

# Kayıp Travması

Sebepler, psikodinamikler ve  
travma terapisi

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

(c) Prof. Dr. Franz Ruppert



# Travmanın iki “klasik” türü



- Yaşamı tehdit eden olaylar neticesinde oluşan travmalar (örneğin: savaş, kazalar, tecavüz, doğal afetler)
- Bir kişinin kaybı neticesinde oluşan travmalar (örneğin: ebeveynin erken ölümü, çocuk kaybı, evlat edinme)



# Travmatize olmuş kişilerle ilişkiler iki spesifik travma türüne sebep olur:



- Bağlanma travması (bağlanma ihtiyacı duyulan kişiler tarafından red edilmek)
- Bağlanma sisteminde karışıklık travması (sebep olarak bağlanma sisteminde yaşanan cinayet, cinsel istismar, ensestöz ilişkiler gösterilebilir)



# En Ağır Kayıplar

- Sevilen birinin ölümü (anne-babanın çocuklarını kaybetmesi; çocuğun ebeveynini kaybetmesi)
- Sevilen kişiden temelli ayrılık
- İçine doğduğumuz bir topluluğun (aile, şehir, ülke gibi) kaybı



# Kayıp duygularının sebepleri

- Duygusal bağlanma gerçekleşmiştir
- İlişki yaşamsal önem taşır
- Kaybedilen kişinin alternatifi yoktur

Bizi dünyaya bağlayan şey, duygusal bağlarımızdır.



# Kayıp ne zaman travmatiktir?

- Kayıp varoluşsal tehdit, kaygılar, stres getirdiğinde ve çok acı verici olduğunda
- Kaybedilen kişi/nesne tekrar geri getirilemediğinde ve unutulamadığında
- Kaybedilen kişiyi unutmak, o kişiye ihanet etmek gibi hissedildiğinde





**Travmatize  
olduğumuzda  
yaşamda kalmak  
için şok haline  
geçeriz, donarız,  
ayrılırız/bağlantı  
mızı koparırsınız ve  
kişiliğimizi  
bölersiniz.**

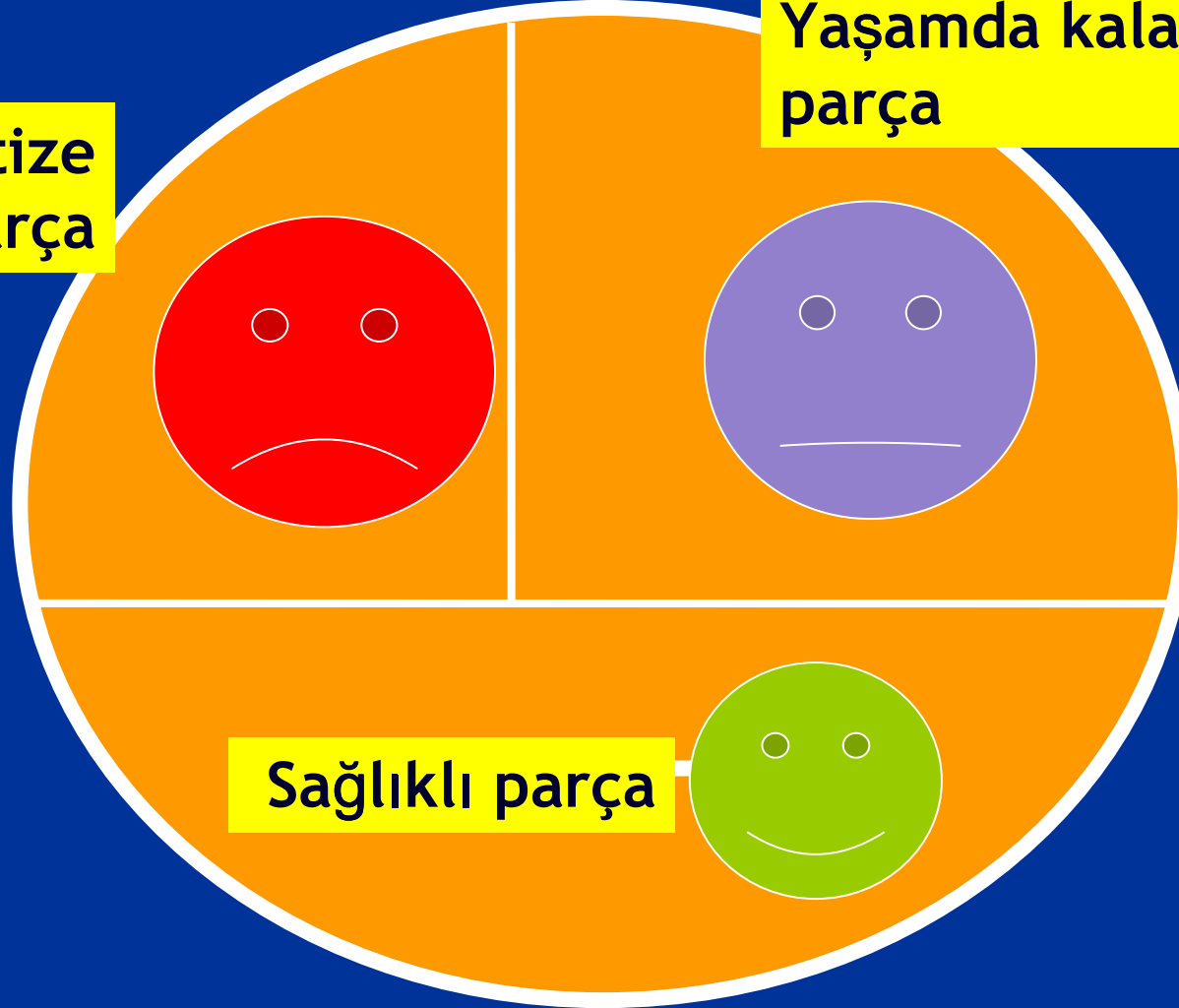


# Trama deneyiminden sonra kimlik bölünmesi:

Travmatize  
olmuş parça

Yaşamda kalan  
parça

Sağlıklı parça

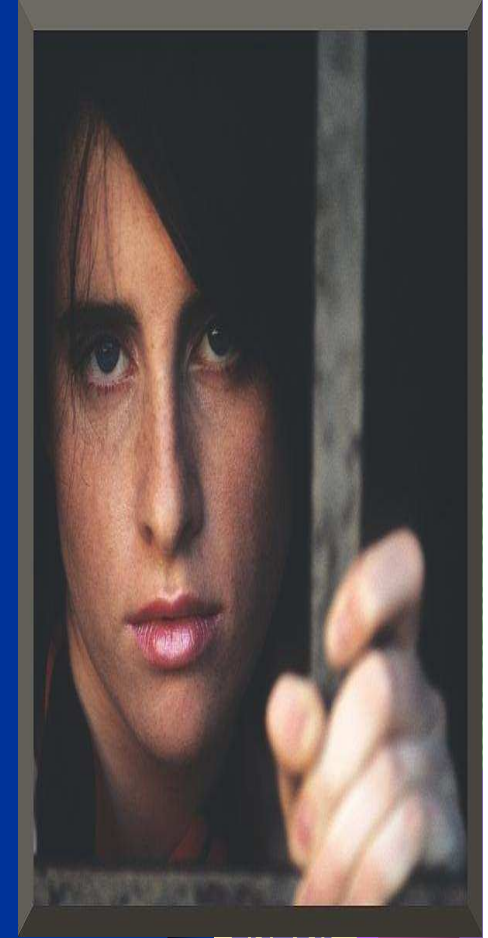






## Kayıp travmasında travmatize olan parçaların özellikleri

- Travmanın hatırasını depolama (resimler, kokular, sesler, acı, kaygılar, öfke, keder)
- Travma deneyimiyle halen daha meşgul olma (kayıp kişiyle tekrar irtibat kurmaya çalışma, suçlu hissetme, eğer şöyle olsaydı nasıl olurdu diye düşünmek ...)
- Her zaman travmanın yaşandığı yaşta kalmak
- Yıllar sonra bile tahmin edilemez, aniden ve kolayca tetiklenmek





## Kayıp travmasında yaşamda kalan parçaların özellikleri

- Kaybı inkar etmek ve kaybedilen kişiyi yaşatmak
- Kaybedilen kişiyi idealize etmek
- Kaybın duygusal sonuçlarını inkar etmek
- Duyguları kontrol altında tutmak, örneğin ilaç ve uyuşturucu kullanımıyla
- Telafi etmeye çalışmak (başka bir çocuk, başka bir partner)
- İllüzyonlar yaratmak (kendi ölümünden sonra kaybedilen kişiyle birleşmek gibi)



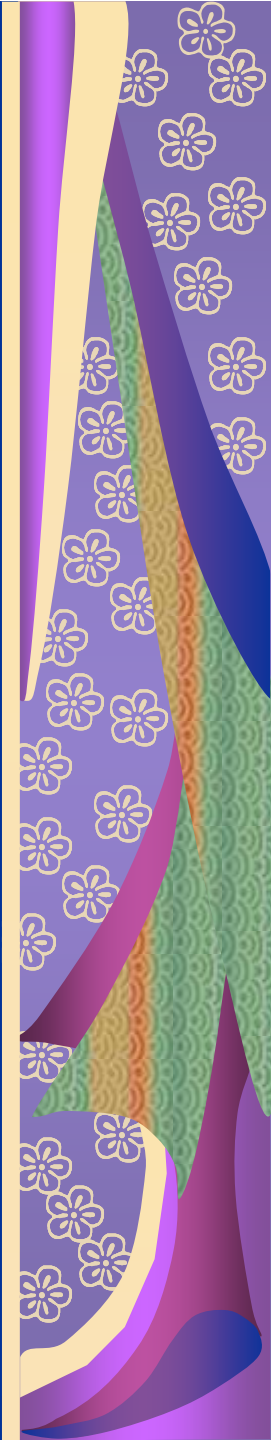


## Yetişkin kişilikte sağlıklı parçaların özellikleri

- Gerçek bir realizm/gerçekçilik
- Kendini yansıtma becerisi
- Duyguları düzenleme becerisi
- Sorumluluk
- Kendisiyle irtibat/temas
- Gerçeği sevme
- Güvenli bağlar kurma ve gerektiğinde bunları çözme becerisi
- İyimserlik ve temel güven
- Travmatik deneyimle yüzleşebilme gücü

# Kayıp travmasının sonuçları

- Depresyon belirtileri (hissizlik duyguları, enerji yokluğu, boşluk, uyuşukluk, yorgunluk, konsantrasyon eksikliği, iştah eksikliği, özgüven eksikliği, iyi uyuma zorlukları, karamsarlık)
- Yeni bağlayıcı ilişkilerden kaçınma
- Spiritüel alanlara kaçmak
- Saldırganlıklar ve intikam isteği
- Somatik rahatsızlıklar
- Bilinçsizce yaşanan ölümü tekrarlamak
- Acı çekmekten keyif alma riski
- İntihar



Ebeveynlerdeki kayıp travmaları  
çocuklarda sembiyotik travmaya  
sebep olabilir (birden fazla nesli  
kapsayan/ nesillerarası/ etkiler)

Şu anda deneyimlenen bir travma, aslında  
daha önce yaşanmış bir travmayı tetikleyebilir.



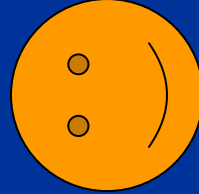
# Ne yapılabilir?

- Kayıp kişi için değil, kaybın kendisi için derin ve yoğun bir şekilde yas tutmak
- Kaybı kalıcı ve nihai olarak kabul etmek
- Tekrar birleşme ile ilgili illüzyonlardan vazgeçmek
- Kaybedilen kişi artık yaşamadığında ,ölü olduğunda veya unutulduğunda; bundan dolayı suçlu hissetmemek
- Yaşamla ölüm arasında net bir çizgi çekmek
- Var olan ilişkileri, kaybedilen kişiyle olan ilişkiden daha ciddiye almak

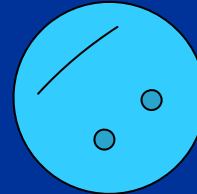
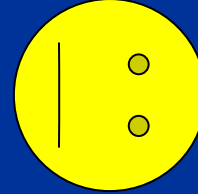


Niyet

“Kendime uygun  
erkek bir partner  
nasıl bulabilirim?”



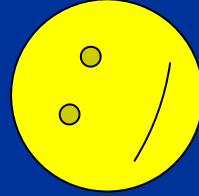
Laura



Kaçma  
dürtüsü

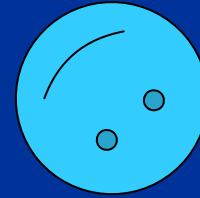
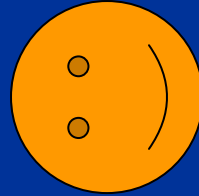


Laura



Niyet

“Kendime uygun  
erkek bir partner  
nasıl bulabilirim?”

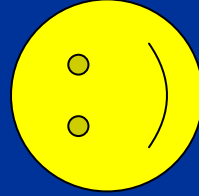


Kaçma  
dürtüsü

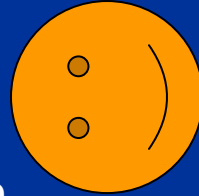




Laura

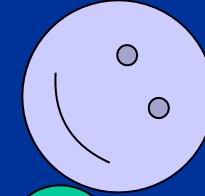


Niyet

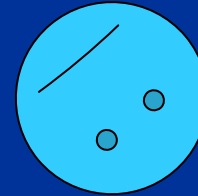


"Kendime uygun  
erkek bir partner  
nasıl bulabilirim?"

Anne



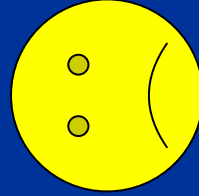
Laura'nın  
bebekliği



Kaçma  
dürtüsü

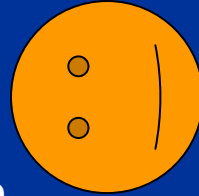


Laura

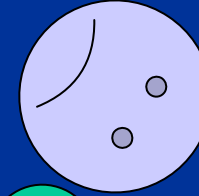


Niyet

"Kendime uygun  
erkek bir partner  
nasıl bulabilirim?"



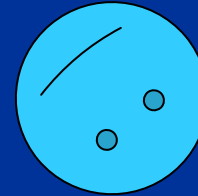
Laura'nın  
ölü doğan  
kız kardeşi



Laura'nın  
bebekliği

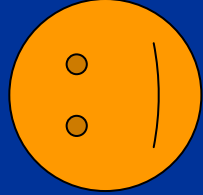
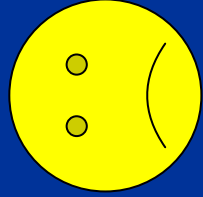
Anne

Kaçma  
dürtüsü



Niyet

'Kendime uygun  
erkek bir partner  
nasıl bulabilirim?

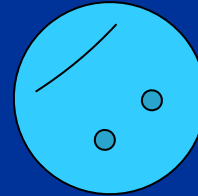


Laura

Laura'nın  
ölu doğan  
kız kardeşi

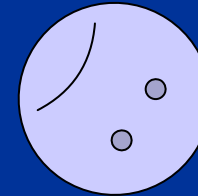


Laura'nın  
bebekliği

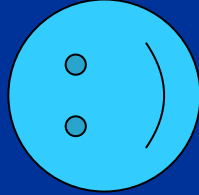


Kaçma  
dürtüsü

Anne



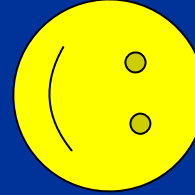
Kaçma  
dürtüsü



Laura'nın  
ölu doğan  
kız kardeşı



Laura

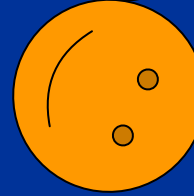


Laura'nın  
bebekliği

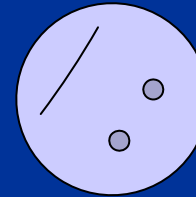


Niyet

Kendime uygun  
erkek bir partner  
nasıl bulabilirim?



Anne



# Çıkarımlar

Laura'nın annesi, Laura'nın kız kardeşinin ölümüyle travmatize olmuştur.

Bu süreçte annesinden ayrılması bebek Laura için bir travmaydı.

Travmatize olmuş bebek Laura, bugünkü Laura'nın ruhunda bütünden kopuk, ayrı bir bölümde hapsolmuş olarak hala varlığını sürdürmektedir.

Yakın ilişkiler Laura'nın ayrılık anksiyetesini tetiklemektedir.

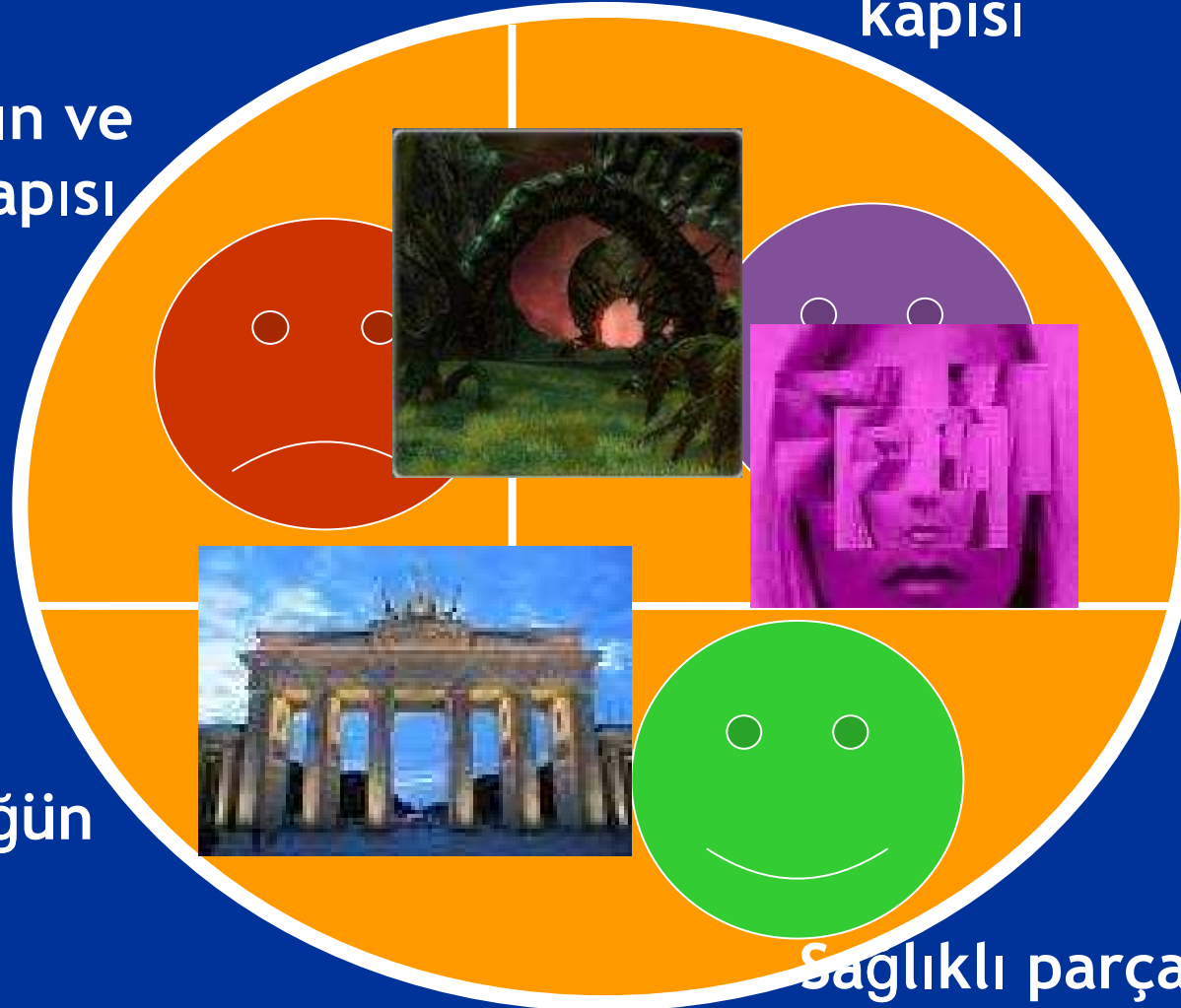
Laura, ruhundaki bölünmeleri entegre ettikten sonra diğerleriyle sağlıklı ilişkiler kurabilir.



# Travmatik deneyimden sonraki bölünmeleri iyileştirmek

İllüzyonların kapısı

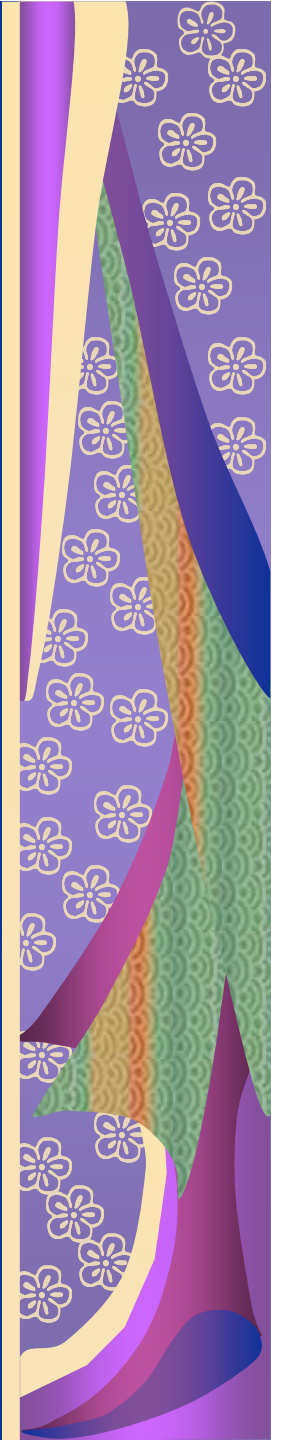
Kaygıların ve acının kapısı



Özgürlüğün kapısı

Sağlıklı parçayı güçlendirmek

(c) Prof. Dr. Franz Ruppert



# Kaynaklar

- Franz Ruppert (2008). Travma, Bağlanma & Aile Konstelasyonları. Ruhun Yaralanmalarını Anlamak ve İyileştirmek. Frome/UK: Green Balloon Publishing.
- Franz Ruppert (2011). Ruhun Bölünmeleri ve İçsel İyileşme. Frome/UK: Green Balloon Publishing
- Franz Ruppert (2010). Symbiose und Autonomie. Symbiosetrauma und Liebe jenseits von Verstrickungen. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.



# Sembiyozlar ve Özerklik

1. “Bağlanma ve Travma Temellerinde  
Konstelasyon Çalışmaları“ Uluslararası  
Konferansı

Münih, 26 - 28th Ekim 2012

[www.healthy-autonomy.de](http://www.healthy-autonomy.de)

