

# Kurbanlar & Failler

Kurban-Fail Bölünmesinin  
Psikodinamiği

Istanbul, 6 Nisan 2013



[www.franz-ruppert.de](http://www.franz-ruppert.de)

# Gündem

- Kurbanlar ve Failler– Tanımlar
- Hayatta Kalma Stratejileri Olarak Kurban ve Fail Tutumları
- Kurban ve Fail Bölünmesi
- Çıkış Yolları– Yanılsamalı ve Gerçekçi

# Kurbanlar

- Bedenine ya da ruhuna (doğal felaketlerden, diğer insanlardan) zarar gelme deneyimini yaşıyarak kurban haline gelinir.
- Zarar büyük ya da küçük, stresli ya da travmatik olabilir.

# Failler

- İnsan bir başkasına (şiddet, cinayet, hırsızlık, ihanet, aldatma ile) zarar vererek fail haline gelir
- Ya da sorumlu olduğu halde diğer kişiye gerekli desteği sağlamaz (özellikle de temas, sevgi ve yiyecek vermeyerek).
- İnsan bilinçli ya da bilinçsiz bir şekilde fail olabilir
- İnsan aynı zamanda kendine karşı da fail olabilir.

# Travmatik bir deneyim olarak zarar verme

- Kurban güçsüz ve çaresiz hisseder
- Kaç ya da savaş şeklindeki stres tepkileri zararı daha da artırır.
- Bloke etme, dondurma, kopuşma, bölme, hayatta kalmak için acil durum tepkileridir.
- Zararı tamamen tersine çevirmek mümkün değildir.

# Farklı Travma Tipleri

- Varoluşsal tehdit travması
- Kayıp Travması
- Simbiyotik Travma (doğum öncesi, sırası, sonrası)
- Tüm bağlanma sisteminin travmatize olması

# Travmadan sonra kişilik yapısındaki b6l6nmeler

Travmatize  
parçalar



Hayatta kalan parçalar



Sağlıklı parçalar



# Bir kurban olmak

- Travmatik bir deneyime sahip olma
- Bu travmadan bölünme ile kurtulabilme
- Kurban olmak, ruhsal yapıda/bedende mevcut olmaya devam eder
- Travmadan hayatta kalma stratejileri gerekli hale gelir



# Travmadan hayatta kalma stratejisi olarak kurban tutumları (1)

- İtkileri savařmak ya da kaçmak için kullanmak
- Boyun eđicilik
- Kurban olduğunu inkar etme
- Travma anılarını bastırma
- Suçlu hissetme
- Cezalandırılma hissini onaylama

## Travmadan hayatta kalma stratejisi olarak kurban tutumları (2)

- Gerçek nedenleri vurgulamadan acı çekme, dövünme, şikayet etme
- Kronik depresyon
- Kronik hastalıklar
- Uyum ve huzur idealleri

## Travmadan hayatta kalma stratejisi olarak kurban tutumları (3)

- Failleri fail olarak görmeme
- Faillere duygusal olarak yapışma
- Failleri koruma
- Faillerin ihtiyaçlarıyla özdeşleşme
- Kendi zayıflığından öğrenme
- Kendine zarar veren davranışlar
- Diğer masum kişilere karşı faile dönüşme

# Travmatize edici bir deneyim olarak fail olma

- Kötü vicdan
- Çok büyük suçluluk duyguları
- Devasa utanç duyguları
- Toplumda hor görülme paniği

# Travmadan hayatta kalma stratejisi olarak fail tutumları-1

- Diğer kişiye verilen zararı algılamama
- Eylemleri ve olguları inkar etme
- Suçlu hissetmeme, doğru ve haklı hissetme
- Sosyal ortamlarda ve kamu önünde iyi bir vicdan sergileme

# Travmadan hayatta kalma stratejisi olarak fail tutumları -2

- Kurbanları suçlama
- Kendini kurban gibi hissetme
- Kurbanları aŖađılama
- Kurbanları hasta olarak görme
- Eylemlerinin üst düzey ve sosyal olarak gerekli bir görev olduğunu iddia etme
- Yıkıcılık ve saldırganlıktan tatmin duyma

# Kurban-Fail Bölünmesi (1)

- Bilinç dışına bölünen kurban deneyimleri, hayatta kalma stratejisi olarak kurban ve fail tutumları yaratır
- Kurbanlar faile dönüşür, kendi kurban ve fail tutumlarının farkında değildirlerdir
- Kendine karşı hissizlik, başkalarına karşı empatik olmayan davranışları getirir

## Kurban-Fail Bölünmesi (2)

- Sarkaç, kurban ve fail tutumları arasında salınıp durur
- Güçsüzlük ve isyankar hiddet duyguları gelişir
- Yanlış telafiler
- Masumlardan öç alma
- İlişkilerde normalliğin saldırganlık ve depresyon olması
- Diğerleriyle birlikte yaşamamanın kırılğan temeli olarak sevgi yanılsamaları



# Kurban-Fail Bölünmesi (3)

- Daha çok insanı içine çeken bir kısır döngü
- Kuşaklar boyu süren bir kısır döngü
- Şiddet, cinayet, ensest ve cinsel tacizin normallik olması
- Sonuç: Travmanın hakim olduğu tüm bağlanma sistemlerinin travmatize olması

# Kurban-Fail Bölünmesi (4)

- Suç davranışları
- Kişilik bozuklukları, bilinçten kopmuş kimlik bozuklukları
- Psikoz, şizofreni, hezeyan
- Kronik hastalıklar, örneğin bağışıklık sistemi hastalıkları ve kanser
- Kendine zarar verme, intihar

# Kurban-fail bölünmesinden çıkış için yanılsamalı çabalar

- Öç alma: Faili yok etme isteđi
- İsyân: Faile karşı körlemesine savaşma
- Affetme: Utanç ve suçluluk duygusunu failden almaya çalışma
- Uzlaşma: Kendi kurban veya fail travmasını bütünleştirmeden uyum bulma idealleri
- Ruhani-spiritüel konulara kaçma

# Kurban tutumlarının üstesinden nasıl gelinir?

- Kurban olduğunu kabul etme, örneğin kendi travmasını hissetme
- Kendine yapılan zararı algılama ve kabul etme
- Kendine karşı şefkat hissetme
- Sağlıklı bir güçlülük hissi
- Kişisel sınırları korumayı öğrenme
- Kendi içindeki fail tutumlarını kabul etme

# Fail tutumlarının üstesinden nasıl gelinir?

- Olguları ve yapılan eylemleri kabul etme
- Suçluluğu ve sorumluluğu kabul etme
- Utancı hissetme
- Kurbanına karşı empati hissetme
- Telafi etmeyi önerme, makul düzeltmeler yapma
- Yaşam boyu kefaret ihtiyacından vazgeçme

# Kurban-Fail bölünmesinin ötesine geçme

- Kendi duygularını düzenlemeyi öğrenme (korku, kin, sevgi)
- Kendiyle sürekli temasta olma, sağlıklı özerklik, net sınırlar
- Öz saygı, çatışmalarla baş etme yeteneğinin giderek artması
- Yapıcı simbiyotik ilişkilerle yaşamayı öğrenme
- Kazan-kaybet konumları yerine kazan-kazan konumları yaratma



# Kaynakça

- Ruppert, F. (2008). Trauma, Bonding and Family Constellations. Frome (UK): Green Balloon Publishing.
- Splits in the Soul (2010). Frome (UK): Green Balloon Publishing.
- Ruppert, F. (2012). Symbiosis and Autonomy. Frome (UK): Green Balloon Publishing.