişi olarak görüyorum.

4. (0) Birçok şeyden eskisi kadar zevk alıyorum.
 (1) Eskiden olduğu gibi her şeyden hoşlanmıyorum.
 (2) Artık hiçbir şey bana tam anlamıyla zevk vermiyor.
 (3) Herşeyden sıkılıyorum.

5. (0) Kendimi herhangi bir şekilde suçlu hissetmiyorum.
(1) Kendimi zaman zaman suçlu hissediyorum.
(2) Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum.
(3) Kendimi her zaman suçlu hissediyorum.
6. (0) Kendimden memnunum.
(1) Kendi kendimden pek memnun değilim.
(2) Kendime çok kızıyorum.
(3) Kendimden nefret ediyorum.
7. (0) Başkalarından daha kötü olduğumu sanmıyorum.
(1) Zayıf yanlarım veya hatalarım için kendi kendimi eleştiririm.
(2) Hatalarımdan dolayı her zaman kendimi kabahatli bulurum.
(3) Her aksilik karşısında kendimi kabahatli bulurum.

EK 6 : SCL-90 (Örnek Maddeler)

Aşağıda zaman zaman herkeste olabilecek yakınma ve sorunların bir listesi vardır. Lütfen her birini dikkatlice okuyunuz. Sonra her bir durumun, bugün de dahil olmak üzere son onbeş gün içinde sizi ne ölçüde huzursuz ve tedirgin ettiğini göz önüne alarak, cevap kağıdında belirtilen tanımlamalardan (*Hiç / Çok az / Orta derecede / Oldukça fazla / İleri derecede*) uygun olanının (yalnızca bir seçeneğin) altındaki parantez arasına bir (X) işareti koyunuz. Düşüncenizi değiştirirseniz ilk yaptığımız işaretlemeyi tamamen silmeyi unutmayınız. Lütfen anlamadığınız bir cümleyle karşılaştığınızda uygulamacıya danışınız.

1. Baş ağrısı

		ORTA		İLERİ
HİÇ	ÇOK AZ	DERECEDE	OLDUKÇA	DERECEDE
()	()	()	()	()

2. Sinirlilik ya da içinin titremesi

		ORTA		İLERİ
HİÇ	ÇOK AZ	DERECEDE	OLDUKÇA	DERECEDE
()	()	()	()	()

3. Zihinden atamadığınız, yineleyici, hoş gitmeyen düşünceler

		ORTA		İLERİ
HİÇ	ÇOK AZ	DERECEDE	OLDUKÇA	DERECEDE
()	()	()	()	()

4. Baygınlık veya baş dönmesi

		ORTA		İLERİ
HİÇ	ÇOK AZ	DERECEDE	OLDUKÇA	DERECEDE
()	()	()	()	()

5. Cinsel arzu ve ilginin kaybı

		ORTA		İLERİ
HİÇ	ÇOK AZ	DERECEDE	OLDUKÇA	DERECEDE
()	()	()	()	()

6. Başkaları tarafından eleştirilme duygusu

		ORTA		İLERİ
HİÇ	ÇOK AZ	DERECEDE	OLDUKÇA	DERECEDE
()	()	()	()	()

7. Herhangi bir kimsenin düşüncelerinizi kontrol edebileceği fikri

		ORTA		İLERİ
HİÇ	ÇOK AZ	DERECEDE	OLDUKÇA	DERECEDE
()	()	()	()	()

8. Sorunlarınızdan pek çoğu için başkalarının suçlanması gerektiği duygusu

		ORTA		İLERİ
HİÇ	ÇOK AZ	DERECEDE	OLDUKÇA	DERECEDE
()	()	()	()	()

9. Olayları anımsamada güçlük

		ORTA		İLERİ
HİÇ	ÇOK AZ	DERECEDE	OLDUKÇA	DERECEDE
()	()	()	()	()

10. Dikkatsizlik veya sakarlıkla ilgili endişeler

		ORTA		İLERİ
HİÇ	ÇOK AZ	DERECEDE	OLDUKÇA	DERECEDE
()	()	()	()	()

11. Kolayca gücenme, rahatsız olma hissi

		ORTA		İLERİ
HİÇ	ÇOK AZ	DERECEDE	OLDUKÇA	DERECEDE
()	()	()	()	()

12. Göğüs veya kalp bölgesinde ağrılar

		ORTA		İLERİ
HİÇ	ÇOK AZ	DERECEDE	OLDUKÇA	DERECEDE
()	()	()	()	()

13. Caddelerde veya açık alanlarda korku hissi

		ORTA		İLERİ
HİÇ	ÇOK AZ	DERECEDE	OLDUKÇA	DERECEDE
()	()	()	()	()

14. Enerjinizde azalma veya yavaşlama hali

		ORTA		İLERİ
HİÇ	ÇOK AZ	DERECEDE	OLDUKÇA	DERECEDE
()	()	()	()	()

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı : Burcu KORKMAZ

Doğum Yeri ve Tarihi : Osmangazi, 1989

Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi : İstanbul Üniversitesi, Psikoloji Bölümü

Yüksek Lisans Öğrenimi : -

Bildiği Yabancı Diller : İngilizce

Bilimsel Faaliyetleri : Uluç, S., **Korkmaz, B.** ve Şahin, Ö. (2014). Flynn Etkisi'nin Türk örnekleminde değerlendirilmesi: WÇZÖ-R ve WÇZÖ-IV Zeka Bölümü (ZB) puanlarının karşılaştırılması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 29(73), 60-72.

Kahya, Y. ve **Korkmaz, B.** (2017). Özgünlük ve psikolojik belirti düzeyi arasındaki ilişkide psikolojik ihtiyaç doyumunun aracı rolü: Bir yapısal eşitlik modeli. *Türk Psikoloji Dergisi*, 32(80), 80-89.

Korkmaz, B. (2018). Öz-duyarlık: Psikolojik belirtiler ile ilişkisi ve psikoterapide kullanımı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 10(1), 40-58.

Korkmaz, B. ve Şen, G. (2018). Psikoterapistlerin çevrimiçi yürütülen psikoterapilere yönelik algılarına ilişkin bir tematik analiz çalışması. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 2(3), 140-152.

Uluç, S., **Korkmaz, B.** ve Soygüt, G. (Yayına Kabul Edilmiş Makale) Psikoterapi süreçlerinde danışan ve terapistlerin seans etkisi açısından karşılaştırılması. *Türk Psikoloji Dergisi*.

Korkmaz, B. (2019). Yapısına göre psikoterapi türleri ve etik meseleler. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(36), 513-543.

Korkmaz, B. ve Oruçlular, Y. (2015) The mediator role of self-determined behavior on the relationship between authenticity and well-being. 14th European Congress of Psychology, Milan Italy. (Sözlü Bildiri).

Uluç, S., Öktem, F. ve **Korkmaz, B.** (2015) Kısa tarama testleri: Kaufman Kısa Zeka Testi-2'nin Türkiye için standardizasyon çalışması. VII. Işık Savaşır Klinik Psikoloji Sempozyumu, Ankara, Türkiye. (Sözlü Bildiri).

Korkmaz, B. (2016). Does resilience mediate the relationship between maternal rejection and early maladaptive schemas?: A preliminary investigation in a non-clinical sample. International Society of Schema Therapy Conference, Vienna, Australia. (Poster Bildiri).

Korkmaz, B. ve Şen, G. (2017) The dealing ways of the therapists' with the challenging situations in online therapies: The psychotherapeutic alliance and rupture solution. 15th European Congress of Psychology, Amsterdam, The Netherlands. (Poster Bildiri).

İş Deneyimi

Stajlar : Hacettepe Üniversitesi, Gün Hastanesi, Psikolojik Danışma Birimi

Projeler : Özel Eğitimin Güçlendirilmesi Projesi (ÖZEGEP).
Milli Eğitim Bakanlığı Projesi. (IPA-TR0801.05)
Pozisyon: Non-Key Junior Expert.

Çalıştığı Kurumlar : Hacettepe Üniversitesi (Araştırma Görevlisi- 2011-2017)

Bursa Uludağ Üniversitesi (Araştırma Görevlisi-2017-halen).

İletişim

E-Posta Adresi : psy.burcukorkmaz@gmail.com

Tarih : 19.06.2019