

Travma Sonrası Büyüme I

Travmatik bir deneyimden sonra bu deneyimle başa çıkarak travma öncesinde olduğumuz duruma dönmeye çalışabiliriz. Bazen eski normalimize geri dönmemiz mümkün olmayabilir. Çünkü dış dünyadaki tehdit artık çok uzakta olsa ve güvende olsak da bu deneyimin yankılarını bedenimizde ve zihnimizde taşımaya devam edebilir; kaygılı ve öfkeli hissedebiliriz. Bazen de travmatik deneyimlerin sonrasında kendimizde, dünyaya bakışımızda ve olayları değerlendirme biçimimizde olumlu bir değişim fark edebiliriz. Böylesi değişiklikler yaratan ve travma sonrası büyüme olarak adlandırılan bu durum, psikoterapi gibi müdahaleler olmadan da gerçekleşebilir.

Travma sonrası büyüme için yapabileceğimiz farklı şeyler var;

Anlam Çıkarma: Birçok çalışma, deneyimlerden bir anlam çıkarabilmenin travma sonrası büyümeyi kolaylaştırdığını gösteriyor. Travmatik deneyimler, insanlarla ve dünyayla ilgili sahip olduğumuz birtakım inançları ve anlamları bozan sarsıcı olaylardır. Bu sebeple, travmatik deneyimler sonrasında birçok şey bize anlamsız gelebilir. Öte yandan; bazılarımız da bu deneyimlerin ardından yeni anlamlar yaratabiliriz.



- Travma sonrası büyüme gösterebilmek için temel inançlarımızı sarsan travmanın ne olduğunu anlayabilmemiz önemli. Örneğin, depremden önce içinde yaşadığımız evlerin güvenli olduğunu ve herhangi bir afet durumunda yardıma ulaşmanın kolay olacağını düşünüyorduk. Ancak bu inançlarımızın gerçeğe örtüşmediğini görmek bizi sorgulamaya itti. Bu süreçte kendimize “Şimdi ne yapmalı?” gibi sorular sorduk. Her ne kadar bu soruları irdelemek zor olsa da cevap buldukça yaşadıklarımızı kavramak ve buradan yola çıkarak gelişim göstermek kolaylaşıyor. Bu sebeple kafamızdaki soru işaretlerini giderecek eğitimlere katılmak bize iyi geliyor.
- Hazır hissettiğimizde kendimize bakarak travmayla ilgili duygu, düşünce ve deneyimlerimiz üzerine düşünmek için bir vakit belirleyebiliriz. Bu vakti, içimizden geçenleri istediğimiz herhangi bir aracı kullanarak (resim, yazı, müzik vb.) anlamaya ayırabiliriz.



- Yaşantılarımızı arkadaşlarımızla paylaşmak da anlam çıkarma konusunda bize destek olabilir. Özellikle benzer deneyimlerden geçmiş ya da geçmekte olan insanlarla konuşmak, travmatik olayın bozmuş olduğu anlam dünyasını ve birliktelik hissimizi kuvvetlendirebilir.
- Bakış açımızı genişletmek için, travmatik deneyimimizden sonra yaşadıklarımızın geçmişte kaldığını kabul etmek ve şimdi ne yapacağımızla ilgilenmek önemli. Kendi hikayemiz ve yardım ettiğimiz insanların hikayeleri, travmatik bir geçmişin daha iyi bir geleceğin yolunu nasıl açacağını bize gösterebilir.
- Travma sonrasındaki zaman diliminde kendileriyle benzer travmatik olaylara maruz kalmış kişilere yardımcı olan insanlar, sonrasındaki süreci daha rahat geçiriyorlar. Örneğin, travma yaşadığını bildiğiniz bir yakınınızla irtibat kurmak, konuşmak isterse dinlemek başkalarına destek olmanın bir yolu olabilir. Yine de önce kendimizi hazır hissettiğimiz bir noktada olup olmadığımızı değerlendirmemiz ve yorulduğumuzda dinlenmek için kendimize zaman tanımamız önemli.

