

# BİR TIK BİLGELİK

Bilge Kadınlar İçin  
**TRAVMA VE İYİLEŞME REHBERİ**  
Ruhun Yaralarından Yeniden  
Doğuşa



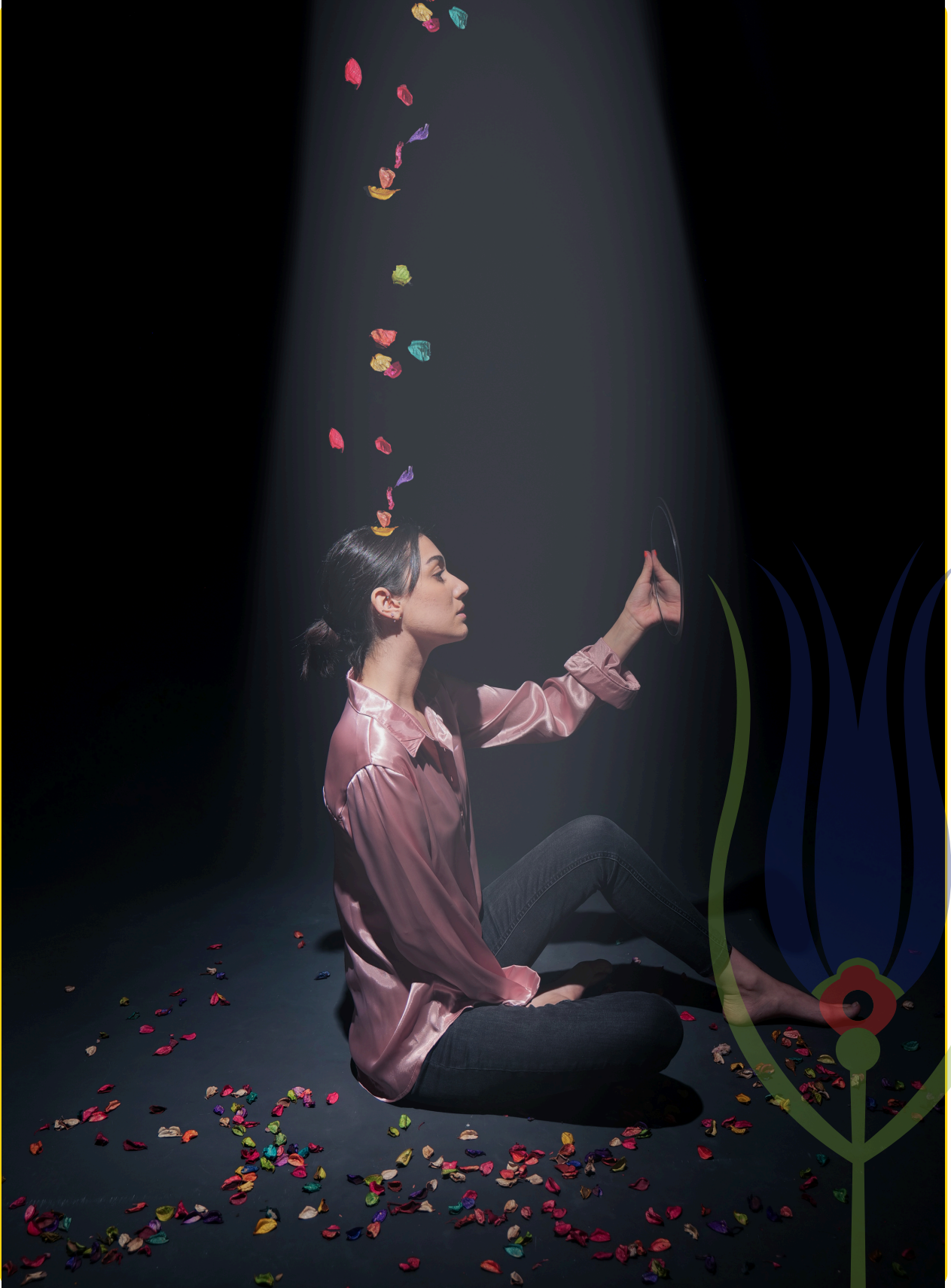


Bu kitapçık, sağlıklı ilişki kurma konusunda farkındalık kazandırmak amacıyla GG Clinic Oxford tarafından hazırlanmıştır.

**© 2026 GG Clinic Oxford. Tüm hakları saklıdır.**

Bu yayının tamamı ya da herhangi bir bölümü; GG Clinic Oxford'un yazılı izni olmaksızın, elektronik, mekanik, fotokopi, kayıt veya başka herhangi bir yöntemle çoğaltılamaz, yayımlanamaz, dağıtılamaz, depolanamaz veya herhangi bir biçimde iletilemez. İçeriğin izinsiz kullanımı, paylaşımı veya ticari amaçla değerlendirilmesi yasaktır.

# Travma Nedir?



© 2026 GG Clinic Oxford. Tüm hakları saklıdır.

[www.eftjourney.com](http://www.eftjourney.com)

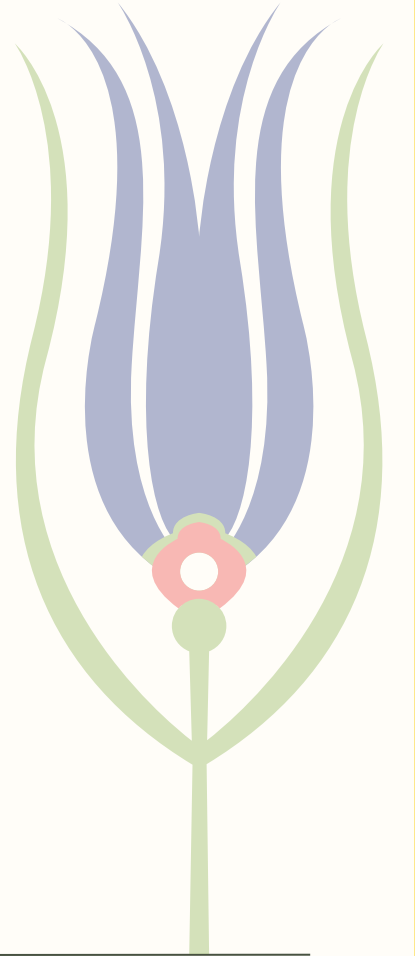
Travma, kelime anlamıyla "yara" demektir. Bireyin baş etme kapasitesini aşan, dehşet, çaresizlik ve korku yaratan; kişinin kendisinin veya bir yakınının can güvenliğine, bedensel bütünlüğüne yönelik tehdit algısıyla meydana gelen olayın sinir sistemimizde bıraktığı etkisidir.

*“Travma, geçmişte olan bir şey değildir; geçmişin bugün bedende yaşamaya devam etmesidir.”*

- Bessel van der Kolk

**Bir olayın bizim için travmatik bir olay olup olmamasını nasıl anlarız?**

- Yaşama karşı risk algılama
- Vücudun bütünlüğüne karşı risk algılama
- Sevdiklerimize karşı risk algılama
- İnanç sistemlerimize karşı risk algılama söz konusuysa bu durum kişi için psikolojik travma belirtisidir.



---

© 2026 GG Clinic Oxford. Tüm hakları saklıdır.

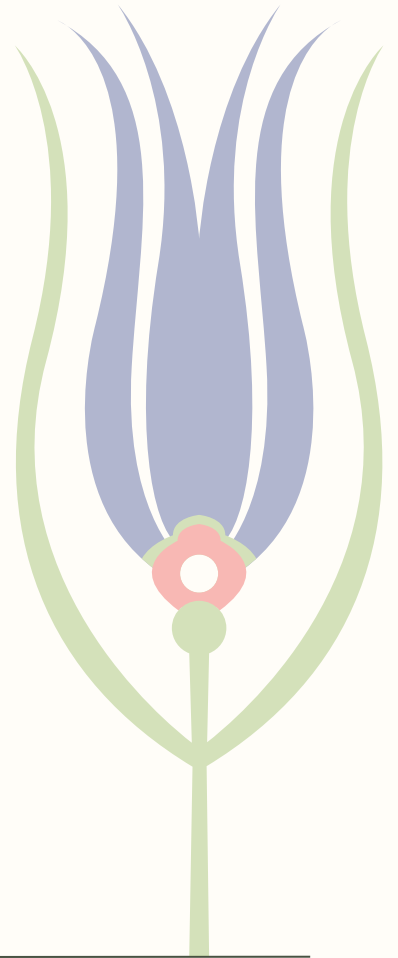
[www.eftjourney.com](http://www.eftjourney.com)

Bu tür durumlarda genellikle gücü kötüye kullanma, güvene ihanet etme, tuzığa düşme, çaresizlik, acı, kafa karışıklığı ve/veya kayıp söz konusu olabilmektedir. Bu tanım içeriğinde hem tek seferlik olaylar (kazalar, doğal afetler, suçlar, ameliyatlar, ölümler, vb.) hem de tekrarlayan ve devam eden durumlar (çocuk istismarları, çocuk ihmalleri, savaşlar, şiddet içeren ilişkiler, vb.) bulundurmaktadır. Trafik kazası geçirmiş iki kişiden biri, bu olayda fiziksel bütünlüğüne bir risk algılamamış ise bu durum onun için travmatik olmamaktayken, aynı kazayı yaşamış ikinci kişi, bu durumu hayatını tehdit eden bir felaket olarak algılamışsa kaza bu kişi için travmatik bir durum niteliği kazanmaktadır.

**Psikolojik travma, durumu yaşayan kişinin algısı ve değerlendirmesi doğrultusunda tanımlanmıştır.**

## **Travma Türleri**

Travmalar, oluş biçimlerine ve etkilerine göre literatürde birkaç ana başlığa ayrılır:



## 1) Tetikleyici Olarak Travma

Tetikleyici olarak travmada, travmatik olan olay nedir diye sorarız. Olayın özelliğini araştırırız.

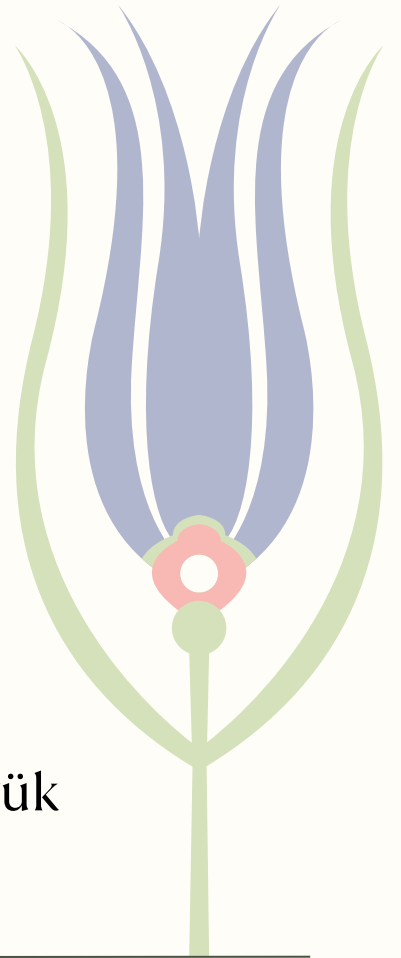
## 2) Olay ya da Süreç, Şok veya Gelişimsel Travma

Burada ise olay bir kez mi yoksa sürekli mi oluyor diye sorarız. **Bir kez gerçekleşen olayda şok travması** söz konusudur. **Devamlı** olan bir süreçte ise **gelişimsel travma** söz konusudur.

## 3) Büyük ya da Küçük Travma

**Büyük travma** genellikle travma sonrası stres bozukluğu ile ilişkilendirilen ve ağır yaralanma, cinsel taciz ya da kişinin hayatını tehdit eden deneyimleri de kapsayan olaylardır.

**Küçük travmalar ise**, huzursuzluk veren, kişilerin özel alanlarını etkileyen ama büyük travma kategorisine girmeyen olaylardır.



Kişinin hayatı için tehlike oluşturmayan yaralanmalar, duygusal kötüye kullanmalar, evcil hayvanların ölümü, sarkıntılık ya da önemli ilişkilerin kaybolması küçük travmalara örnek olarak verilebilir.

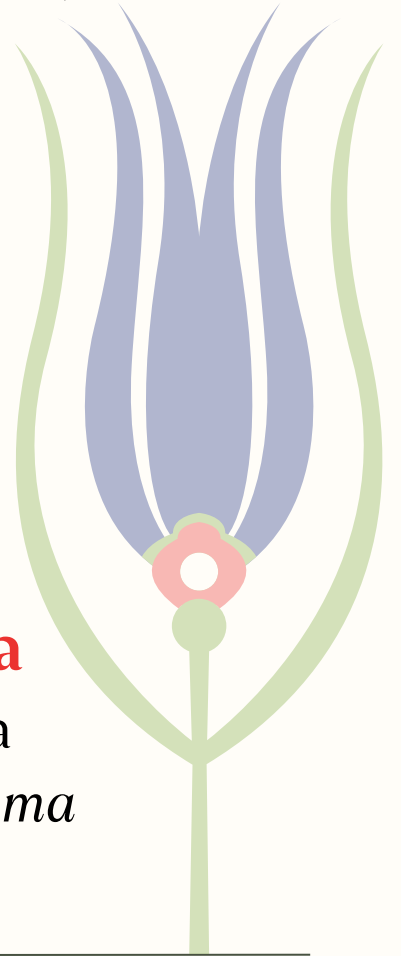
**Küçük travmanın kilit noktasını,** yaşanan olayların kendisine değil *onların herkesin üzerinde nasıl etki yarattığı* oluşturur.

**Büyük travmaların merkezinde** fiziki, duygusal ve sosyal varlığa saldırılmasıyla oluşan tehdit vardır. Travmanın tetikleyici unsurları savaş, politika ya da suç ile ilişkili terör ve işkence deneyimleri, doğal afetler, kazalar, ağır hastalıklar, ağır tıbbi müdahaleler ya da ani beklenmeyen kayıplar oluşturur.

**Küçük travmada görülen tipik reaksiyonlar** utangaçlık, mahcubiyet ve kendine güvenin olmaması sayılabilir.

#### **4) Doğrudan ya da Dolaylı Travma**

Doğrudan travma, büyük ve küçük travma olaylarıdır. **Dolaylı travma ise, ikincil travma ve nesiller arası travmadır.**



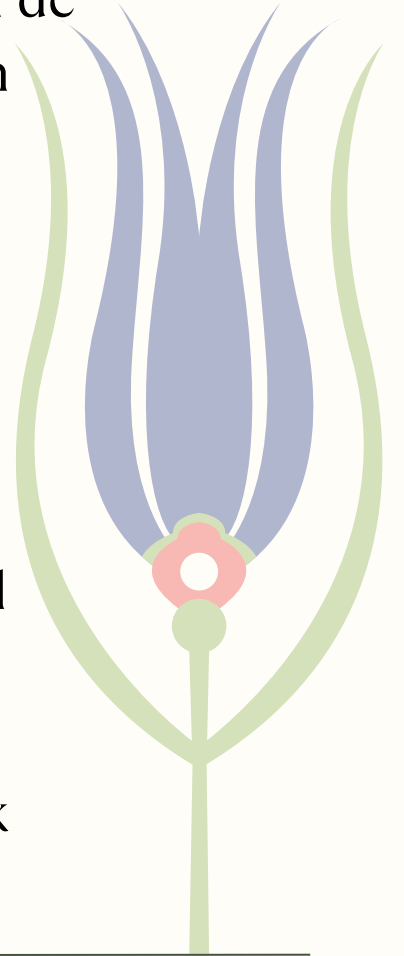
## 4.1) İkincil Travma

**İkincil travma** genellikle polis, itfaiye, doktor, acil yardım kaza yerinde yardım eden, afet ve olay yerinde görevli olanlarda ya da hasta bakımında çalışan kişilerde görülür.

## 4.2) Nesiller Arası Travma

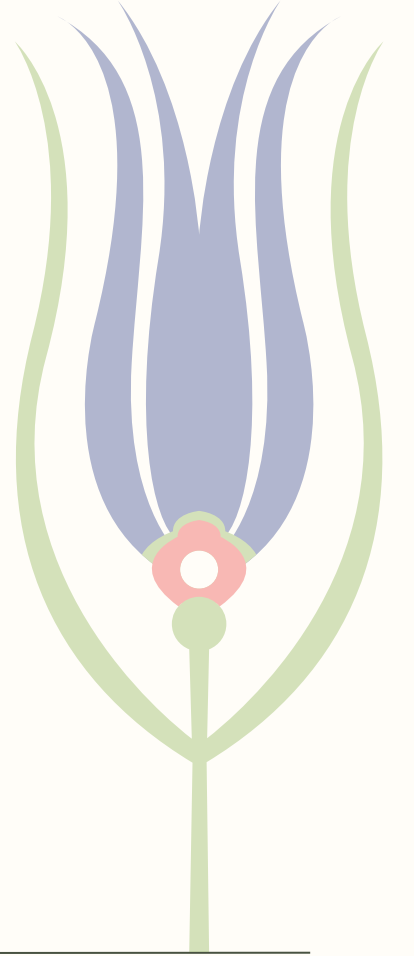
Nesiller arası travmada, travmatik deneyimler sonraki kuşaklara aktarılırlar. Bu aktarım hem genler ile hem de sosyal davranışlar aracılığıyla sağlanabilir. Böylece sonraki kuşakların gerçekten kendilerinin de travmatik bir deneyim geçirmesine neden olur.

Ebeveynlerin hem ruhsal hastalıkları, kötüye kullanma ve istismar hem de savaş ve işkence deneyimleri **sonraki nesillere aktarılan olgular** olarak ortaya çıkar. Bu durum, hayatta kalanların ruhsal yapılarında, öz deneyim ve kişiliklerinin değişmesi sonucunda **onların yoğun travmatizasyonlarının artçıl etkisi** olarak görülüyor.



Aynı zamanda **hayatta kalan sendromu** olarak da tanımlanan, etkilenen kişilerin ve daha sonrasında da onlardan sonraki nesillerde görülen takip edilme ve yok edilme deneyimlerinde ve bunların görülme düzenliliğiyle fark edilebilir.

Ruhsal sarsılma ile birlikte **beyinde gelişen ve özellikle hormon salgılanmasıyla ilişkili olan süreçlerle** travmanın sonuçları bedensel düzeyde de kalıtımsal olarak sonraki nesillere aktarılabilir ve böylece travma sonrası bozukluklar belirginleşebilir.



# Travma Belirtileri: Beden ve Zihin Ne Der?



© 2026 GG Clinic Oxford. Tüm hakları saklıdır.

[www.eftjourney.com](http://www.eftjourney.com)

Travma sonrası verilen tepkiler "**anormal bir olaya verilen normal tepkilerdir.**"

## 1) Geliştirilmiş duyuusal hassasiyet

Hipervijilans arttırılmış dikkat durumunu tarif eder. Ve travmatik deneyimler sonucunda ortaya çıkar.

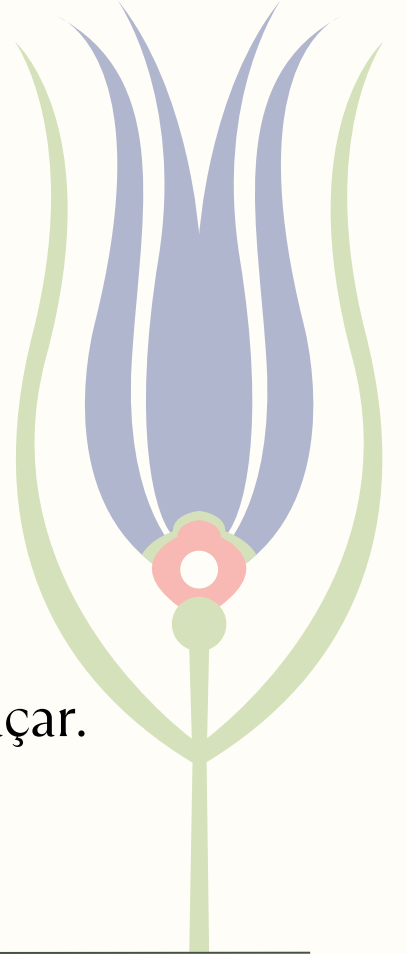
**Hipervijilans (aşırı tetikte olma)**, travma sonrası stres bozukluğunun başlıca belirtisi olarak kabul edilir.

Hipervijilant kişiler için dünya tehlikeli bir yerdir ve bu yüzden iç huzursuzluk, sinir ya da gerekçilendirilememiş bir güvensizlikle birleşen devamlı korku halinde yaşarlar.

## 2) Aşırı Huzursuzluk / Uyarılma

Belirtileri genellikle uykusuzluk, sinirlilik, aşırı duyarlılık ve duygusal tolerans eksikliğidir. Travmatik kişilerde çoğunlukla duygusal düzen bozuktur.

Bu da amigdala ve prefrontal korteks arasındaki bağlantının zayıflamasına yol açar.



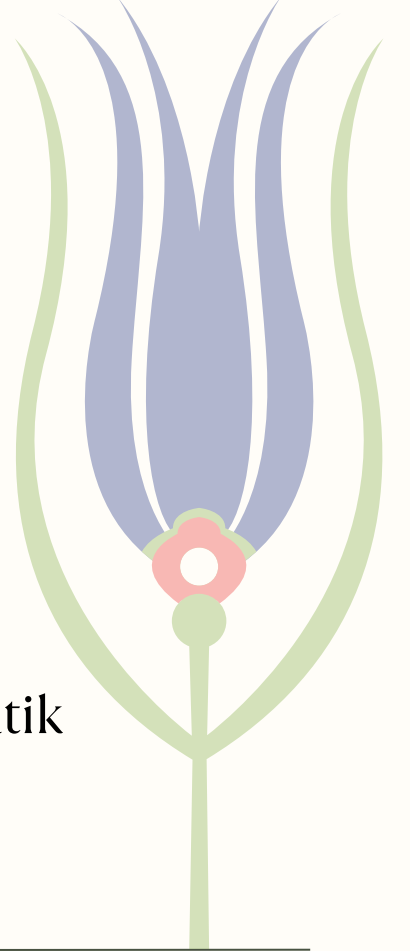
Bu bağıın zayıflaması, tehlike oluşturmıyan durumların asıl tehlike anlarından ayırt edilememesine sebep olur. Travmatik kişi bu yüzden, aşırı duyarlılık gerektiren, sürekli tehlikede olma durumunda yaşar.

### 3) Freezing / Katılaşma

**Akut şok ya da prosedüral şaşkınlık** ile birlikte oluşan katılaşma travmatik deneyim, sonrasında da devam eder. Katılaşma yaşayan kişi, duygusal anlamda gerileme ve üst sınırlama eğilimi gösterir. Yakınlık ve her türlü değişiklik ya da yenilik bu kişi için tehlike olarak algılanır. Bu kişilerin içsel tepkilere erişemediği durumlar sıklıkla görülür ve ani bir boşluk ve yetersizlikten tepki gösterme durumuna düşerler.

### 4) Flashback

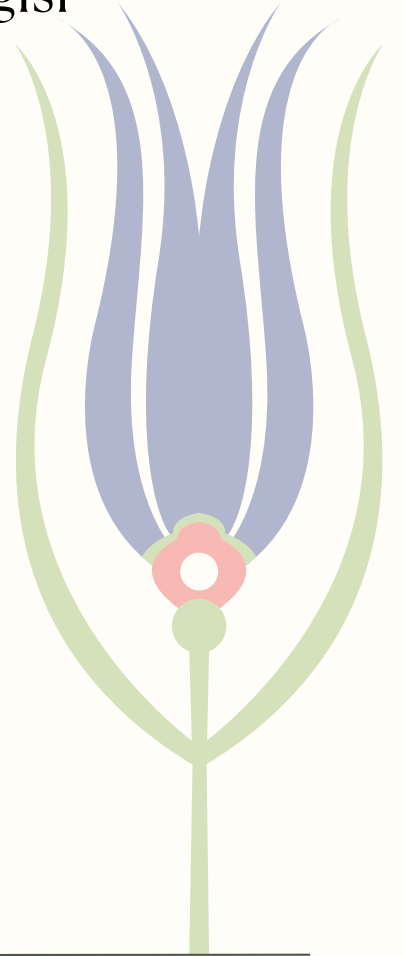
Sesler ve kokular, fark ettirmeden, travmatik deneyimlerin etkilenen kişi de kolayca etkinleştirilmesini sağlar.



Beyin araştırmalarındaki görsel süreçler, bir geriye dönüş ile beynin travmatizasyonla bağlantılı bütün bölgelerinin etkin hale getirildiğini gösteriyor. Geriye dönüşler istenilerek yönetilemez ya da kontrol edilemez.

## 5) Dissosiyatif Semptomlar / Kiřilik Bölünmesi Algılayamama ya da Devamsızlık

- Sürekli kaçırılan gözler devamlı farklı yere bakma
- Uyuřmuř beden algısı hissetmeme algısı
- Yzeyssel solunum
- Hızlı konuşma
- Gelen duyguyu biliřsel algılama ve analitik kategorilendirme denemesi
- Ayakların yere çok az ya da hiç temas etmemesi
- Ani görme veya duyma bozuklukları kulak çınlaması
- Hafıza bozuklukları
- Konuřma anında kafa karışıklığı



# Travma Tedavi Yöntemleri: Şifa Yolları



## Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme

ANIL → İŞLE → İYİLEŞ  
(Geçmiş Deneyim) (Duyarsızlaştır ve Yeniden İşle) (Daha Güçlü, Daha Hafif)



EMDR, kişinin rahatsız edici anılarını hatırlarken, terapistin yönlendirdiği göz hareketlerine odaklanarak beynin bu anıları yeniden işlemesini sağlar.

© 2026 GG Clinic Oxford. Tüm hakları saklıdır.

[www.eftjourney.com](http://www.eftjourney.com)

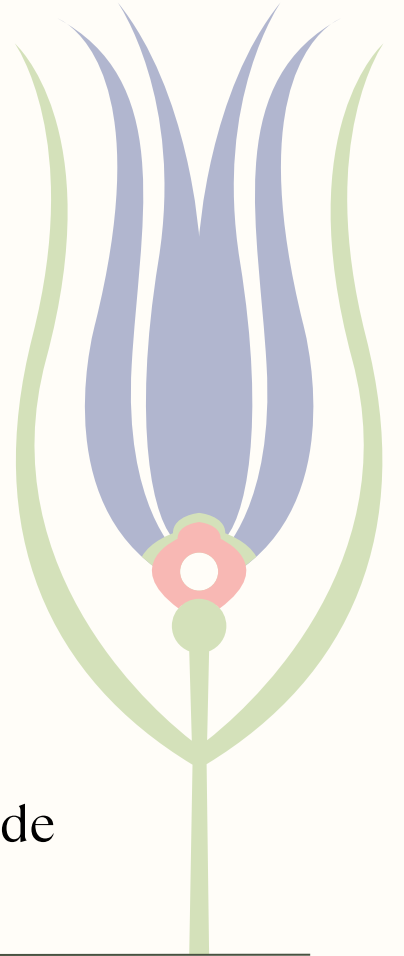
Travma, sadece zihnimizde bir düşünce değil; **sinir sistemimizde, kaslarımızda ve aile mirasımızda kayıtlı bir "donma" halidir.** Bu nedenle iyileşme; **bedeni, hafızayı, içsel parçaları ve kökleri** kapsamalıdır.

## **EMDR (Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme):**

Travmatik anılar, beynin sağ lobunda "duygusal ve ham" halde takılı kalır. Sol beynin mantık süzgecinden geçemez. EMDR, çift yönlü uyarım (göz hareketleri, ses veya dokunuş) ile beynin her iki lobunu aynı anda çalıştırır.

### **Nasıl Şifalandırır?**

Beyin, REM uykusuna benzer bir işleme sürecine girer. Olayın görüntüsü silinmez ama olaya eşlik eden o yoğun "dehşet" duygusu ve "ben suçluyum" gibi hatalı inançlar nötrlenir. Anı, "geçmişte kalmış bir bilgi" olarak sağlıklı bir şekilde arşivlenir. Sağ ve sol beynin uyarılmasıyla, travmatik anının beyindeki "donmuş" halinden çıkarılıp sağlıklı bir şekilde depolanmasını sağlar.



# Travma Tedavi Yöntemleri:

## 2- Sistemik Aile Dizimi



© 2026 GG Clinic Oxford. Tüm hakları saklıdır.

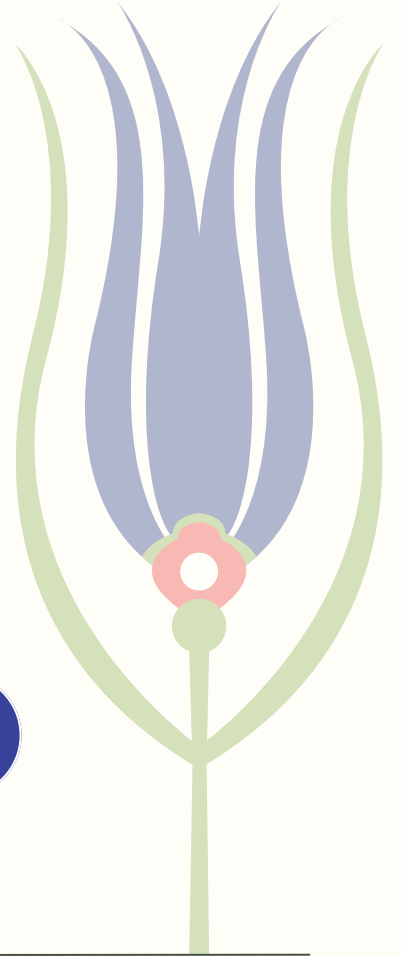
[www.eftjourney.com](http://www.eftjourney.com)

## Sistemik Aile Dizimi

Birey, ailesinden bağımsız bir ada değildir. Travmalar bazen bize ait değildir; susturulmuş, yas tutulmamış veya dışlanmış ataların acıları "kuşaklararası aktarım" yoluyla bizde semptom (kaygı, depresyon, panik) olarak ortaya çıkabilir. Kişinin yaşadığı semptomların kök ailedeki bitmemiş yaşlarla veya dışlanmış aile üyeleriyle bağını çözmeyi hedefler.

### Nasıl Şifalandırır?

Kişinin yaşadığı tıkanıklığın aile sistemindeki kime veya hangi olaya "sadakət" gereği yaşandığı tespit edilir. Sistemik dizim ve ritüellerle, **o ağır yük asıl sahibine saygıyla iade edilir.** Kişi, atalarının kaderinden ayrışarak kendi hayatını yaşama özgürlüğünü kazanır. Kökler onurlandırılır, dallar çiçek açar.



**Daha Fazla Bilgi için Tıklayınız**

© 2026 GG Clinic Oxford. Tüm hakları saklıdır.

[www.eftjourney.com](http://www.eftjourney.com)

# Travma Tedavi Yöntemleri: 3- EFT ve Meditasyon



© 2026 GG Clinic Oxford. Tüm hakları saklıdır.

[www.eftjourney.com](http://www.eftjourney.com)

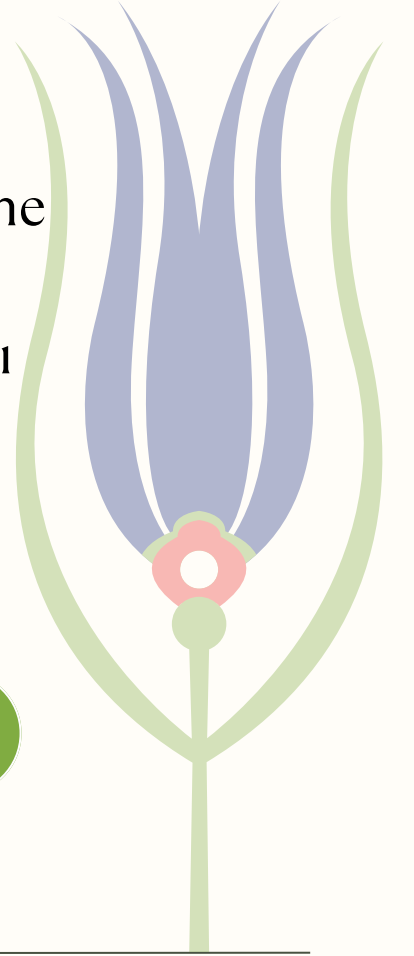
## EFT ve Meditasyon

Vücutun enerji meridyenleri üzerindeki belirli noktalara parmak uçlarıyla vuruşlar (tapping) yaparak sinir sistemini regüle etme yöntemidir. Akupunkturun iğnesiz, psikolojik versiyonu gibi düşünülebilir.

### Nasıl Şifalandırır?

Travmatik bir anı hatırlandığında vücut "savaş ya da kaç" tepkisi verir. Vuruşlar esnasında beyne "**Şu an güvendesin**" sinyali gönderilir.

Böylece anı ile bedensel korku arasındaki bağ koparılır. **Kişi olayı hatırlasa da artık bedeni sarsılmaz**; duygusal bir özgürleşme yaşanır. Sinir sistemini regüle etmek ve "burada ve şimdi"ye dönmek için yardımcı araçlardır.



[Daha Fazla Bilgi için Tıklayınız](#)

© 2026 GG Clinic Oxford. Tüm hakları saklıdır.

[www.eftjourney.com](http://www.eftjourney.com)

# Ego State Terapi



## (Benlik Durumları Terapisi)



© 2026 GG Clinic Oxford. Tüm hakları saklıdır.

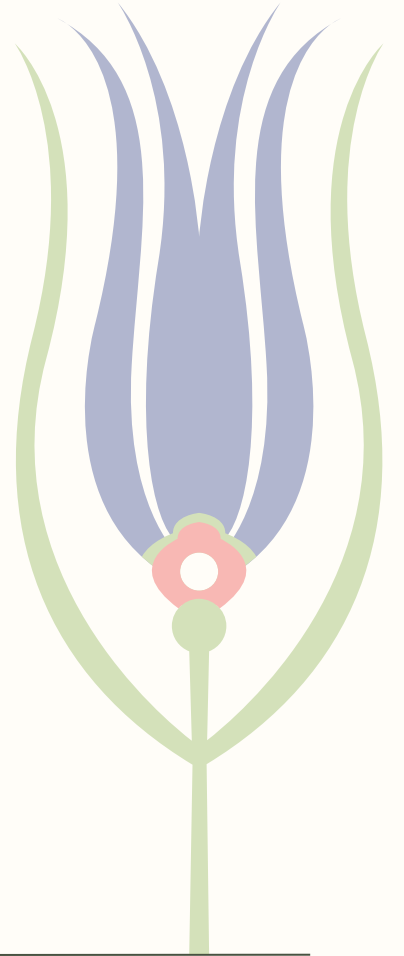
[www.eftjourney.com](http://www.eftjourney.com)

## Ego State Terapi

İnsan zihni tek bir blok değil, farklı görevleri olan "parçalardan" oluşur. Travma anında, o acıyı taşıyan bir parça (genellikle bir çocuk benlik) o yaşta takılı kalır. İnsan kişiliği, travmaya yanıt olarak farklı "benlik durumlarına" (ego states) bölünebilen dinamik bir yapıdır. Travma anında çocuk, katlanılamaz acıdan korunmak için o yaşta bir "parça" dondurur (disosiasyon). Bu parçalar, yetişkin yaşamda tetiklendiğinde kişi, kronolojik yaşından bağımsız olarak o travma anındaki gibi tepki verir (duygusal regresyon)

### Tedavi Hedefi:

Terapist, bu "benlik durumları" arasında bir köprü kurar. Amaç, patolojik parçaları yok etmek değil; onları yetişkin benliğin (Executive Self) liderliğinde yeniden entegre etmektir. **"İçsel bir koalisyon" kurulması hedeflenir.**

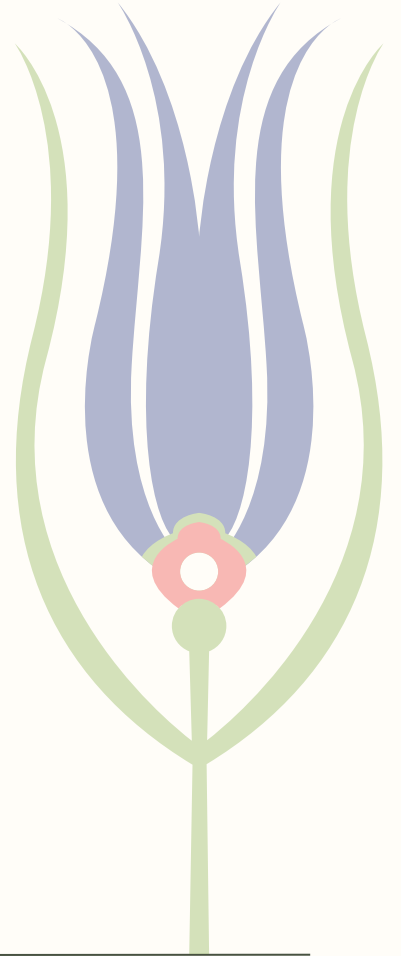


## Nasıl Şifalandırır?

Terapide, travmaya maruz kalmış o "yaralı parça" ile iletişim kurulur. Yetişkin benlik, o küçük parçanın elinden tutar, ona ihtiyacı olan güveni verir ve onu bugüne, güvenli alana taşır. İçsel bir barış ve bütünleşme sağlanır. **"İçimizdeki çocukla" yetişkinin el ele tutuşmasıdır.**

*"Şifa, tek bir yol değil, bir yolculuktur. Bazen **bedeninize (EFT)**, bazen **anılarınıza (EMDR)**, bazen **içsel parçalarınıza (Ego State)** ve bazen de **köklerinize (Sistemik Terapi)** bakmanız gerekir.*

*Önemli olan, **karanlığın içinden geçme cesaretini göstermektir.**"*



# Kapanış Notu: Travma Sonrası Büyüme



© 2026 GG Clinic Oxford. Tüm hakları saklıdır.

[www.eftjourney.com](http://www.eftjourney.com)

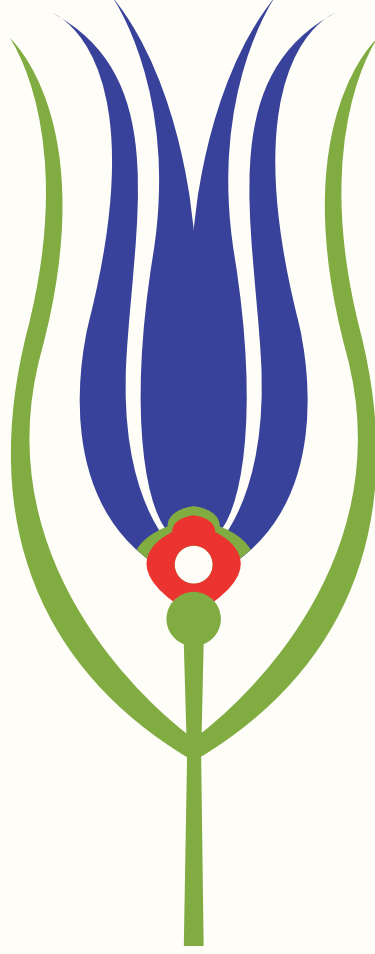
Kırılan yerlerimiz, bazen en güçlü olduğumuz yerlerdir. Travma sonrası büyüme; kişinin bu zorlu süreçten geçtikten sonra hayata daha derin bir anlam yüklemesi, ilişkilerinin değerini daha iyi anlaması ve içsel bir güç kazanmasıdır.

***"Karanlık olmadan yıldızları göremezsin."***



© 2026 GG Clinic Oxford. Tüm hakları saklıdır.

[www.eftjourney.com](http://www.eftjourney.com)



BirTıkBilgelik

**BİZİMLE İLETİŞİME GEÇİN**

61 Bridge St, Kington HR5 3DJ,  
Birleşik Krallık

+90 543 118 38 18

@gulay.gecu

