



k u i r b a ğ l a n m a :
i l i ŝ k i s e l i y i l e ŝ m e y e d a i r
b a s k ı k a r ŝ ı t ı
b i r k ı l a v u z

l e a h j o c a r n i n e

f i z z p e r k a l

Yazarlar

Leah Jo Carnine

Fizz Perkal

2019

İngilizce Orijinali

Queer Attachment:

An Anti-Oppression Toolkit for Relational Healing

Görseller

Leah Jo Carnine

İngilizceden Türkçeye Çeviri

Can Eren

Son Okuma / Düzelti

Özge Gökpınar

Türkçe Versiyonu Yayına Hazırlayan

17 MAYIS
DERNEĞİ

Temmuz 2024



Bu kılavuzu, içinde yaşadığımız baskıcı sistemde kendi iyileşme yolculuğunu sürdürenlere adıyoruz. Arkadaşlarımıza ve sevdiklerimize bize sabır, sevgi ve destek gösterdikleri için teşekkür ediyoruz. Bu kılavuzu okuyan, düzenleyen ve bize geri bildirimlerini iletenlere ayrıca teşekkür ederiz.

Bu Kılavuzu Neden Yazdık:

Bu çalışmaya, hem kendi acılarımızdan hem de başkalarına verdiğimiz acılardan doğan, kişisel gelişim araçlarına duyduğumuz sevgi ve iyileşme arzusu ile başladık. Bu, çoğu zaman kendimizi "kişisel gelişim" kitaplarının derin ve genellikle sorunlu sularına daldırmak anlamına geliyordu. Bu esnada denk geldiğimiz yazılar, bize aydınlanmalar yaşattı ve kendimizi daha iyi anlamamızı sağladıysa da, bu yazılara uyum sağlamak, genellikle bize uymayan çerçeveleri filtrelememiz gerektiği anlamına geliyordu. Genellikle, kişisel gelişim kitaplarını yazanlar, bizim nörolojik ve bağlanma sistemlerimizin içinde olduğu daha büyük yapıları nadiren kabul eden, heteroseksüel, beyaz, natrans yazarlardır. Lubunya kimliğini hesaba katan ve baskı karşıtı bir bakış açısı sağlayan pek fazla kılavuz yok. Bu yüzden bir kılavuz yazmaya karar verdik!

Buradaki kılavuz, ana akım beyaz bağlanma teorisyenlerinden, travma ve sinir sistemi çalışmalarından ve bu alandaki radikal kuir siyah, yerli ve beyaz olmayan çalışanlardan öğrendiklerimizi bir araya getiriyor. Doğrudan alıntı yaptığımız ve referans verdiğimiz kişilere, ayrıca analizimizi daha geniş bir şekilde şekillendiren ve ilham veren hareketlere ve vizyonerlere içtenlikle minnettarız—özellikle iyileşme adaleti ve dönüştürücü adalet hareketlerindeki kıvrak zekasıyla göz dolduran siyah kuir kadınlar ve non-binary dostlarımıza.

Cara Page'in sözleriyle, “baskının beden, kalp ve zihinlerimiz üzerindeki sonuçlarını dönüştüren” kuşaklar arası travmaya yönelik yazılara, örgütlenmelere ve müdahalelerin önünde saygıyla eğiliyoruz.[1] Engellilik adaleti hareketine; topluluk bakımı uygulamaları, karşılıklı yardım ve dayanışma uygulamalarını merkeze alan ve bunu öğreten bir model ortaya koydukları için teşekkür ediyoruz. Açıkça isimlendirilmiş yahut örtük olarak var olan politikleştirilmiş ve kapsamlı bir ilişkisel iyileşme bakış açısında bu

öğretiler temel teşkil eder. Bu kılavuzu oluşturan tüm yazışma, istişare ve düşünüm süreçlerine minnettarız. Bu kılavuz, bizimle paylaşılan tüm bilgeliği bir araya getirme çalışmasının ürünüdür.

Baskı ve tahakküm sistemlerinden oluşan bir ağın içinde yaşıyoruz. Baskı travmatiktir. Vücutlarımız ve sinir sistemlerimiz, dünyadan etkilenmemiş ve yalıtılmış bireysel varlıklar değildir. Sürekli olarak birbirimizden ve içinde bulunduğumuz daha büyük sistemlerden etkilenerek ilişkilenen ve bağlanan varlıklarız. Tahakküm sistemlerinin hepimize zarar verdiğine temelde hemfikiriz, ancak işgalci sömürgeciliğin, köleliğin ve siyah karşıtı ırkçılığın, kapitalizmin, sağlamlılığın ve heteropatriyarkanın tarihsel ve mevcut bağlamlarında kimliklerimiz ve deneyimlerimiz birbirinden farklı şekillerde zarar görüyor.

Bu kılavuzu, kendi üzerine düşünme ve psikolojik gelişim çalışmalarını; hesap verebilir, derinlikli, dönüştürücü, ırkçılık ve sömürgecilik karşıtı ve feminist uygulamalarla ilişkilendirmeye yardımcı olması amacıyla sunuyoruz. Değişimin kişisel, kişilerarası, kültürel ve yapısal olarak birçok düzeyde gerçekleşmesi gerektiğine inanıyoruz. Yakın ilişkilerimizde mücadele ettiğimiz kişisel ve kişilerarası örüntüler, örgütlerimizde ve hareketlerimizde aynı ve zararlı şekillerde ortaya çıkabilir; bu yüzden bu, benliğe dayanan ve kişilerarası çalışmayı toplumsal değişim çalışmalarıyla yakından bağlantılı görüyoruz.

Travma ilişkiseldir, dolayısıyla iyileşme de ilişkiyel olmalıdır. Toplumumuzdaki travma ve baskı koşullarına rağmen, adaptif ve dayanıklı varlıklarız. Bu hissiyat, sinir sistemi regülasyonu ve edinilmiş/öğrenilmiş güven merceğinden ilişkiyel iyileşmeye giden bir yol haritası sunarken bu kılavuza rehberlik ediyor.

Biz Kimiz?

Biz, sınıf ayrıcalığına sahip beyaz, Avrupalı iki lubunyayız ve şu anda New Mexico'da yerlilere ait geleneksel Pueblo topraklarında yerleşimci olarak yaşıyoruz. Leah Jo, topluluk örgütleyicisi, sanatçı ve zarar azaltıcı aile sağlığı hizmet sağlayıcısı olarak varlığını sürdürürken, Fizz, kölelik karşıtı, non-binary topluluk örgütleyicisidir ve cinsiyet spektrumunun tamamına gebelik koçluğu yapmaktadır. Leah Jo, daha çok kaygılı bağlanma ile özdeşleşirken, Fizz kaçınan bağlanma eğilimleri ile özdeşleşiyor.

Bağlanma teorisi veya sinir sistemi konusunda uzman değiliz, bağlanmayla ilgili iyileşme sürecinde profesyonel destek sağlama konusunda geniş deneyime sahip terapistler de değiliz. Bu kuramsal çerçeveleri kendi iyileşme yolculuklarımızda ve ilişkisel (romantik, platonik ve sosyal değişim için örgütlenirken) zorluklarla başa çıkan arkadaşlarımızı desteklemede son derece işlevsel bulmuş iki lubunyayız. Ayrıca, ayrıcalıklı kimliklerimiz nedeniyle bazı şeyleri ister istemez kaçıracağımızı biliyor ve bu nedenle bu kılavuzdaki olası istemsiz hatalarımızı şimdiden kabul ediyoruz. Eksik yönlerimiz konusunda tevazumuz baki olup; geri bildirim ve diyaloga açığız!

Kılavuzu Kimler için Yazıyoruz?

- Lubunyalar
- İyileşmeyi politik olarak ele alan kişiler
- Beyaz/yerleşimci kişiler, cis erkekler ve diğer ayrıcalıklı kimliklerden iktidar sahipleri veya baskı sistemlerinin bedenlerimizde ve ilişkilerimizde nasıl var olduğuna dair daha fazla hesap verebilir olmak için kişisel çalışma araçlarına ihtiyaç duyanlar.
- Sinir sistemi regülasyonu ve bağlanma teorisini daha iyi anlamak isteyen herkes

Beklentiler (Yol Haritası):

Kılavuza, travma ve sinir sistemi ile başlıyoruz. Daha sonra bağlanma teorisini ve dört bağlanma stilini inceliyoruz. İlişkilerimizde güveni ve bedenlerimizde regülasyonu sağlamak için bize yardımcı olacak birkaç araçla bitiriyoruz.

aşk ve adalet apayrı iki şey
değildir. içsel değişim olmadan
dışsal değişim olamaz. kolektif
değişim olmadan, hiçbir
değişimin anlamı
olmaz.

-zen rahibi angel kyodo
williams



sinir
sistem

Travma & Sinir Sistemi

Bağlanma stillerimizin gelişimi, içinde yetiştiğimiz sosyal sistemler ve sinir sistemimizin gelişimi arasında doğrudan bir ilişki vardır. Sinir sistemi hakkında konuşacağız ve bunun travma, hayatta kalma ve başa çıkma mekanizmalarımızla (daha sonra daha ayrıntılı olarak ele alacağımız bağlanma stilimiz de dahil olmak üzere) nasıl ilişkili olduğunu anlatacağız.

Travma nedir?

Travma kelimesini günümüzde sıkça duyuyoruz. Travma ile bedenin stresli ve zararlı deneyimlere nasıl tepki verdiğini ve bu deneyimlere nasıl tutunduğunu kastediyoruz. İster tek seferlik bir olaydan veya isterse bir dizi incinmişlikten bahsediliyor olunsun, travma bir tür kopukluk, bedende sonradan işlenmek üzere depolanmış oldukça büyük bir bunalmışlık deneyimidir. Genellikle bu deneyimle sonradan başa çıkma fırsatı olmadığı için, bu durum bedende hayatta kalma örüntüsü haline gelir. Bu örüntü; anksiyete, kabuslar, panik ataklar, küçük gündelik (yüksek ses, trafikte sıkışıp kalmak, yapılan bir yorum gibi) olaylara ya da herhangi başka bir şeye görünür bir neden olmaksızın gösterilen orantısız/yüksek duygusal tepkiler şeklinde ortaya çıkabilir.

Travma hem bireysel hem de kolektif olarak deneyimlenir. Baskı travmatiktir ve baskıcı sistemler birçoğumuzun travmayı işlemesine veya çözümlemesine izin vermez. ABD örneğinde, bu baskı sistemleri- tarihsel olarak yerli halkların soykırımı ve toprak gaspı ile kölelik sistemi kökenli olarak- 500 yıldır var olmuştur. Bu, çözülmemiş kolektif travmanın 500 yıl boyunca devam ettiği anlamına gelir. Bugün kişiler doğrudan polis tehdidi, göçmen gözetimleri, yerlilere ait kutsal alanların madencilik için tahrip edilmesi ve kapitalizm altında sürekli halde devam eden hayatta kalma stresi altında yaşıyorlar. Bu koşullarda, travmayı kolektif olarak işlemek veya çözümlemek için fiziksel güvenlik ve güvenli alan genellikle bulunmamaktadır.

Olumsuz Çocukluk Deneyimi (The Adverse Childhood Experience) adlı bir çalışma, kolektif ve bireysel travmanın bizi genç yaşlardan itibaren nasıl etkilediğini anlamamıza yardımcı olacaktır. 17.000 hastaya dayanan bu çalışma, birçok kişinin deneyimsel olarak bildiği şeyi doğrular: bu da, şiddet ve travmanın erken yaşta yaşanmasının sağlığa çeşitli yollardan zarar verdiği bilgisidir. Çalışma, 10 seçenekli olumsuz çocukluk olay kontrol listesi aracılığıyla ciddi çocukluktaki (ihmal, istismar, yakın partner şiddeti, ruhsal sorunları olan veya madde kullanıcısı olan ebeveyn gibi) stresler ile sağlık üzerindeki çeşitli etkileri arasındaki doğrudan ilişkiyi göstermektedir.

Çalışma, dört veya daha fazla olumsuz çocukluk deneyimine sahip bir kişinin; beş kat daha fazla alkol bağımlılığı geliştirme, 46 kat daha fazla damar içi madde kullanma, iki kat daha fazla kanser riskine ve dört kat daha fazla amfizem riskine açık olduğunu bulgulamıştır. Altı veya daha fazla olumsuz çocukluk deneyimine sahip bir kişinin intihar girişiminde bulunma riskinin 30 kat daha fazla olduğu ve yaşam süresinde 20 yıla varan kısalma riski gözlemlenmiştir. Arizona'da yerli halkın yaşam süresinin ortalama olarak beyaz yerleşimcilerin yaşam süresinden 20 yıl daha kısa olduğu gerçeğine, toplumsal ve nesiller arası aktarılan travma konusu yansımaktadır. Irka Dayalı Olumsuz Çocukluk deneyimleri üzerine yayın ise, modern travmanın kök nedenleri olarak ırkçılığı -kişisel, yapısal ve tarihsel olarak- açıkça işaret ederek yukarıda bahsi geçen çalışmanın sınırlarını genişletmektedir.

Resmaa Menakem'in *Büyükannemin Elleri: Irksallaştırılmış Travma ve Kalplerimizi ve Bedenlerimizi İyileştirmenin Yolu* (My Grandmother's Hands: Racialized Trauma and the Pathway to Mending Our Hearts and Bodies) adlı kitabında anlamamıza yardımcı olduğu şekilde, irka dayalı travma birbirimizle nasıl etkileşimde bulunduğumuzu etkiler. Menakem, siyahların ve beyazların hepsinin ve hepimizin ırk mitine bağlı olarak bedenlerimizde büyük miktarda irka dayalı travma taşıdığını ve ürettiğini belirtir. Özellikle, siyahları öldüren polislerin ve sivillerin aklanmasından kaynaklanan tekrarlayan yaralar, günlük saldırılar, ayrımcılıklar, mikroagresyonlar, aşırı denetim ve aşırı

cezalandırmalar sebebiyle siyah bedenlerin travma taşıdığını açıklar. Beyazlarda ise, siyah birini görmekle veya hatta "ırk" veya "beyaz üstünlüğü" kelimesini duymakla tetiklenen, genellikle örtük veya bilinçdışı ve anında bir savaş, kaç veya don tepkisinin olduğundan bahseder. Bu fizyolojik veya bedene dayalı tepki -birçok nesiller arası aktarılmış olan- beyaz kırılganlığı olarak anladığımız şeyin temelidir.

Manakem, ırksallaştırılmış travmanın, ırkımız ne olursa olsun hepimize, farklı şekillerde olsa da ne kadar fazla zararı olduğunu belirtir. Hem bireysel hem de kolektif ırksallaştırılmış travmanın katmanlarını anlamak, travmanın bedenlerimizde ve yaşamlarımızda nasıl ortaya çıktığını ve bireysel ve kolektif iyileşme üzerinde nasıl çalışabileceğimizi değiştirmek için gereklidir. Birçok sosyal hareket ve kamu sağlığı müdahalesi, sistemik baskıyı sorgulamakla birlikte, dayanıklılığa ve sinir sistemi iyileşmesine yönelik olarak, bizi kolektif iyileşme ve özgürleşmeye doğru yöneltmek için çalışmaktadır.

Sinir Sistemi Nedir?

Travmanın bedende nasıl ortaya çıktığından bahsettiğimizde, aslında sinir sisteminin nasıl etkilendiğinden bahsediyoruz. Sinir sistemi, beynimizi, organlarımızı ve aslında tüm varlığımızı birbirine bağlayan; sinirlerin ve kimyasal iletişimcilerin geçtiği ve bağlandığı karmaşık bir ağıdır. Sinir sistemi, büyük terimsel kategorilere ayrılmıştır, ancak burada "hayatta kalma" fizyolojisi ve (vücudun işlevini tanımlamak için kullanılan bir terim) olan "sürdürülebilir" fizyoloji terimleriyle ele alınacaktır. Hayatta kalma fizyolojilerimiz, savaş, kaç veya don tepkilerimizi destekleyen sinir sistemimizin durumlarıdır. Bunlar, uygun şekilde devreye girdiğinde işlev gören eski ve uyumlu durumlardır, ancak nesiller boyu yaşanan travmalar ve baskı sistemleri nedeniyle birçoğumuz kronik olarak hayatta kalma fizyolojilerinde sıkışıp kalmışızdır.

Görünür ve bilinen iki hayatta kalma fizyolojisi savaş ve kaçış tepkileridir. Savaş ve kaçış; (aşırı uyarılma ile) kalp atışlarını hızlandırma, terli avuçlar ve tüm enerjimizin kaslarımıza savaşmak veya kaçmak için yönlendirilmiş gibi hissettirmesiyle kendini gösterebilir. Bu tepki tehdit anlarında devreye girer, ancak savaşmak veya kaçmak için harekete geçemezsek, donma durumuna geçeriz; bu da kapanma, bağlantıyı kesme veya ayrışma (disosiyasyon) halidir. Donma (aşırı düşük uyarılma ile) bir enerji koruma durumu, bir "yapamam" durumu, hareket edememe durumudur; bu durumda uyuşuk, donuk veya yavaş nefes alıp verme ve yavaş hareket etme hissedebiliriz. Hayatta kalma fizyolojimizde - savaş, kaç ve don söz konusu iken- üzerine düşünülmüş kararlar vermemizi, kendimize ve başkalarına karşı şefkat göstermemizi sağlayan beynimizdeki prefrontal korteks bölümüne daha az erişimimiz vardır.

Hayatta kalma fizyolojilerimizin yanı sıra, sürdürülebilir fizyolojilere de erişimimiz vardır. Steven Porges, polivagal teorisini geliştirdi, bu da bize güven ve tehlikeye karşı biyolojik tepkilerimiz hakkında daha fazla bilgi sağladı ve ayrıca beden aktivasyonu ve aşırı yüklenmeyi düzenlemek için bedenimizin sistemini güçlendirmeye odaklanan iyileşme yaklaşımlarını öğretti. Polivagal teorisinden bir katkı, uyarıldığında sürdürülebilir fizyolojimizin önemli bir parçası haline gelen ventral vagal kompleksinin anlaşılmasıdır: sosyal katılım sağlama, güvende hissetme, diğerleriyle bağlantı kurma ve başkalarıyla sosyalleştığımızda rahatlama hissi gibi işlevleri vardır.

Bireysel ve kolektif sürdürülebilir fizyolojimizi desteklemek, dayanıklılığımızı nasıl geliştirdiğimizle bağlantılıdır. Sürdürülebilir fizyolojileri anlamının önemli olmasının nedeni, sinir sistemlerimizin sürekli olarak birbirleriyle aynalama nöronları, ince bedensel dil göstergeleri, yüz ifadeleri ve diğer bedensel duygusal tepkiler aracılığıyla iletişim kurmasıdır. Bu sürekli olarak devam eden ve bazen görünmez ilerleyen iletişim ve katılım katmanı, bir kolektif sinir sisteminde diğer kişilerle nasıl bir araya geldiğimizin bir parçasıdır. Toplum içerisinde, bireyler genellikle düzenleyici olmayan veya düzeni bozan şekillerde sürekli olarak birbirlerini etkilerler. Ancak, sürdürülebilir fizyolojide

daha fazla zaman geçirerek, böylece birbirimizi giderek daha düzenli ve dengeli şekillerde etkileyerek, toplumumuzu kolektif olarak şekillendirme kapasitemiz vardır.

Sinir sistemlerimiz sürekli olarak savaş, kaçış, donma tepkileri ve sürdürülebilir sosyal bağlanma gibi çeşitli durumlar arasında gidip gelir. Birçok etmene bağlı olarak- ki bu etmenler arasında baskı sistemleriyle ilikimiz ve bireysel, kolektif ve tarihsel travma deneyimlerimiz de bulunmaktadır- hayatta kalma fizyoloji alışkanlıkları gelitiririz. Hayatta kalma fizyolojilerimiz, tehlide yanıt vermemizi sağlar. Bu hayatta kalma durumlarımızın ve sonuçta ortaya çıkan baa çıkma mekanizmalarımızın sağladığı öz savunmaya hürmet ederken, daha sürdürülebilir yollarla nee ve bağlantı hissine ulamamıza yardımcı olacak yeni örüntüler ve uygulamalar inşa etmeyi amaçlıyoruz. Hayatta kalma fizyolojisi örüntüleri, yakın bağlanma ilikilerimizde, dostluklarımızda ve sosyal adalet için yaptığımız çalışmalarda kendini gösterir. Donma tepkisi; suskun kalma veya baskıya müdahale etmeme olarak görünebilir, savaş tepkisi; savunmacılık olarak ortaya çıkabilir, kaçış tepkisiyse; çatışmadan kaçınma veya zararın sorumluluğundan kaçınma olarak görülebilir. Bu hayatta kalma durumlarını fizyolojik kırılganlık olarak kabul etmeyi amaçlıyoruz ve aynı zamanda dayanıklılığımızı ve sürdürülebilir fizyolojimizi inşa etmeye ve genişletmeye kendimizi adıyoruz.

İyileşme adaletinin bize hatırlattığı üzere, iyileşmenin ilk adımı şiddeti sonlandırmaktır. Bu kılavuzda, bireysel ve kolektif dayanıklılığı, güvenliği ve sürdürülebilir fizyolojiyi inşa edebileceğimiz yolları onurlandırmayı umuyoruz. Devlet iddeti ve sistemik baskının birçok topluluğun iyileşme ve güvenliğini engellediği yolların daha geniş bir idrakı içerisinde bu niyeti taşıyoruz. Bağlanma sistemlerimizde güvenlik oluştururken, kendimizin ve diğerlerinin sürdürülebilir fizyolojilere erişimini desteklemek hedefi de bu çalışmanın bir parçasıdır.

bağlanma



Bağlanma Nedir?

Bağlanma stilleri, erken yaşlarda, bakım verenlerimize dayanarak geliştirdiğimiz bilinçdışı başa çıkma mekanizmaları veya ilişkisel uyarlamalardır. Bağlanma stillerimiz yetişkin hayatımızda nasıl davrandığımızı ve bağlanma figürleriyle nasıl ilişki kurduğumuzu etkilemeye devam eder. Burada sentezlediğimiz terimler ve tanımlamalar basitleştirilmiştir, ancak bağlanma ilişkisi içindeki karmaşık insan deneyimini bu şekilde basitleştirmeye çalışmanın kaygan bir zemin olduğunu da kabul ediyoruz. Bu konuya ilgisi olanları, daha fazla okumaya ve öğrenmeye teşvik ediyoruz, bu konuda birçok kitap, podcast ve yazı mevcuttur. Ayrıca, bağlanma teorisinin ABD ve Avrupa yerleşimcileri merkezli bir çerçeve olduğunu ve bu çerçevenin (beyaz heteroseksüellere dayalı olarak yapılan araştırma sayısının orantısız baskın olması da dahil olmak üzere) birçok kusuru olduğunu da kabul ediyoruz.

Burada niyetimiz, basitleştirilmiş tanımlamaları paylaşmak ve diğerlerinin, hissettiklerimizi anlamalarına yardımcı olarak kendimizi diğerleriyle ilişkilendirirken daha iyi anlamamızı sağlayacak faydalı bir çerçeve sunmak. Bağlanma stillerimizin yalnızca erken aile temelli ilişkilerden değil, aynı zamanda nesiller arası aktarılan travmadan ve toplumumuzda neredeyse sistematik bir bağlanma yaralanması yaratan kapitalizmin, ataerkilliğin ve beyaz üstünlüğün oluşturduğu yalnızlaştırma, kopukluk ve kronik stres gibi faktörlerden nasıl etkilendiğini de keşfediyoruz. Son olarak, bu çerçevenin, kendimizde, ilişkilerimizde ve örgütlenmelerimizde edinilmiş/öğrenilmiş güven hissini geliştirmemize yardımcı olmasını amaçlıyoruz. Edinilmiş/öğrenilmiş güvenden bahsederken, atanmış ailelerimizden miras aldığımız kaygılı veya kaçınmacı örüntülere direnme yeteneğimizi kastediyoruz ve ilişkilerimizde bu örüntüler yerine güven hissi içerisinde, güven dolu ve güvene bağlı eğilimler geliştirmeyi amaçlıyoruz. Bu kılavuzda edinilmiş/öğrenilmiş ikilemesini kullanıyoruz çünkü bunu hem çalışarak edindiğimiz bir şey olarak hem de kendimize ve birbirimize öğrettiğimiz bir şey olarak görüyoruz. Haydi başlayalım!

Dört temel bağlanma stili vardır. Kategoriler ve etiketler, dünyada kendimizi ve birbirimizi anlamamıza yardımcı olabilir ve genellikle sabit ve basit olmalarından ziyade karmaşık olduklarını ve ince farklar içerdiklerini biliyoruz. Bu nedenle, bu dört farklı bağlanma stilini anlamak bize yardımcı olabilir ancak yaşanan bağlanma deneyiminde çok fazla karmaşa ve karmaşıklık olduğunu da zihnimizin bir köşesinde tutuyoruz. Bağlanma teorisyenleri bu stiller veya -bağlanma örüntüleri ve eğilimleri- hakkında konuşmak için birçok farklı kelime kullanırlar. Biz; kaygılı, kaçınan, düzensiz ve güvenli terimlerini kullanmaya karar verdik. Bunlar yaygın olan terimlerdir, ancak bağlanma çalışmalarına daha derinlemesine girdiğinizde göreceğiniz tek terimler değildir.

Bağlanma, yakın veya önemli ilişkilerimizde nasıl ilişki kurduğumuzun bir spektrumu olarak görülebilir. Kaygılı, kaçınan ve düzensiz, hepsi güvensiz bağlanma spektrumunda yer alır, yani başka bir insanla yakın ilişkilenecek çeşitli endişe veya güvensizlik duyguları ve eğilimleri getirebilir. Bu eğilimler çok farklı şekillerde ortaya çıkabilir, -itme ve kaçınmadan, çekme ve bağlanmaya uzanan veya her ikisini de içeren- ancak tümü de "güvensiz" çatısı altında tanımlanabilirler, çünkü yakınlık bazı düzeylerde güvensizlik ve rahatlık eksikliği getirir. Öte yandan, güvenli bağlanma; başkalarıyla samimi ilişki kurmanın hem yakın ilişkideyken hem de ilişkiden bağımsızken, rahatlık ve sakinlik hissiyle karakterize edilen biçimidir.

Kimileri bağlanma stilleri hakkında okuma yapar ve kendilerini net bir şekilde dört yaygın stilden biri olarak tanımlarlar. Diğerleri daha az belirgin bir eğilime sahip olabilir, her stilden bazı özellikleri benimser veya sahip olduğu özellikleri bu yaygın stillerden biriyle tamamen ilişkilendirmez. Bağlanma teorisyenleri genellikle herkesin bir temel bağlanma stili olduğunu söylerler, ancak her ilişki veya bağlanmanın bize farklı eğilimler getirebileceğini belirtirler. Bazı diğer teorisyenlerse, hepimizin içinde kaygılı, kaçınan ve güvenli olan parçalarımızın olduğuna inanır ve hangi stilin hakim olduğunun, içinde bulunduğumuz koşullar ve ilişkiler tarafından belirlendiğini belirtirler. Herkesin

kendini %100 olarak tanımlayacağı bir bağlanma stili etiketi seçmesini savunmuyoruz, ama kişilerin belirli duygular ve davranışlarla karakterize edilen bağlamsal kalıpları ve eğilimleri tanımlamak için bağlanma çerçevesini kullanmasını öneriyoruz. Bu çerçeve, kendimizi daha derinlemesine anlamamız ve sevgililerimiz, partnerlerimiz, arkadaşlarımız ve aynı yolu yürüdüğümüz kişilerle beraber ilişkisel iyileşmek anlamında ortak bir dil sağlayabilir.

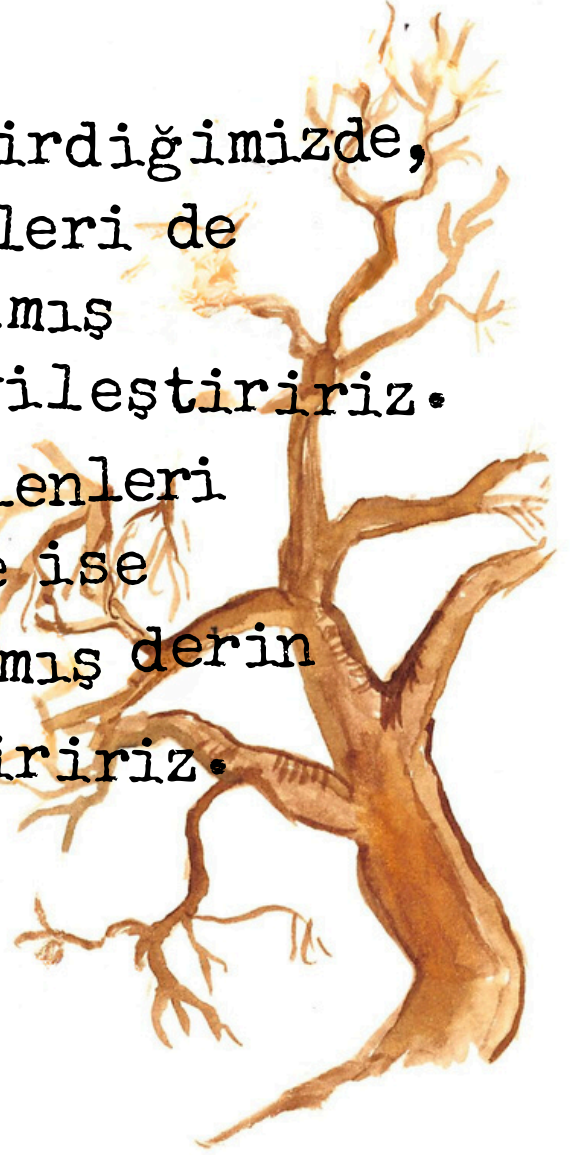
Bağlanma teorisinde karşılaştığımız kusurlardan biri, genellikle ve özel olarak çekirdek heteroseksüel romantik birliktelik bağlamında yazılmış olmasıdır. Bağlanma çerçevelerini yakın arkadaşlıklar, topluluklar ve kurumsal dinamikler de dahil olmak üzere her türlü yakın ilişkilenme için kullanışlı ve uygun buluyoruz. Bağlanmanın hayatımızda nerede ortaya çıktığına dair çok çeşitliliği ele almaya çalışıyoruz ve edinilmiş/öğrenilmiş güvenliğin kişisel, ilişkisel ve sosyal dönüşüm projesi olabileceği şekilde bu konuda kuir bir yaklaşım benimsiyoruz.

Bağlanma üzerine yazıların birçoğunda karşılaştığımız diğer bir kusur, genellikle erkekleri kaçınan ve kadınları kaygılı olarak indirgeyen bir tür cinsiyet özcülüğüdür. Birinin cinsiyeti bağlanma stilini belirlemez. Aksine, ataerkil bir toplumda cinsiyeteçi sosyalleşmeler her çeşit güvensiz bağlanmayı teşvik eder. Nora Samaran'ın *Dünyayı Tersine Çevirin: Şefkat Kültürünün Ortaya Çıkışı* (*Turn This World Inside Out: The Emergence of Nurturance Culture*) adlı eserinde, patriyarkanın güvensiz bağlanmayı nasıl teşvik ettiğini daha detaylı bir şekilde ele aldığını görüyoruz. Nora Samaran, patriyarkal bir toplumda yetiştirilen erkeklerden gerçek benliklerine ihanet etmelerinin beklendiğini ve duygusal güvenlik, bağlanma ve şefkat gibi sağlıklı bağlanma ihtiyaçlarının ise zayıflık olarak görüldüğü ve onlara bu ihtiyaçlarını bastırmalarının öğretildiğini anlatıyor. Nora Samaran, sonuç olarak erkeklerin "kadınları anlaşılabilir ihtiyaçları ve duyguları olan birer bütün olarak görme konusunda daha az becerikli..." olabileceğini ve "bu sebeple erkeklerin kendi bağlanma ihtiyaçlarını anlamlandırmakta da daha az başarılı olabileceğini" belirtiyor. [2]

Patriyarka içinde var olan kadınlar ve femlere yönelik cinsiyetçi sosyalleşme, güvensizliği ve bağımlılığı teşvik eder. Dahası, patriyarka sistemli bir şekilde, herkesin erişebildiği ancak genellikle kadınlar ve femler için daha erişilebilir olan uyumlu bağlantıdan gelen bilgeliği küçümser. Bu tehlikelidir, çünkü; toplumsal olarak bu bakış açısı, tecavüz kültürü ve mizojiniye zemin sağlar. Tüm tahakküm sistemleri şüphesiz ki bağlanmayı etkiler, ancak bunu doğrusal veya öngörülebilir bir şekilde yapmazlar. Bu nedenle, bağlanma üzerine düşünürken; kimlik, güç, ayrıcalık ve baskının, bağlanma eğilimlerimizi etkilediği ve şekillendirdiği farklı yolların merakla araştırılmasını teşvik ediyoruz.

kendimizi iyileştirdiğimizde,
bizden önce gelenleri de
ailemizde kök salmış
derin yaralardan iyileştiririz.
bizden önce gelenleri
iyileştirdiğimizde ise
insanlıkta kök salmış derin
yaraları iyileştiririz.

-miriam rose



Son olarak, utanma hakkında bir kelam edelim. Kaçınan, kaygılı ve düzensiz bağlanma eğilimleriyle kendimizi ilişkilendiren bizler için, bağlanma hakkında öğrenme süreci utanma duygusunu tetikleyebilir. Aşağıda inceleyeceğimiz bu ilişkisel uyum sağlamalar, erken yaşlardan itibaren geliştirilmiş ve aynı zamanda sistematik baskı ve travma bağlamında birçok faktörden etkilenmiştir. Ancak, hepimiz elimizden gelenin en iyisini yapıyoruz. Geliştirdiğimiz baş etme stratejileri için kendimizi veya başkalarını utandırmak bize hizmet etmez. Bunun yerine, bu çerçeveleri kullanarak kendimizi daha iyi tanımak böylece kendimizle ve sevdiklerimize daha iyi, daha nazik ve daha kolay ilişki kurabileceğimiz yolları geliştirmek bize yardımcı olur.

Güvenli Bağlanma

Güvenli bağlanma eğiliminde olan kişiler için, samimi ve anlayışlı olmak, sevgilerini göstermek genellikle kolaydır. Genel olarak duygusal yakınlık kurabilirler ve ilişki meselelerinde kolayca alt üst olmuş hissetmezler. Bu, ilişkilerin her zaman kolay olduğu anlamına gelmez, ancak güvenli bağlanma deneyimi yaşayan kişiler, kendilerine ve ilişkilerine yeterince güven duydukları için diğerleriyle ilişkilendirirken ihtiyaçlarını dile getirebilir, diğerleriyle beraber ihtiyaçlarını karşılayabilir, diğerleri karşısında kendini savunmasız bırakabilir, diğerlerinin ihtiyaçları için alan açabilir ve empatik kalabilirler. Genellikle başarılarını paylaşıırken ve zorlandıklarında bu zorlukları açıkça dile getirirken rahat hissederler. Diğerlerinin ihtiyaçlarına duyarlı olabilir ve uygun şekilde yanıt verebilirler. İlişkideki bir tehdit karşısında, güvenli bağlanma eğiliminde olan kişiler genellikle sakinliklerini koruyarak (kaygılı bağlanma eğiliminde olanların aksine) veya kendilerini kapatmadan (kaçınan bağlanma eğiliminde olanların aksine) dengede durabilirler. Sonuç olarak, güvenli bağlanma eğiliminde olan kişiler genellikle; drama, itme/çekme dinamikleri ve diğerleri tarafından tanınmayan endişelerle dolu olmadığı için bir miktar sakin veya daha az yoğun ilişkiler kurabilir.

Güvenli bağlanma, duygusal olarak erişilebilir olan bakım verenlerle erken çocukluk döneminde oluşturulur. Bebekler duygularını bağımsız olarak ve kendi başlarına düzenleyemezler, bu yüzden güvenli bağlanma ilişkisi, bakım verenin tutarlı bir şekilde bebeklerin duygularına uyum sağlaması ve bu duyguları düzenlemesi, ayrıca onların fiziksel ihtiyaçlarını karşılamasıyla oluşur. Uyumlu hale gelme, başka birinin ihtiyaçlarını fark edip uygun şekilde yanıt vermek anlamına gelir ve bu, başka birinin gelişimsel olarak ihtiyacı olan uygun alanı karşılamayı veya rahatlama sağlamayı içerebilir. Güvenli ebeveynlik, bir bebek çocukluğa eriştiğinde, sağlıklı keşfe izin verirken aşırı koruma veya endişe olmaksızın geri dönelebilecek güvenli bir temel sağlamayı içerir.

Gelişim sürecinde, güvenli bağlanma, erken çocukluk döneminde erişilebilir, destekleyici, uyum sağlayan ve gösteren bir bakım verenle ilişki kurarak inşa edilir ve geliştirilir. Önemli bir nokta; bu istendik erken bakım dinamikleri olmasa bile bireyler güvende olabilirler. Erken çocukluk döneminde uyumlanan bu dinamikler güvenli bağlanmaya güçlü katkı sağlasa da ilişkilerde güvenli bağlanmanın tek yolu değildir. Ayrıca, güvenli ve uyum sağlayıcı bir bakım veren tarafından yetiştirilmiş kişiler, travmatik olaylar veya güvensiz partnerlik deneyimleri nedeniyle yetişkinler olduklarında bile güvensiz bağlanma ile mücadele edebilirler.

Kaçınan Bağlanma

Kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerinin her ikisi de temelde güvensiz bağlanma stilleri olmalarına rağmen, çok farklı tezahür eder. Kaçınan bağlanma eğiliminde olan kişiler için, kendi bağımsızlıklarını korumak ve her zaman kendilerine güvenebileceklerinden emin olmak kendilerinde eğilecekleri güçlü bir konu olabilir. Kaçınan eğilimlerle yaşayanlar için bu çelişkili bir dinamik yaratabilir çünkü insanlar ilişkisel varlıklar olsalar da bu ilişkisel yakınlık; tehditkâr, rahatsız edici, boğucu hissettirebilir veya ilgi çekici olmayabilir.

Genellikle bilinçdışı bir bağımsızlık ihtiyacını korumak ve boğulma hissinden kaçınmak için, bu kişiler yakınlık oluşturan veya uzun vadeli güven gerektiren durumlardan kaçınabilirler. Öte yandan, kaçınan bağlanma eğilimindeki kişiler yakın veya uzun vadeli ilişkilerde olabilirler ve kaçınma hali; göz temasından rahatsızlık duyma, sevgi taleplerine yanıt vermeme veya samimi yaşam detaylarını ve duygusal zayıflıkları kolayca paylaşmama gibi daha sinsi şekillerde ortaya çıkabilir. Kaçınan eğilimleri olan kişiler, ihtiyaçlarının ve duygularının bilinçli bir şekilde farkında olmakta veya bu ihtiyaç ve duyguları hakkında dürüst davranmakta zorlanabilirler. Bu tür bir ilişkide kendini tamamen ortaya koymamak, kaçınan kişiler için yaygın bir öz-savunma mekanizmasıdır.

Bakım sağlayanların tutarlı bir şekilde güvenilir olmaması ve duygusal olarak erişilmez olmaları, başkasına sırt dayamanın güvenli olmadığı mesajını çocukların içselleştirmesine neden olabilir. Bu bakım verenler; aşırı meşgul olan, evde olmayan, duygusal olarak kaçınan veya ihmalkâr kişiler gibi anlaşılabilir ya da spektrumun diğer ucunda; boğucu ve kontrolcü bakım verenler gibi de anlaşılabilir. Çocuklar ihtiyaç duyduklarında ve bir bakım verene ulaşmaya çalıştıklarında yalnızca görmezden gelinirlerse veya özerklik ve keşfetme ihtiyaçları bastırılırsa, bağlantı kurmayı (bağlanmayı) acıyla ilişkilendirmeyi öğrenebilirler. Küçük çocuklar için, bu uyumsuz tepki, onların ihtiyaçlarının önemli olmadığı ve öncelik verilmemesi gerektiğine yönelik acı verici bir mesaj iletebilir. Bu durum tekrarlandığındaysa, bu çocukluk deneyimine sahip kişiler ihtiyaçlarını tamamen bastırmayı öğrenebilirler ve diğerleriyle dirsek temasında kalmayı daha güven verici bulabilir veya gerçek ilişkisel zayıflık durumlarından kaçınarak daha güvende hissedebilirler.

Kaçınan eğilimleri olan kişiler dışarıdan sakin ve diğerlerinden bakım alma konusunda ihtiyacı az olan bir görüntü sergileyebilseler de içten içe (bilinçli olsun ya da olmasın) kendilerine çekilirler ve ihtiyaçlarını ve duygularını bastırdıkları için acı çekerler. Genellikle devre dışı bırakma stratejilerini kullanırlar, bunlar; beden dilinde itici hareketler, yüz ifadeleri ve sevdiklerini

bile uzakta tutmaya yönelik diğ er duvar örme girişimlerini içerir. Bu davranışlar; başını çevirme, kollarını kavuşturma, surat asma, sevilen birini gördüğünde heyecan göstermeme, içine kapanma veya bir şeyin yanlış olduğ nu kabul etmeyi reddetme gibi tezahür edebilir.

Eski bakım veren örüntüleri ve sonucunda sıkışmış ilişki dinamikleri de dahil olmak üzere çeşitli karmaşık nedenlerden dolayı, kaçıngan ve kaygılı kişiler sıkça birbirine çekim hissedebilir. Kaçıngan eğilimi olan bir kişi, kaygılı eğilimi olan bir kişiyle yakın ilişkilendiğ nde, kaçıngan taraf diğ er kişinin muhtaç ve talepk r olduğ nu hissedebilir, kendi devre dışı bırakma stratejilerinin güvensiz bir ilişki dinamiğ ne katkıda bulunduğ  y nlerin farkına varamayabilir.

Kaygılı Bağlanma

Kaygılı bağlanma genellikle yakınlık işteği, alan korkusu, yapışkanlık veya ilişkilerde güvensizlik ile karakterize edilebilen daha belirgin bir güvensiz bağlanma ifadesidir. Kaygılı bağlanma eğilimleri olan kişiler genellikle yakınlık ve sevgi konusunda büyük bir kapasiteye sahiptir ve romantik partnerlere veya diğ er arkadaşlara çok yakın olma eğilimindedirler. Daha fazla kaygılı bağlanma yaşayan kişiler genellikle kendilerini sakinleştirmekte zorlanır; sakinleşmek ve güven duygusunu almak için genellikle partnerlere veya yakın arkadaşlara güvenirler. Esasında kaygılı bağlanma, limbik sistemi (duygusal beyin) güvenlik ve emniyet duygusuna daha zor erişim sağlayacak biçimde şekillendirir. Bu nedenle, kaygılı eğilimleri olan kişiler genellikle bağlı ve güvende hissetmek için daha fazla güvenceye ihtiyaç duyarlar. Başkalarının tepkileri ve ruh hallerinin oldukça farkındadırlar. Bu kombinasyon, ilişkilerde kaygı, güvensizlik, kıskançlık ve korku için uygun koşullar yaratır. Kaygılı bağlanma yaşayan kişiler, nihayetinde yeniden bağlanmayı amaçlayan stratejiler olan protesto davranışlarına girebilirler. Protesto davranışları;  z lme, ilgi alabilmek için uzaklaşma ve gizli cezalandırma; ağlama, somurtma veya yapışma şeklinde tezahür edebilir.

Kaygılı eğilimlere sahip birisi çocukluk döneminde muhtemelen tutarsız veya uyumsuz bir bakım veren tarafından yetiştirilmiştir, bu bakım veren; çocuğun temel ihtiyaçlarını karşılayabilen ve zaman zaman uygun bir şekilde çocuğuna karşı sıcak olabilen ancak diğer zamanlarda duygusal olarak soğuk veya ortadan yok olan birisi olabilir. Bu tutarlı bir şekilde güven telkin etmeyen bakım karşısında, bir bebeğin hayatta kalma beyni aktive olur ve ihtiyaç duydukları ilgiyi alabilmek için bazen ağlamayı, bakım verene sıkıca tutunmayı veya bağırmaı öğrenirler.

Bu çocuklukta öğrenilen başa çıkma teknikleri yetişkinlik döneminde ve duygusal ihtiyaçların karşılanmadığını hissettiklerinde; büyük duygular, ilgi talebi ve mızızlanma şeklinde ortaya çıkabilir. Kaygılı bağlanma durumunda tetiklenen korku veya güvensizlik duyguları ve bunun sonucunda oluşan bedensel hisler, çok gerçekçi ve ikna edici hissedilebilir ki bu durumda, sevdikleri kişinin kendilerini bu şekilde hissettirdiğini düşünebilirler, esasında duyguların içsel (başkalarıyla bağlantılı ve onlara yanıt olarak deneyimlense de) olarak üretildiğini hissetmezler. Kaygılı bağlanmanın erken yaşlardan itibaren limbik sistemi şekillendirdiği yollar nedeniyle, kaygılı bağlanma eğiliminde olan kişiler genellikle daha dışsal bir kontrol konumuna sahip olurlar. Bu, deneyimlerinin ve duygularının içsel olarak yönlendirilmesinden ziyade dış etkenlere veya diğerlerine tepki olarak oluştuğunu görmeye daha yatkın oldukları anlamına gelir. Bu, kaygılı bağlanma eğilimindeki kişilerin dışarıdan daha fazla onay alma ve güvenceye ihtiyaç duymalarına yol açabilir. Kaygılı bağlanma yaşayan kişilerin ayrı bir özerklik ve otokontrol ihtiyacı ve kapasitesi de vardır ve bu, artan güvenlik hissini edindikçe/öğrendikçe daha görünür hale gelebilir.

Düzensiz Bağlanma

1980'lerde bağlanma araştırmacıları, ilk üç bağlanma davranışının kriterlerini karşılamayan bir dördüncü kategori fark ettiler. Bu kategoriyi “düzensiz bağlanma” olarak adlandırdılar. Düzensiz bağlanma, genellikle bağlanma kuramında göz ardı edilir, ancak Kathy Kaine ve Stephen J. Terrell tarafından

kaleme alınan *Dayanıklılığı Beslemek: Danışanların Gelişimsel Travmanın Ötesinde İlerlemelerine Yardımcı Olmak (Nurturing Resilience: Helping Clients Move Forward from Developmental Trauma)* adlı kitapta detaylı bir şekilde ele alınır ve genişletilir. Kitapta; yakın ilişkilenede kafası karışık ve tutarsız bir itme/çekme tarzında ilişki kurma biçiminde düzensiz bağlanmanın ortaya çıkabileceğini söylüyorlar. Düzensiz bağlanma, bazen kaçınan ve kaygılı bağlanma sistemleriyle ilişkilendirilen daha aşırı davranışları da içerebilir, bazen bu davranışlar aynı anda ortaya çıkar. Kaine ve Terrell araştırmalarıyla, düzensiz bağlanan kişilerin daha az başa çıkma becerisine sahip olabileceğini ortaya koymuşlardır.

Bakım verenin yaşamında çözülmemiş gelişimsel travma, bakım veren ile çocuk arasındaki düzensiz bağlanmanın en büyük göstergesidir. Bu bakım verenlerin genellikle ciddi ihmal, istismar veya çözülmemiş travma gibi erken yaşam deneyimleri olabilir ve bu deneyimler de genellikle dürtü kontrolü eksikliğine yol açabilen tehdit karşısındaki kendi yanıtlarını düzenleme becerilerini azaltabilir. Bu davranışlar çocuk için korkutucu olarak algılanabilir ve bu da çocuğun sürekli bir korku ve dehşet durumunu içsel olarak yönetmeyi öğrenmesine neden olabilir. Nesiller arası aktarılan travma, bakım verenler ve çocuklar arasında çözülmemiş travmanın düzensiz bağlanma dinamikleri aracılığıyla kuşaktan kuşağa aktarılabilir. Düzensiz bağlanma eğilimindeki kişiler, yetkin destek, öz-çalışma, sevgi ve şefkat ile de güvenli bağlanma edinebilir/öğrenebilirler.

Bağlanma & Çok Aşklılık

Lubunyalar olarak birçoğumuz geleneksel ve tek eşli olmayan ilişki yapılarında yer aldığımız için, tek eşli olmayan ve çok aşklı ilişkilerin tüm bu yapı içerisinde nereye oturduğu sorusunu sormak önem arz ediyor. Çoğu geleneksel bağlanma teorisi, heteroseksüel, tek eşli, çekirdek romantik yapılara ve aile yapılarına odaklandığı için, bağlanma stillerinin ve eğilimlerinin tek eşli yapılara olan etkisi kadar, çokeşli ve çok aşklı ilişki yapılarına nasıl etki ettiği

konusunda pek fazla bilgi bulamadık. Okuduklarımızdan ve kişisel deneyimlerimizden, kaçınan bağlanma eğilimindeki kişilerin veya güvenli bağlananların çeşitli nedenlerden dolayı tek eşlilik dışı ilişki yapılarıyla daha kolaylıkla başa çıktıkları görünüyor.

Bu, kaygılı eğilimdeki kişilerin tek eşlilik dışı veya çok aşklı ilişkilere giremeyeceği anlamına gelmiyor. Ancak, kaygılı bağlanmanın limbik sistemi; güven duymama, korku hissi ve bedensel güvensizlik hislerine doğru şekillendirebileceği düşünüldüğünde, bazı ek zorluklarla karşılaşılabilir ki bunlar genellikle rasyonalize edilemez. Bağlanma stilleri sabit değildir ve farklı eğilimler farklı ilişki koşullarında ortaya çıkar. Bu nedenle, kaçınan eğilimli kişilerle kaçınan veya güvenli eğilimli kişilerle kaçınan ve hatta belki de güvenli eğilimli kişilerle kaygılı bağlananların partnerliğinde, çiftler; kaygılı eğilimli ve kaçınan eğilimli bağlanan kişilerin ikili ilişkisine kıyasla tek eşlilik dışı ilişkilerin getirebileceği ek zorluklarla başa çıkmak için daha donanımlı olabilirler.

Hiçbir ilişki tarzının doğası gereği diğerinden daha iyi veya daha radikal olduğuna inanmıyoruz. Bazı durumlarda en radikal olan şey, ihtiyaçlarınız konusunda kendinize karşı dürüst olmaktır. Bazıları için bu, çok aşkıllık tarzının herkes için uygun olmadığını kabul etmek anlamına gelebilir. Çok aşkıllığı uygulamaya kararlı olanlar için, bağlanma sistemlerimizin bir parçası olan bedensel deneyimleri ve sözlü olmayan ipuçlarını anlamak, daha güvenli ilişki ortamlarını bizzat oluşturmak için uygulamalar geliştirmekte fayda sağlayabilir. İlişki tarzlarının karmaşık alanında yön ararken bağlanma teorisi merceğinin; kişilerin ihtiyaçları, hedefleri, sınırları ve arzuları konusunda kendileriyle dürüstçe yüzleşmeleri için yararlı bir çerçeve sunabileceğini umuyoruz.



Araçlar

Bu bölümde, edinilen/öğrenilen güven hissi ve sinir sistemi regülasyonu için favori araçlarımızı ve çerçeveleri keşfedeceğiz. “Edinilen/öğrenilen güven” terimini, ilişkisel iyileşmeye yönelik çeşitli stratejileri ve yaklaşımları kapsayan bir şemsiye terim olarak kullanıyoruz. Sinir sisteminin düzenlenmesi, kendi biyolojimizi ve duygusal durumlarımızı düzenlemeye yardımcı olacak farklı araçlar ve yaklaşımları içerir. Basitçe söylemek gerekirse, edinilen/öğrenilen güven ortak (ilişkisel) düzenlemeyle ilgilidir ve sinir sistemi düzenlemesi ise daha çok kendi kendini düzenlemeyle (öz denetimle) ilgilidir.

Kaine ve Terrell’in *Dayanıklılığı Beslemek* adlı kitabında düzenleme ve regülasyon, bedenlerimizin duygusal durumumuzu yönetmesi ve korku, öfke ve hayal kırıklığı gibi yoğun duygular yaşadığımızda kendimizi sakinleştirme yeteneği olarak tanımlanır. Düzenlemenin, başkalarını gözlemleyerek ve erken bakım verenlerle olan bağlanma yoluyla öğrendiğimiz bir süreç olduğu açıklanır. Sinir sistemi düzenlemesi, ortak düzenleme ve kendi kendini düzenleme becerilerine dayanır. Ortak düzenleme; başkalarıyla olan uyumlu ilişkilerde aldığımız destek ve sakinleştirme yoluyla sinir sistemimizin yerleşik ve sakin hale gelmesidir. Eğer erken bakım verenler duygusal olarak alt üst olduğumuzda bizi sakinleştirir ve gelişimsel olarak uygun yollarla keşfetmemize izin verirlerse, ortak düzenlemeyi erken yaşta öğrenebiliriz.

Ana akım bağlanma kuramı sadece ve özel olarak bağlanma yaralanmasının tek eşli romantik ilişkilerde nasıl ortaya çıktığına odaklanır. Yakın romantik ilişkiler, erken bağlanma yaralarının tetiklenmesi için özellikle elverişlidir, çünkü onları iyileştirmeye ve dönüştürmeye çalışmak amacıyla aşına olduğumuz sağlıklı bakım veren dinamiklerini bilinçsizce arar ve yeniden üretiriz. Ayrıca belirtmek isteriz ki; bağlanma yaralanması aynı derecede ve yoğunlukta olmasa da platonik ve toplumsal düzeydeki ilişkilerde de tetiklenebilir.

Bağlanma konusunda iyileşme çabası romantik ilişkilenmelerde son derece güçlü ve dönüştürücü olabilir. Ancak, bu çaba genellikle izole bir şekilde ve toplumsal destekten ayrı olarak gerçekleşir. Romantik ilişkilerdeki kişiler arası dönüşümün en güçlü potansiyelinin, bu ilişkilerin topluluk içinde tutulmasıyla ortaya çıktığını düşünüyoruz. Güvenli ilişkilerin birçok katmanını oluşturarak dayanıklı topluluklar inşa ettiğimizde, romantik ilişkilerimiz için de yansıtma, hesap verilebilirlik ve derin sevgi adına daha fazla alan yaratırız. Aşağıdaki araçların hem romantik ilişkilerdeki bağlanma iyileşmesinde hem de topluluk düzeyinde faydalı olacağını umuyoruz.

Naomi Ortiz, instagram hesabı @naomiortizwriterartist üzerinden *Ruhu Canlı tutmak: Sosyal Adalet İçin Öz Bakım (Sustaining Spirit: Self Care for Social Justice)* adlı kitabına atıfla dediği gibi, “büyüme ve dönüşüm için yaptığımız içsel çalışmalar, hızlı veya etkili değildir. En büyük dönüşümler, neyin mümkün olduğu üzerine düşünmeye zaman ayırdığımızda gerçekleşir.” Bu edinilmiş/ öğrenilmiş güven ve sinir sistemi düzenlemesi çalışmasının ne kadar zorlu, uzun vadeli ve derin olduğunu küçümsemek istemiyoruz – ama yine de, insanların özünde dayanıklı olduğuna ve ilişkisel iyileşme yolculuğunda doğrusal olmayan, karmaşık ve iyi bir yol izleyebilecek kapasiteye sahip olduğuna inanıyoruz. Bu çalışmanın bir sonucu olarak, hayatlarımızı en iyi şekilde yaşama şansına sahibiz. [3]



Başlangıçta, bağlanma teorisinin toplumsal değişim çalışmalarına nasıl uygulanabileceğini köklü bir şekilde yeniden tasarlayan bazı çerçeveleri paylaşıyoruz. Ardından, edinilen/öğrenilen güveni ve güvenli ilişkiler kurmak için diğer başka araçları keşfediyoruz. Son olarak, kendi kendini düzenleme ve sinir sistemi iyileşmesi için birkaç araç ortaya koyarak kılavuzu tamamlıyoruz.

Dağıtılmış Bağımlılık

Healing Justice Podcast adlı iyileşme adaleti üzerine podcastinin 37. bölümünde, Luci n Demaris sağlıklı ilişkiler ve dayanıklılık oluşturmanın bir yolu olarak en az beş kişiyle samimi ve derinden bağ kurmayı dağıtılmış bağımlılık  er evesi adı altında paylaşıyor.[4] Bu  er eve, (dağıtılmış bağımlılık), romantik yakın ilişkilerden ziyade diğerleriyle ortak düzenleme yaparak içsel stabilite oluşturmamıza izin verir. Bu çerçeveyi beğeniyoruz       geleneksel bağlanma teorisini çekirdek ilişkilerden ziyade topluluk içine genişletiyor.

Bireyciliği ve izolasyonu besleyen kapitalist sistem içerisinde yaşıyoruz, bu da bizi Amerikalıların beşte birinin kronik olarak yalnız hissettiği noktasına götürüyor. Johann Hari'nin * Kayıp Bağlantılar: Neden Depresifsiniz ve Umut Nasıl Bulunur? (Lost Connections: Why You're Depressed and How to Find Hope)* adlı kitabı yalnızlığın sağlık ve depresyon üzerindeki etkilerini araştırır. Hari kitabında, sosyal bilimcilerin ABD'de yaşayan kişilere kaç yakın arkadaşları olduğu sorusunun yöneltildiği anketlerden bahseder. On yıllar önce en yaygın verilen cevap    iken, 2004 yılında en yaygın cevap hiç olmuştur. Yoğun yalnızlık yaşayanlarda  l   len kortizol (stres hormonu) seviyeleri, bir yabancı tarafından fiziksel olarak saldırıya uğranırkenki kortizol seviyeleriyle eşdeğerdi. Yalnız olmak oldukça stresli bir durumdur. Hari, yalnızlığa karşı koymak için sadece başkalarıyla fiziksel olarak bir arada olmanın değil, başkalarıyla karşılıklı dayanışma ve korumaya dayalı ilişkilerin gerektiğini a klar. Bu bağlamda, dağıtılmış bağımlılık, kapitalizme karşı dirençtir ve hayat kurtaran gerekli bir ilaçtır.

Dağıtılmış bağımlılık çerçevesini seçerek, sağlıklı ortak düzenleme uygulamasını topluluk düzeyinde öğrenme sorumluluğunu paylaşıyoruz. Ayrıca Demaris, dağıtılmış bağımlılık çerçevesinin; çeşitliliği ve farklılığı bir tehdit olarak değil, aksine topluluklarımızda zenginliği ve kapsayıcılığı sürdürmemizi sağlayan bir bakış açısıyla alan yaratmamıza izin verdiğini söylüyor. Dağıtılmış bağımlılık  er evesi pratikte, romantik yakın ilişkilerin de ötesinde; samimi, güvenli, karşılıklı ve kırılgan ilişkileri de etkin bir şekilde geliştirmektedir.

Şefkat Kültürü

Nora Samaran'ın yukarıda değinilen kitabında bağlanma kuramının daha geniş bir topluluk düzeyinde; bağlanmamıza ve sistemik baskının sonuçlarından iyileşmemize nasıl yardımcı olabileceğini keşfettiğini görüyoruz. Nora Samaran, şefkat kültürünü eril tecavüz kültürüne karşı bir panzehir olarak öneriyor ve edinilen/öğrenilen güveni buraya ulaşmanın yolu olarak kullanıyor. Şefkat kültürü hakkında şöyle diyor: “ihtiyacımız olan şey; utancı gün yüzüne çıkaran, sizi koşulsuz kabul eden, hesap verebilir kılan ve sizi bırakıp hiçbir yere gitmeyecek olan kişilerle gerçeklik kontrolü yapabilmenizi usulca sağlayan bir öz-sevgi modeli.” [5]

Bu düşünceyi, bağlanma kuramı ve edinilen/öğrenilen güven çerçevelerini kullanarak güçlü, özgürleştirici ve topluluk tabanlı direniş çalışması yapmak için bir plan olarak görüyoruz. Dağıtılmış bağımlılık gibi, şefkat kültürü de topluluk düzeyinde güvenli bağlanmayı ve bağlantı kuracak alanı oluşturmayı önceliklendirir. Bu önceliklendirme, beyaz kırılğanlığına karşı koymak, toksik erkekliği dönüştürmek ve ırk, sınıf, yeti vb. farklılıklarla çalışmak gibi önemli ve genellikle derin zorluklarla dolu politik çalışmalar için daha fazla alan yaratır. Birçok lubunya ve aktivist topluluklarındaki uygulamalar; sert eleştiriler, ifşa kültürü ve hata yaptıklarında veya başkalarına zarar verdiklerinde kişileri cancellama (iptal kültürü) üzerine kuruludur. Toplumumuz ve dolayısıyla hareketlerimiz cezalandırma odaklıdır (zaman aşımı, ihbarlar, hapisaneleri düşünün).

Dönüştürücü adalet organizatörleri Mariame Kaba ve Mia Mingus, hesap verebilir olmanın sıklıkla kişileri iyi hissettirmeyebileceğini hatırlatıyorlar ve bu da gayet anlaşılır bir durumdur. Mia Mingus bize şunu soruyor: “hesap verebilirlik korkutucu olmasaydı ne olurdu? Hiçbir zaman kolay veya rahat olmayacak, ama korkutucu olmasaydı ne olurdu? Kendi hesap

verebilirliğimizden kaçmadığımızı, aksine ona yöneldiğimizi ve onu arzuladığımızı, kucakladığımız ve kutsadığımızı bir düşünsenize.” [6] Şefkat kültürü ve dönüştürücü adalet uygulamaları; sabır, sevgi ile gerçek hesap verilebilirliği teşvik ederek ve güvenli bağlanmaya doğru bizi yönlendirerek, bu olumsuz eğilimlerin bazılarına karşı koymamızı sağlar.

Yansıtma Soruları

1. Kriz zamanlarında, sırtınızı dayayıp güvendiğiniz kişiler kimlerdir?
2. Topluluğunuzda dağıtılmış bağımlılığı nerede görüyorsunuz? İlişkilerinizi genişletmek veya derinleştirmek istediğiniz bir veya iki kişiyi tanımlayabilir misiniz?
3. Şefkat kültürünü ilişkilerinizde halihazırda nasıl uyguluyorsunuz? Örgütlenirken veya daha geniş açıdan topluluğunuzda şefkat kültürünü nasıl uygularsınız? Daha fazla sabır, koşulsuz sevgi ve dayanışma göstererebileceğiniz yerler nerelerdir?

büyük işleri
halledebilmemiz için
aramızdaki küçük şeyleri
halletmemiz gerekir.



-mia mingus

Edinilen / Öğrenilen Güvenli Bağlanma

Erken yaş bakım veren dinamiklerinden öğrendiğimiz bağlanma eğilimleri ve yetişkinlikteki başa çıkma mekanizmalarımızdan bağımsız olarak, içimizde güvenli kısımlarımız var ve onları geliştirme kapasitesine sahibiz.

Bağlanma kuramcıları edinilen güveni; çocukluk deneyimleriyle yüzleşme, geçmişimiz ve geçmişimizin dünyadaki varlığımız üzerindeki etkisi hakkında tutarlı bir anlatı geliştirme, bağ kurarken ve bağımsızken güvende hissetmeyi öğrenme/edinme yeteneği olarak tanımlar. Edinilen/öğrenilen güven için basit bir algoritma yoktur, ancak bizi bu noktaya götürebilecek çeşitli uygulamalar mevcuttur. Bunlardan bazıları; kendi kendini/sinir sistemini düzenleme uygulamalarıyla örtüşmektedir ve bazıları; arkadaşlar, partnerler veya sevgililerle olan yakın ilişkilerin içinde gerçekleştirilir. Edinilen/öğrenilen güven için uygulamalar, hangi bağlanma eğilimlerinin baskın olduğuna bağlı olarak farklılık gösterebilir.

Kaygılı eğilimleri daha yüksek olanlar genellikle kendilerini iyi hissetmek için ortak düzenlemeye ve yakın insanlarla bağ kurmaya oldukça fazla güvenirler. Kaygılı kısımlar aktifleştğinde, kişide güvensizlik ve kaygının tetiklenmesine neden olabilir ve bu durum, diğer kişiye çözülmesi gereken bir sorumluluk gibi hissettirebilir; ancak nihayetinde edinilen/öğrenilen güven, kaygılı kısımlar kendini yatıştırmayı ve kendini düzenlemeyi, ayrıca ortak düzenleme yapmayı öğrendiğinde ve yakın kişilerce güvende oldukları hissettirildiğinde inşa edilir.

Kaygılı eğilimleri olanlar, hayatta kalma fizyolojilerinden çıkmak için kendini düzenleme ve kendini sakinleştirme uygulamalarına odaklanabilirler. Bunlar arasında, burada bahsettiğimiz çeşitli araçlar bulunabilir; örneğin, farkındalık, sevgi dolu nezaket meditasyonu ve hazza yönelme bu araçlardan bazılarıdır. Kaygılı kısımlara odaklanılan çalışmanın bir kısmı, yakınlarımızla ilişki kurduğumuzda bedenimizde ortaya çıkan duyuları ve duyguları fark etmek ve yakınlarımızdan gelen tepkileri gözlemlemektir. Bu noktadan sonra,

ihtiyaçları tanımlamak daha kolay hale gelir ve ihtiyaımız olanı nasıl rica edeceğimizin hal çaresine bakabiliriz. Çoğu zaman, bu rica, güvence istemek olabilir; bu özellikle, kendimizi sakinleştirmek ve düzenlemek için yeterince çaba gösterdikten sonra bu güvenceyi almak konusunda çok faydalı olabilir.

Kaçıngan eğilimleri fazla olanlar için uygulamalar; yakınlarıyla bağlantı kurmayı öğrenmek ve geri çekilip yalnız başına yatışma dürtülerine rağmen başkalarıyla bağlantıda kalmayı sürdürmekle ilgili olabilir. Çocukluk yaralarını tanımlamak ve kabul etmek, kendinin gençlikteki incinmiş yanlarına dikkat göstermek de kaçıngan eğilimleri olan kişiler için özellikle faydalı olabilir. Uygulamalar, kaçınma eğilimlerinin utanç veya suçlama olmadan ortaya çıktığını fark etmeyi ve “kendi kendilerine yeterli oldukları ve başkalarına ihtiyaçları olmadığı” gibi eski anlatılardan vazgeçmeyi içerebilir.

kaçıngan kısımlar güvenli kişilerle
birlikte ortak düzenlemeyi
ğrenerek iyileşir.
kaygılı kısımlar ise
güvenli sakinleşme teknikleriyle
oto-regülasyonun nasıl
yapılacağını öğrenerek
iyileşir.

-andrea gilk



Kaygılı eğilimleri olan kişiler ile kaçınan eğilimleri olan kişiler arasında ortaya çıkıp sürdürülebilen dinamikler "kaygılı-kaçınan tuzağı" olarak bilinir. Daha önce de belirttiğimiz üzere, kaygılı eğilimleri olan kişiler ve kaçınan eğilimli kişiler genellikle birbirlerine çekilirler. Bu çekimi, tanıdık ve ham bakım veren dinamiklerinin, baskılanmış benlik kısımlarının karmaşık bir kombinasyonunun ve nihayetinde iyileşme ve dönüşüme duyduğumuz isteğin sonucu olarak görüyoruz. Miras alınan ilişki örüntülerini bilmeden yeniden oluşturarak, bu örüntüleri yeni ilişkilene yollarımız için dönüştürme potansiyeli yaratırız.

Kaygılı ve kaçınan eğilimli kısımların birbirlerini ilişkisel olarak tetiklediği yollar ciddi bir konudur. Bununla birlikte, her türlü bağlanma eğilimine sahip ilişkilerin yeterli düzeydeki karşılıklı bağlılıkla, bireysel ve ilişkisel çabayla güçlü ve güvenli hale gelebileceğine inanıyoruz. Sık görülen ve anlaşılabilir olan kaygılı-kaçınan ilişki tıkanıklıklarından nasıl çıkılacağına dair basit bir öneri setimiz yok, ancak yardımcı olabilecek birkaç şeyi aşağıda paylaşıyoruz:

1. Baştan itibaren güvenli bir ortam oluşturun: güvensiz sorulara güvenli cevaplar verin, güvensizliğe yol açan koşullardan kaçının (örneğin, belirsiz uzun mesafe), güç dinamiklerini erkenden ve sıklıkla ele alın ve doğrudan iletişim kurun.
2. Bağlanma çerçevesini kullanarak kaygılı veya kaçınan kısımlarınız ve bunların tetikleyicileri hakkında daha fazla öz farkındalık kazanın.
3. Bu eğilimlerin bedenlerimizde ve davranışlarımızda nasıl ortaya çıktığının farkına varın.
4. Merakla, sevgiyle ve yargılamadan “sorgulayın”.
5. Bu eğilimleri, ortaya çıktıkları ilişki bağlamında değiştirmek için partner(ler)inizle birlikte ele alın.
6. Mümkün olduğunda ve istendiğinde beden veya somatik deneyimleme tabanlı çift terapisine başvurun.
7. Herhangi bir ilişkide olduğu gibi, bir ilişkiye son verme zamanının ne zaman olduğunu/gelip gelmediğini bilin.

Edinilen/öğrenilen güvenli ilişkiler oluştururken çaba gösterilecek bazı işikisel nitelikler arasında; erişilebilir olma, doğrudan iletişim kurma, varsaymak yerine sorma, defansif ya da cezalandırıcı pozisyonda olmadan çatışmak yer alır. Güvenli işikilerde kişiler hata yapmaya, değişmeye ve iyi niyetleri varsayarak affetmeye ve devam etmeye isteklidirler. Arkadaşlarına ve partnerlerine sevgi, saygı ve hayranlıkla davranırlar.

Edinilen/öğrenilen güven oluşturmanın tek bir doğru yolu yoktur. Bazıları için, bu tür uygulamaları isteyerek ve açıkça bir yakın arkadaşla pratik etmek faydalı olabilir. Ayrıca, güvenli işikilerinizin olduğu kişilerle daha fazla zaman geçirmek de faydalı olabilir, çünkü bu, yakın bir işikide ortaya çıkabilecek güvensiz dinamikleri dengelemeye yardımcı olabilir. Dağıtılmış bağımlılığı, edinilen/öğrenilen güven uygulamalarını keşfetmek için önemli bir ereve olarak görüyoruz.

Doğrudan İletişim

İster ihtiyaçları bastırarak ve dolayısıyla karşılanması için talepte bulunmamak şeklinde olsun isterse ihtiyaçlarımızın tahmin edilip karşılanması konusunda başkalarına bel bağlamak şeklinde, güvensiz bağlanma stillerinin tümü genellikle sağlıksız iletişimi teşvik eder. Bu nedenle, doğrudan iletişimi, edinilen/öğrenilen güveni oluşturmaya yardımcı olacak faydalı bir araç olarak görüyoruz. Doğrudan iletişim, aktif dinlemeyi ve kişinin ihtiyaçlarını, düşüncelerini ve duygularını dürüst ve şefkatli bir şekilde doğrudan ifade etmeyi içeren bir iletişim yaklaşımıdır. Aktif dinleme, karşıdaki kişilere tam dikkat göstermeyi (vücudunuzu konuşmacıya çevirmek, aynı anda başka şeylerle ilgilenmemek, vb.), söyleyecekleri şeylere açık olmayı (yanıtı vermeden önce konuşmayı bitirmelerine izin vermek, sözlerini kesmemek, vb.) ve onları tam olarak anladığınızı doğrulamak için söylenenleri tekrar ederek yeniden ifade etmeyi içerir (“X’i söylediğini duydum, doğru mu anladım?”).

İhtiyaçları doğrudan ifade etmek, önce düşüncelerinize, isteklerinize, duygularınıza ve ihtiyaçlarınıza (mümkün olduğunca) dikkat kesilmek ve sonra bu bilgileri başkasıyla paylaşmaktır. Bu aynı zamanda, ihtiyaçlarınızı tanımlamakta zorlandığınızı belirtmek ve ihtiyaçlarınızın neler olduğunu kavramak adına zaman talep etmek gibi de görünebilir.

Bir kişi doğrudan iletişimci olabilir, ancak doğrudan iletişim, yalnızca tüm katılımcıların buna bağlı kalması durumunda etkili olur. Bir hayatta kalma stratejisi olarak, birçoğumuz dolaylı iletişim kurmayı öğreniriz. Bu, protesto davranışlarına benzeyebilir (örneğin, surat asarak birinin bunun ilgi arayışında olduğunuzu anlamasını ummak) veya etkisiz hale getirme stratejilerine benzeyebilir (örneğin, kollarımızı kavuşturup vücudumuzu uzaklaştırarak birinin bunun yalnız kalmak istediğimizi anlamasını ummak). Bu aynı zamanda "buradan gitmek istiyorum" demek yerine "gider misin bir!" demek şeklinde tezahür edebilir.

Dolaylı iletişim stratejilerini neden geliştirdiğimiz anlaşılabilir, ancak bunlar üretken ilişkiler için daha az etkilidir ve genellikle sevdiklerimizi düşüncelerimizi okumak zorunda bırakır. Bu, başkalarının omuzlarına nasıl hissettiğimizi tahmin etme konusunda adil olmayan bir yük yükler, oysa ihtiyaçlarımızı doğrudan ifade etmek ve başkaları ihtiyaçlarını dile getirdiğinde açıkça dinlemek gibi (zor) işleri yapmamız gerekir. Tüm taraflar doğrudan iletişime başvurduğu zaman, protesto davranışları ve iletişimi koparma davranışları gibi uyumsuz başa çıkma mekanizmalarına girmemeye çalışmak için kolektif bir anlaşma oluşur. Bu anlaşma; güvenlik, güven ve edinilen/öğrenilen güvenli bağlanma alan inşasına yardımcı olur.

Aktif dinlemenin temel ilkelerinden biri, bir başkasının sözlerini olduğu gibi kabul etmektir. Bu, diğer kişinin beyanına inanmak ve yalnızca bizim için doğru olan şeyleri ifade ettiğini idrak etmek anlamına gelir. Yani eğer partnerim "ben iyiyim, sadece partiye gitmek istemiyorum" derse ve bu söylemin doğru olmadığına dair bir şüphem varsa, bir kereliğine "partiye gitmek

istemediğinden emin misin?” diye sorma hakkına sahibim ve eğer “evet, eminim” yanıtını alırsam, onun “evet”ine güvenmem gerekir. Bu, tüm tarafların doğrudan iletişim kurmaya yönelik çalışma konusunda kararlı olmasının yararlı olduğunu gösteren başka bir neden olarak düşünülebilir. Çünkü, partnerim davranışlarıyla emin olmadığını ima etse bile, sürekli olarak “emin misin?” diye sormayacağımı bilir. Kaygılı eğilimleri olanlar için doğrudan iletişim kurmak adına en faydalı araçlardan biri, kaygının yüksek olduğu zamanları belirlemek ve güvence istemektir. Kaygılı bağlanma stiline sahip kişilerle ilişkide olanlar için, bu tür talepleri birer hediye olarak görüp, güvence isteme cesaretlerini destekleyebiliriz.

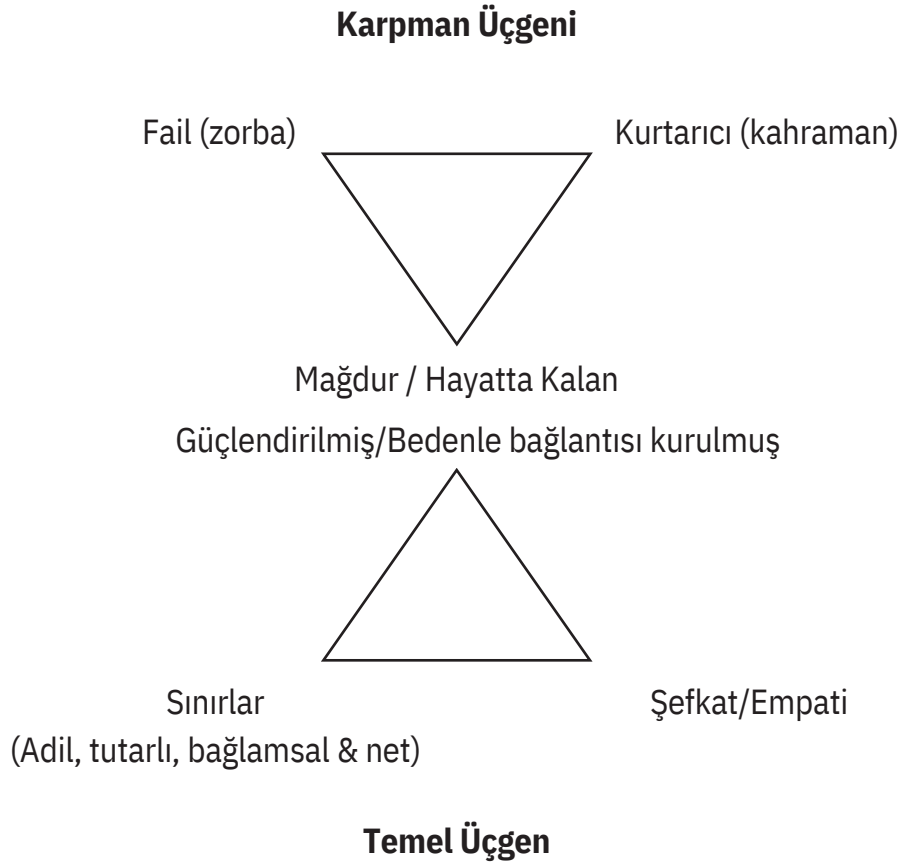
Doğrudan iletişimin temel bileşenleri arasında dürüstlük, empati ve sabır bulunmaktadır. Tüm taraflar doğrudan iletişime açık olsalar bile, bunu bir günde öğrenmiyoruz ve bazen eski kalıplara geri dönüyoruz. Bu nedenle, iyileşmenin doğrusal olmadığını kabul etmek ve eski başa çıkma mekanizmalarına kaymanın başarısızlığın bir yansıması veya büyümemeşlik olarak anlaşılmaması önemlidir. Bunun yerine, kazanımları kutlamak ve hatalar yaptığımızda sevdiklerimize ve kendimize karşı sabırlı ve anlayışlı olmak faydalı olacaktır.

Karpman Üçgeni & Temel Üçgen

Karpman Üçgeni, stres ve çatışma durumlarında iki veya daha fazla kişi arasında meydana gelebilecek kutuplaşmış ilişki alışkanlıklarını tanımlar. Potansiyel yıkıcı etkileşimleri ilişkişel olarak açıkladığı için bir harita görevi görebilir. Bir kişinin ailesi ve toplumla olan erken yaş deneyimlerinde “kurtarma” davranışının “doğru hissettirdiği” ve pekiştirildiği durumda bu kişi, öğrenilen kurtarma davranışını gelecekteki ilişkilere taşıyacaktır. Bu davranışın erken yaşta öğrenilmesi ve pekiştirilmesi, bu kişinin bir başkasını 1.) kurtarılması gereken bir kişi olarak görmesine, yani: mağdur/hayatta kalan veya 2.) kurtarılma ihtiyacına sebep olan bir kişi, yani: fail veya zorba olarak değerlendirmesine yol açar.

Aynı şey, zorbalık veya "saldırganlık"ın hayatta kalma yolu olarak kendisine erken yaşta öğretildiği ve sonra ailesi tarafından bunun pekiştirildiği kişi için de geçerlidir. Ancak, bu kişi genellikle başkalarını ya bir mağdur ya da kurtarıcı olarak görür.

Karpman Üçgeni, 1960'larda psikiyatriden ortaya çıkmış olup şimdi Adsız İlişki Bağımlıları -CODA[*] tarafından kullanılan 12 Adımlı Programın mihenk taşı olarak kullanılmaktadır. Somatik Deneyimleme Uygulayıcısı da olan arkadaşımız Barbara Collier, ilişkisel tetikleyicileri daha iyi anlamamıza ve 'Üçgen'den çıkmamıza yardımcı olabilecek oldukça faydalı bulduğumuz benzer bir üçgen geliştirmiştir. Karpman Üçgeni'ni bir harita/rehber olarak kullanıp kişilerin ilişkisel çatışmalar esnasında neler deneyimlediklerini anlamalarına yardımcı olmaktadır.



*Çevirmen Notu: CODA(Codependency Anonymous), başkalarına aşırı bağımlı olan ve sağlıksız ilişki dinamikleri geliştiren kişilere yardım etmeyi amaçlayan, anonim bir destek ve kendine yardım grubudur.

Barbara Collier'in benzer üçgeni, "Temel Üçgen" kök aileleri tarafından geliştirilen ve pekiştirilen rollerden ve dayatılan toplumsal beklentilerden uzak durarak ilişkilerde kişilerin var olabilmesinin diğer somut yollarını sunar. Collier, Karpman Üçgeni ile beraber kullanıldığında Temel Üçgen'in grafik görselinin, kişilerin gerçek ilişkiler kurma kapasitelerine geri dönmesini sağlayan bir yol önerdiğini bulgular.

Bu araç, ilişkisel bir dinamik sırasında Karpman Üçgeni'nde nerede yer aldığımızı belirlemek için kullanılabilir. Örneğin, eğer üçgen dinamiğinde kurtarıcı/kahraman rolüne düştüğümü fark edersem, sınırlarımı aşmadan ve kendimi fazla yormadan, mağdur rolünde gördüğüm kişiye karşı şefkat ve empati gösterebilirim. Zamanla ve sürekli çalışmayla, tetikleyicilerimizi (ilişkisel olarak öğrendiğimiz hayatta kalma mekanizmalarını) tanımayı ve Temel Üçgen'i kullanarak sınır oluşturarak ve şefkatle yeni ilişki kurma yollarını geliştirmeyi öğrenebiliriz.

Utanç Dayanıklılığı

Son yıllarda, utanç üzerine yapılan araştırmalar patlak gösterdi ve Brene Brown gibi kişiler utanç hakkındaki farkındalığı popüler kültüre taşıdı. Utancı, bir ucunda prososyal utanç ve diğer ucunda toksik, uyumsuz utanç olan bir spektrum olarak görmek bize yardımcı olur. Prososyal utanç, davranışlarımızın başkalarını nasıl etkilediğini ve sosyal veya kişilerarası sınırları aştığımız zamanları fark edip anlamamıza olanak tanır. Öte yandan, toksik utanç durumunda uzun süre kalırsak, bu durum bizi yalnızlaştıran bir hal alır ve kendimizin kötü, seilmeyen, yetersiz kişiler olduğunu ve dolayısıyla topluma ait olmayı hak etmediğimizi ileten mesajı içselleştirmemize neden olur. Kronik utanç, kendini suçlama, baskılama ve çöküş haline gelen toksik bir duruma dönüşür. Çocukken -ihmal, kötü muamele veya aşırı kontrolcü ve boğucu bakım verenler aracılığıyla- olağan yakınlık ve bağ kurma taleplerimiz için tekrar tekrar utandırılırsak kronik utanç durumlarında sıkışıp kalabiliriz.

Kronik utanç durumunda olmak tehlikelidir çünkü bizim hesap verebilir olmamızı engeller. Prososyal utançtan farklı olarak, toksik utançtan kaynaklanabilecek bir büyüme, değişim veya hesap verebilirlik olasılığı yoktur çünkü esasen donma durumundayızdır. Bu kapanma durumu, kendimiz üzerine düşünmemizin önüne geçer ve dolayısıyla herhangi bir dönüşüm veya değişim olasılığını da engeller. Stas Schmiedt ve Lea Roth "Utanç Hesap verebilirliği Nasıl Engeller (How Shame Blocks Accountability)" adlı videolarında, utancın bizi nasıl kapattığından ve gerçek hesap verebilirliği nasıl engellediğinden bahsederler.[7] Bunu bilmek, kronik utanç durumlarından çıkıp hesap verebilirliğe doğru nasıl ilerleyeceğimizi daha iyi anlamamıza yardımcı olur.

Utancın panzehiri utanç dayanıklılığıdır. Utanç dayanıklılığını, birbirimize empati ve koşulsuz olumlu kabul ile destek vermek, kişilerin aidiyet hissettikleri bir kültür yaratmak olarak görüyoruz. Bu, prososyal utanç için koşullar yaratmamıza ve toksik utançtan uzaklaşmamıza olanak tanır. Eğer bu durumu destekleyici bir şekilde tutacak yeterli bir yapı (yani, kısa vadeli olup nihayetinde bağ kurma ve değer görme ile sonuçlanan bir yapı) varsa, bu utanç durumundan, davranışlarımızın başkalarını nasıl etkilediğini daha iyi öğrenmiş ve anlamış olarak çıkabiliriz. Bu yapı içinde, davranışlarımızın nelere sebep olduğunu görebiliriz, ancak bir hata yapmış olmak, bizim aidiyet hissetmeye ve bağ kurmaya layık olmadığımız anlamına gelmez.

İnsanlar olarak bu toplumda yaşarken kusurluyuz ve bazen hatalar yapma eğilimindeyiz. Bu, bazen diğerlerine zarar verdiğimiz anlamına gelir. Topluluk düzeyinde utanç dayanıklılığı, kişilerin hata yapabilecekleri ve şefkat ve sevgi ile içeri çağırabilecekleri bir ağ örmekle mümkündür. Kolektif utanç dayanıklılığı, beyaz kırılabilirliği gibi zararlı eğilimlere karşı koymada faydalıdır. Özellikle beyazlar için utanç dayanıklılığını bilemek (geliştirmek), beyaz üstünlüğüne karşı koymak ve özgürleştirici çalışmalar için hayati önem taşır. Beyaz kırılabilirlik, ırkçılıkla ilgili bilgilerle karşılaşıldığında beyazların rahatsızlık

ve savunma hali yaşamasıdır. Bu durum, beyaz üstünlüğünü pekiştiren fizyolojik bir kapanma ve utanç durumudur, çünkü beyazların zararlı davranışlarını ele almasını ve değiştirmesini engeller. Utancın nasıl işlediğini anlamak, bireysel ve topluluk düzeyinde kendini yansıtmaya, hesap verebilirlik ve değişim çalışmaları için daha şefkatli ortamlar yaratmaya yönelik çalışmalara bağlı kalmak, utanç dayanıklılığının bir parçasıdır.

Tolerans Penceresi

Farklı sinir sistemi durumlarındayken beden duyularımızı ve tepkilerimizi tanımlayabilmek, kendini düzenleme aracı olarak kullanılabilir. Bedenimizin hiperaktif durumlara (savaş, kaç), hipoaktif durumlara (donma veya çöküş) geçtiğini ve sürdürülebilir fizyolojimizde olduğumuz zamanları öğrenmek, zamanımızı daha fazla sürdürülebilir fizyolojimizde geçirmemize yardımcı olabilir. Bazı somatik uygulayıcılar, sürdürülebilir fizyolojiyi "tolerans penceresi" olarak adlandırırlar. Bu çerçevenin ve aşağıdaki grafiklerin, bedenimizin ve sinir sistemimizin herhangi bir anda nerede olduğunu görselleştirmek için yararlı olduğunu gördük.

Aşırı aktive olan savaş ve kaç durumlarında olduğumuzda, işler genellikle çok hızlı ilerler. Aktive olduğumuzu fark edebilecek kadar yavaşlamak, sakinleşmemize ve tolerans penceremize dönmemize yardımcı olabilir. Donma tepkisinde olduğumuzda işler çok yavaş ilerleyebilir ve bulanıklaşabilir, bu nedenle donma durumunda olduğumuzu gösteren hisleri fark etmek farkındalığımızı artırmamıza, kendimizi güvende hissetmeye yardımcı olacak farklı uygulamaları denememize ve tolerans penceresine geri dönmemize yardımcı olabilir. Bir duygu veya bedensel tepki ortaya çıktığında, "tolerans pencereimde neredeyim? "Biraz aktive olmuşum ama o enerji verici gri alanda mıyım, yoksa tamamen eşiğimin ötesine mi çıktım (tetiklenmiş durumda mıyım)?" gibi sorulara başvurmak faydalı olabilir.

Hiper-aktivasyon

Savaş, kaç

Tolerans Penceresi

Sürdürülebilir fizyoloji

Hipo-aktivasyon

Donma

Eşiği gerçekten aştığımızda veya tetiklendiğimizde, fizyolojik olarak içinde bulunduğumuz durum, hem gaz pedalına (hiperaktif, savaş ve kaç) hem de frene (hipoaktif, donma) aynı anda basmak gibidir. Bu bedensel deneyim gerçekten çok yoğun ve zor olabilir. Bu durumun içindeyken, daha düzenli/regüle bir duruma hızla geçmek genellikle mümkün değildir. Ancak, neler olduğunu tanımlamak ve bunun geçici bir durum olduğunu anlamak, fırtınanın geçmesini beklerken içinden geçmekte faydalı olabilir. Zaman içinde sinir sistemi düzenleme çalışmalarına dahil olduğumuzda, sürdürülebilir fizyolojimizde geçirdiğimiz zamanın arttığını fark edebiliriz. Bunu fark etmek, sistemimize olumlu bir geri bildirim gönderir ve bu sürdürülebilir durumu pekiştirir.

Tolerans penceresi, ayrıcalık deneyimi yaşayanlar için içselleştirilmiş baskı kurmaya dair vazgeçiş ve sosyal adalet çalışmalarında bütünlükle yer alma konusunda faydalı bir çerçeve olabilir. Utanç durumlarının, zararlı davranışları dönüştürme konusunda imkânsız olmasa da genellikle zor bir fizyolojik kapanma veya donma deneyimine yol açtığını tartıştık. Tolerans penceresini, kendi üzerimizde çalışmak ve diğerlerinin baskıcı davranışlarla mücadele etmelerine destek olmak için bir tür pusula olarak kullanabiliriz. Ayrıcalıklı bir konumdan hata yaptığımızda bu hatayla yüzleşmeye çağırma veya ifşalanma durumunda, bedensel tepkilerimizi belirlemek ve tolerans penceresi

yelpazesinde nerede olduğumuzu saptamak, yaptığımız hatayı bir utanç girdabına düşmeden veya kapanma durumuna girmeden bilinçli bir şekilde ele almak adına faydalı olabilir. Ayrıca, bir arkadaşımızı veya aynı yolda yürüdüğümüz birini bir hatayla veya mikroagresyonla ilgili konuşmaya çağırdığımızda, bedensel ipuçlarını okumak veya beden deneyimlerini ona sormak, davranış değişikliğini veya hesap verebilirliği samimi bir şekilde destekleme amacıyla derinlemesine konuşmanın nasıl ve ne zaman yapılacağını belirlemede yardımcı olabilir.

Önemli bir nokta olarak belirtmek isteriz ki, tolerans penceresi konfor alanıyla aynı şey değildir. Aslında, değişim ve dönüşüm için rahatsızlık deneyimlememiz gerekir. Tolerans penceresi çerçevesi; bilgi edinebileceğimiz, yansıtmaya yapabileceğimiz, bağlantıda kalabileceğimiz ve gerçekten davranışlarımızı değiştirebileceğimiz veya verilen zararın hesap verilebilirliğini üstlenebileceğimiz sürdürülebilir fizyolojiye yakın bir yumuşak rahatsızlık noktası bulmamıza yardımcı olabilir.

Budizm Öğretileri: Farkındalık & Radikal Dharma

Farkındalık ve meditasyon konularında, faydalarına dair araştırmalar ve uygulama kaynaklarıyla ilgili birçok şey mevcuttur. Burada, bu geniş çalışma alanı içinde özellikle faydalı bulduğumuz birkaç özel araç ve eğiticiye kısaca değineceğiz. Radikal Dharma, kuir ve siyahların öncülüğünü yaptığı bir meditasyon ve manevi devrim pratiğidir. Radikal Dharma'nın yazarlarından biri olan Zen Rahibi Angel Kyodo Williams, çevrimiçi bir travma zirvesi için verdiği röportajda, farkındalık ve meditasyon pratiğinin beyaz üstünlüğünü sona erdirmeye ve geniş toplumsal dönüşümle nasıl bağlantılı olduğunu açıklamaktadır. Kolektif yaralanma olarak adlandırdığı baskı yapılarından kaynaklanan toplu yaralanmaların, bizi kendi içsel bilgimizden kopararak çekirdek bölgeyle*, bağırsak, kalp ve baş arasındaki ilişkiyi bozduğunu ifade

*Çevirmen Notu: Radikal Dharma'ya göre çekirdek (the core) genellikle bedenimizin merkezini, yani karın bölgesini ifade eder. Bu bölge, içsel gücün ve dengenin kaynağı olarak kabul edilir. Editör notu: Buna, kök çakra da diyebiliriz.

eder. Radikal Dharma geleneğinin ilk adımı olarak, bedenlerimizle bağlantı kurmamızı ve günlük olarak akışta kalabilmek, ortaya çıkanları kabul etmek ve rahatsızlığa dayanmak için anlık zamanlar ayırmamızı teşvik eder. Rahatsızlığı atlattığımızda ve rahatsızlığın üstesinden geldiğimizde, daha bütün hale geliriz. Bu çerçeve ve Radikal Dharma geleneğinden çıkan yazılar ve öğretiler, siyahların öncülük ettiği çağdaş Budist pratiğin mümkün kıldıkları için bize ilham veriyor.

Özellikle yararlı bulduğumuz bir başka uygulama, sevgi dolu nezaket meditasyonudur. Metta meditasyonu yani sevgi dolu nezaket meditasyonu, kendimize veya başkalarına yönlendirilen sevgi dolu ifadelerin tekrarlanmasıyla gerçekleştirilen yaygın kullanılan bir Budizm pratiğidir.

Toplumumuzda kişilere kendilerini sevmemelerinin öğretilmesinin birçok nedeni vardır; bu nedenler genellikle baskı sistemlerine ve içselleştirilmiş baskıya dayanır. Sevgi dolu nezaket meditasyonu, bu zor kendini sevmeyi öğrenme süreci için güçlü bir uygulama olabilir.

Sevgi dolu nezaket meditasyonu birçok şekilde uygulanabilir ve uygulanagelmiştir. Kişilerin bunu en faydalı hissettikleri şekilde kullanmalarını gerçekten önemsiyoruz. Tipik olumlamalardan bazıları; “güvendeyim ve korunaklıyım”, “içsel ve dışsal zararlardan korunuyorum”, “bedensel ve zihinsel olarak sağlıklıyım”, şeklinde olabilir. Bazıları için kendilerine karşı sevgi dolu yaklaşmak özellikle zor olabilir, ancak aynı zamanda güçlendirici ve iyileştirici de olabilir. Bazılarınca, bu noktadan başlamak çok zor geliyorsa, sevgi dolu nezaketi bakım verdiği bir evcil hayvana veya karmaşık olmayan ilişkideki yakın bir kişiye sunarak başlamak önerilir. Sevgi dolu nezaket meditasyonu özellikle kaygılı bağlanma stiline sahip kişiler için kendilerini yatıştırmayı ve düzenlemeyi öğrenirlerken utanç dayanıklılığı ve edinilmiş/öğrenilmiş güven oluşturmada onlara yardımcı olabilir.

Tonglen'in de çok yardımcı olduğunu gördük. *Tonglen*, tüm varlıklarla paylaşılan acı ve ızdırabı nefes alarak içe çekip sağlıklı olma, sevgi ve açıklık

düşünceleriyle nefes verme yoluyla ortak insanlık duygusuna bağlanmayı içeren bir Tibet Budizm pratiğidir. Bu uygulama; uykusuzluk, güvensizlik veya kıskançlık hissetmek ve fiziksel ağrı yaşamak gibi belirli deneyimlerde kullanılabilir.

Son olarak, baskı karşıtı bir bakış açısına sahip birkaç beyaz Budist uygulayıcı tarafından, beyaz üstünlüğü ve ayrıcalığını sorgulama aracı olarak farkındalığı kullanmak için son derece destekleyici olabilecek çevrimiçi ücretsiz meditasyon konuşmaları sunulmaktadır. Tara Brach ve Arinna Weisman, bizi destekleyen ve bize ilham veren eğiticilere örnektir. Bu araçların ve eğiticilerin kendini kabul etme, öz farkındalık ve akışta olma çalışmalarında faydalı olduğunu gördük. Bu konularda çalışmak, ilişkilerde ve organizasyonlarda sevgi ve dürüstlikle var olmanın kritik bileşenleridir.

Hazza Yönelim

Somatik deneyimler, Organic Intelligence™ ve dahi haz aktivisti adrienne maree brown'dan kişisel ve kolektif dönüşümde hazzın güçlü potansiyeli hakkında çok şey öğrendik. Bu araç için bir vizyon olarak, adrienne maree brown'un *Haz Aktivizmi: İyi Hissetmenin Politikası (Pleasure Activism: The Politics of Feeling Good)* adlı kitabındaki niyetlerinden ilham aldık. Diğer niyetler arasında brown; “hazzın özgürlüğün bir ölçüsü olduğunu fark edebiliriz... hayatınızda daha fazla neşe, bütünlük ve canlılık (ve daha az baskı, bastırma, kendini inkâr ve daha az gereksiz acı) için daha fazla alan yaratabiliriz... [ve] topluca hazza ve arzuya doğru yöneldiğimizde mümkün olan özgürlüğü anlamaya başlayabiliriz” diyor.[8] brown, özellikle sistematik bir şekilde baskılanmış ve haz yaşama deneyiminden dışlanmış siyahlar, yerliler ve beyaz olmayanlar için haz aktivizminin ve hazza yönelmenin önemine odaklanır. Ötekileştirilmiş kişilerin hazlarını kolektif olarak merkeze almanın ve bunun için alan yaratmanın önemli olduğuna ve sinir sistemi hakkındaki anladıklarımızdan yola çıkarak; hazza yönelmenin, tüm farklı kimliklere ve deneyimlere sahip kişiler için sosyal dönüşümün bir parçası olarak iyileşme ve uyum aracı sağladığına inanıyoruz.

Sinir sistemlerimiz sürekli olarak yoğunluk/aktivasyon ve rahatlama/deaktivasyon döngüleri arasında salınır. Örneğin, her nefes alıp verişimizde, nefes alırken kalp atış hızımız artar (yoğunluk/aktivasyon) ve nefes verirken azalır (rahatlama/deaktivasyon). Travma, şiddet ve kaos dolu bir toplumda yaşıyoruz. Dünyanın durumu göz önüne alındığında, bireysel ve kolektif sinir sistemlerimizde kaos ve düzensizlik girdabına doğru güçlü bir çekim olması anlaşılabilir bir durumdur. Aynı zamanda, bireysel ve kolektif düzen veya uyum sağlama yönünde organik bir dürtü bulunmaktadır. Düzen veya uyum derken, vücudun kendini düzenleme aracı olarak bu organik salınımlara doğru eğilimini kastediyoruz. Dünyanın dengesizliğinden ve sonuç olarak vücutlarımızın dengesizliğinden kaynaklanan yoğunluk/aktifleşme yönünde güçlü ve ağır bir çekim olduğunda, bu yoğunluk/aktifleşme ile son derece ihtiyaç duyduğumuz serbest bırakma/deaktifleşme arasında bir denge kurmak için bilinçli bir çaba gerekebilir. İşte burada, hazza yönelmek güçlü bir araç olabilir.

Hareket çalışmalarında sıkça acı verici veya travmatik deneyimlerle bağ kuruyoruz ve hazza yönelmek, bağ kurmanın farklı ve belki de daha sürdürülebilir bir yoludur. Arkadaşlar, sevgililer, partnerler veya aynı yolda yürüdüğümüz kişilerle bağımlılık yaratmayan ve anlamlı hazlar aracılığıyla günlük olarak ilişkisel bağ kurmak, dayanıklılık ve kolektif direniş kapasitemizi artırmamıza yardımcı olabilir. Sinir sistemlerimizin sürekli olarak etkileşim halinde olduğu ve birbirlerini bilgilendirdiği yolları tartıştığımızda, kişisel çalışmalarımızı sinir sistemimizin doğal salınımlarına geri dönmesini desteklemek üzerine yaparken, bu kişisel çalışmaların örgütlenme alanlarımıza, iş yerlerimize ve ilişkilerimize etkisini hayal edebiliriz.

Uygulama Önerisi

Bir an için gözlerinizin gitmek istediği yere gitmesine izin verin. Bulunduğunuz alanda gözüne hoş gelen veya size anlamlı gelmeyen herhangi bir şeye

odaklanın. Dokusunu, renklerini inceleyin. Bunu yaparken zaman ayırın. Bu süreçte dikkatinizi bedeninize çevirmek isterseniz, olumlu duyumların ortaya çıkıp çıkmadığını gözlemleyin. Bedeninizde herhangi bir yerinizde sıcaklık hissediyor musunuz, kemiklerinizin ağırlığını veya dengesini hissettiğiniz bir yer var mı? Bir süre bu duyumlarla başbaşa kalın, sonra dikkatinizi gözlerinizle ilk ayırt ettiğiniz şeye geri yöneltin. Mümkünse, genel olarak iyi hissettiren duyum veya deneyimleri fark edin ve rahat hissettirdiği sürece bu duyum ve deneyimleri hissedin. Bu egzersiz, görsel nesneler yerine bir sese yönelerek de uygulanabilir.

Sonuç

Bizimle bu yolculuğa katıldığınız için teşekkür ederiz! İlişkisel iyileşme ve edinilen/öğrenilen güveni artırma çalışmaları –kendi içimizdeki ayrıcalık ve tahakküm yapılarını söküp atmak gibi- yaşam boyu devam eden bir süreçtir. Zorlu bir çalışma gerektirir ve yol boyunca kazanımları kutlamak önemlidir!

Erken çocukluk dönemi bakım veren ilişkilerinin mirasları içinde yüzüyoruz ve çocukken öğrendiklerimizi yetişkin hayatlarımızda yeniden canlandırıyoruz. Patriyarka, beyaz üstünlüğü, kapitalizm, sömürgecilik ve kuşaklar arası travma nedeniyle, çoğumuz istendik güvenli bağlanma ve ortak düzenleme koşullarını çocukluğumuzda alamadık. Ancak, güvenli bağlanmayı öğrenmek ve deneyimlemek yetişkin olarak öz-düzenlemeye taşımak bizim elimizde! Sinir sistemi regülasyonuna eğilmek ve ilişkilerimizde kendimizi gösterirken güven ve bedensel bağlantı aramak; radikal, kuir, travma bilinciyle donanmış, neşeli, kültürel ve sosyal bir dönüşümün parçası olabilir.

Dipnotlar

1. Cara Page, "Healing Justice," <https://transformharm.org/healing-justice/>
 2. Nora Samaran, *Turn This World Inside Out: The Emergence of Nurturance Culture*, s. 18.
 3. Naomi Ortiz, *Sustaining Spirit: Self Care for Social Justice*.
 4. Samaran, *Turn This World Inside Out*, s. 35.
 5. Mia Mingus, "Dreaming Accountability," Mayıs 2019, <https://leavingevidence.wordpress.com/>
 6. Healing Justice Podcast, "37 Relational Somatics with Luci  n Demaris of Relational Uprising" <https://www.stitcher.com/podcast/healingjustice/healing-justice/e/60856334>
 7. "How Shame Blocks Accountability," Project Nia ve Barnard Kadın Araştırmaları Merkezi tarafından oluşturulmuştur, <http://bcrw.barnard.edu/videos/how-shame-can-block-accountability/>
- adrienne maree brown, *Pleasure Activism: The Politics of Feeling Good*, sayfa 1.



Okuma   nerisi*

- *Bağlanma: Aşkı Bulmanın ve Korumanın Bilimsel Yolları*, Amir Levine & Rachel SF Heller
- *Beden Kayıt Tutar: Travmanın İyileşmesinde Beyin, Zihin ve Beden*, Bessel van der Kolk
- *Bilinęli Sevmek*, Gay Hendricks ve Kathlyn Hendricks
- *İlişki Bağımlılığına Son*, Melody Beattie
- *Kaybolan Bağlar: Depresyonun Geręek Nedenleri ve Beklenmedik   z  mler*, Johann Hari
- *Kaygılı Bağlanma: İlişkilerde Kaygıyı G  vene D  n  şt  rmek*, Leslie Becker-Phillips
- *şiddetsiz İletişim: Bir Yaşam Dili*, Marshall B. Rosenberg

*  evirmen Notu: Daha   nce T  rk  eye   vrilen kitaplar T  rk  e isimleriyle, hen  z   vrilmemiş kitaplar sa orijinal başlıklarıyla listelenmiştir.

- *Brilliant Imperfection: Grappling with Cure*, Eli Clare
- *Care Work: Dreaming Disability Justice*, Leah Lakshmi Piepzna-Samarasinha
- *Conflict Is Not Abuse: Overstating Harm, Community Responsibility, and the Duty of Repair*, Sarah Schulman
- *Fumbling Towards Repair: A Workbook for Community Accountability Facilitators*, Mariame Kaba and Shira Hassan
- *Keeping the Love You Find: A Personal Guide*, Harville Hendrix
- *My Grandmother's Hands: Racialized Trauma and the Pathway to Mending our Hearts and Bodies*, Resmaa Menakem
- *Nurturing Resilience: Helping Clients Move Forward from Developmental Trauma An Integrative Somatic Approach*, Kathy L. Kain ve Stephen J Terrell
- *Pleasure Activism: The Politics of Feeling Good*, adrienne maree brown
- *Self-Therapy: A Step-By-Step Guide to Creating Wholeness and Healing Your Inner Child Using IFS, A New, Cutting-Edge Psychotherapy*, Jay Earley
- *Sustaining Spirit: Self-Care for Social Justice*, Naomi Ortiz
- *Turn This World Inside Out: The Emergence of Nurturance Culture*, Nora Samaran
- *Your Brain on Love: The Neurobiology of Healthy Relationships*, Stan Tatkin



İletişim Bilgisi

leahjocarnine@gmail.com

Fizz.Perkal@gmail.com

