

# Kendimi Suçlamadan ve Suçlu Hissetmeden Önce



---

## Açıklama

---

Travmadan kurtulanlar genellikle yaptıkları veya yapmadıkları şeyler hakkında uygunsuz suçluluk veya utanç hissederler. Psikolog Edward Kubany ve meslektaşları, travmadan kurtulanların genellikle travmalarındaki rollerini karakteristik şekillerde çarpıttıklarını ve bunun sonucunda uygunsuz suçluluk hissettiklerini belirtmişlerdir. Dört tür çarpıtma tanımlamışlardır:

1. Travmayla ilgili sonuçlara neden olma konusunda sorumlu oldukları dereceyi abartmak.
2. Eylemlerinin tarafsız bir gözlemcinin inanacağından daha az haklı olduğuna inanmak.
3. Eylemleri kendi değerleriyle tutarlı olsa bile yanlış yapmaktan suçlu oldukları sonucuna varmak.
4. Bir olayın gerçekleşeceğini 'bilmek' mümkün olmadan önce 'bildikleri' sonucuna varmak.

---

## Talimatlar

---

Kendimi Suçlamadan ve Suçlu Hissetmeden Önce, travma sonrası suçluluğa neden olan bilişsel çarpıtmaları detaylandıran bir kontrol listesidir. Travma geçirmiş danışanların sahip olduğu sorunlu bilişleri tespit etmek veya travma sonrası suçluluk duygusuyla ilgili bir konuşmaya rehberlik etmek için kullanılabilir.

---

## Kaynaklar

---

Kubany, E. S., & Manke, F. P. (1995). Cognitive therapy for trauma-related guilt: Conceptual bases and treatment outlines. *Cognitive and Behavioral Practice*, 2, 23-61.

Kubany, E. S., & Ralston, T. C. (1998). Cognitive therapy for trauma-related guilt. *Cognitive-Behavioral Therapies for Trauma*, 124-161.

Kubany, E. S., & Ralston, T. (2008). *Treating PTSD in battered women: A step-by-step manual for therapists and counsellors*. New Harbinger Publications.

# Kendimi Suçlamadan ve Suçlu Hissetmeden Önce

Travmadan kurtulanlar genellikle yaptıkları ya da yapmadıkları şeyler hakkında uygunsuz suçluluk ya da utanç hissederler. Başınıza gelenler için kendinizi suçlamadan önce, travma mağdurlarının yaygın olarak yaptığı düşünme hatalarını okuyun. Sizin için geçerli olanları işaretleyin. Eğer herhangi biri size tanıdık geliyorsa, düşüncelerinizi değiştirmeniz gerekebilir.

## Öngörü önyargısı

Geriyi görme yanılığısı, sonucu bilmenin o anda bildiğimizi düşündüğümüz şeyi çarpıtmasıdır. Travmadan kurtulanlar genellikle yanlış bir şekilde olayın gerçekleşeceğini bildiklerine ya da olacakları 'işaret eden' olayları gözden kaçırdıklarına inanırlar. Daha sonra da yanlış bir şekilde olayların gerçekleşmesine kendilerinin neden olduğu sonucuna varırlar.

## Olaylardaki rolümü abartmak

Her olaya katkıda bulunan birçok faktör vardır ancak kendi rolümüzü büyütme eğilimimiz vardır. İstismarı ifşa etmediği için kendini suçlayan bir istismar mağdurunu düşünün. Dikkate almadığı diğer faktörler şunlardır: onu koruyamadığı için bakıcılar, neler olduğunu fark edemediği için çevresindeki sistemler, bir suçluyu yakalayamadığı için polis ve en önemlisi istismarı seçtiği için fail.

## Bunu önleyebilirdim ≠ Buna ben sebep oldum

Sonucu önleyebilecek olmanız, buna sizin neden olduğunuz anlamına gelmez. Jane kendi kendine "Yürümek yerine bir taksiye binseydim saldırıya uğramazdım" diye düşünüyor. Saldırganın niyetini ve nihayetinde sorumluluğunu görmezden gelerek hata yapıyor.

## Sorumlu olduğum için sonucu değiştirme gücüne sahip olduğumu varsaymak

Bazı travma mağdurları, sorumlu oldukları için - belki de ebeveyn ya da sorumlu kişi olarak bir rolleri olduğu için - korkunç sonucu önleyebilecek güce sahip olduklarını düşünme hatasına düşmektedir. "Bu benim işimdi, onlara göz kulak olmam gerekiyordu" demek, aslında neyin öngörülebilir ve mümkün olduğunu görmezden gelir.

## Baskı altındayken ya da acil bir durumda farklı kararlar alırız

Travmadan kurtulanlar genellikle o sırada gösterdikleri tepki nedeniyle kendilerini suçlu hissederler. "Neden donup kaldım?" ya da "Neden söylemedim?" diyebilirler. Tehdit altında olduğumuzda düşüncelerimiz değişir. Rahat olduğumuzda bize açık görünen seçenekler, baskı altındayken aklımıza bile gelmeyebilir. Travma anlarında otomatik olarak bir dizi basmakalıp yolla (tipik olarak: donmak, yatışmak, korkmak veya öfkelenmek) tepki vermek üzere yaratılmıştır.

## O sırada hangi seçeneklerin farkındaydım?

Geriyeye dönüp davranışlarımıza 'postmortem' bakmak yaygındır. Hiç bir konuşmayı zihninizde yeniden canlandırıp "Neden bunu söylemedim ki?" diye düşündüğünüz oldu mu? Bu haksızlıktır - sadece o anda ne düşündüğümüze göre hareket edebiliriz. O sırada hangi seçeneklerin farkındaydınız?

## Yaptığım şeyi bir fantezi/ideal standartla mı kıyaslıyorum?

Kendinizi makul olmayan bir standarda tabi tutuyor olabilir misiniz? Mümkün olandan daha fazlasını mı bekliyorsunuz? Travmadan sonra bazı insanlar "Bir şey yapmalıydım, ne olduğunu bilmiyorum ama yapmalıydım" der. Yaşamak için daha makul bir standart, kendinize "Benzer bir durumdan geçen bir arkadaşımın ne beklerdim?" diye sormaktır.

## Sadece farklı bir seçenek seçmiş olsaydım olabilecek iyi şeylere mi odaklanıyorum?

'Karşı olgusal düşünme' - olaylar farklı gelişseydi neler olabileceğini düşünme - yaygındır. Genellikle farklı bir şekilde hareket ettiğimizi hayal eder ve mutlu bir sonuca odaklanırsınız. Bu, farklı davranmanın daha kötü sonuçlar doğurabileceği ihtimalini - eşit derecede muhtemel - göz ardı eder. Jane "Ya kaçmaya çalışsaydım?" diye düşündüğünde kendini suçlu hisseder ama bu, saldırganın ona daha fazla zarar verebileceği ihtimalini göz ardı eder.

## Seçtiğim seçeneğin faydalarını görmezden mi geliyorum?

Farklı bir eylemin iyi sonuçlarına odaklanmaya benzer şekilde, seçtiğiniz seçeneğin faydalarını göz ardı etmek, durumu önyargılı bir şekilde görmemiz ve uygunsuz bir şekilde suçlu hissetmemiz anlamına gelir. Şunu düşünün: Seçtiğiniz yolun faydaları nelerdi? Seçebileceğiniz ve daha kötü sonuçlara yol açabilecek seçenekler var mıydı?

## Bir 'önsezi' ya da 'içgüdüsel bir his' ile hareket etmem gerektiğini mi söylüyorum?

Normalde önümüzde duran kanıtlara göre hareket ederiz. Eğer hepimiz önsezilerimizle hareket etseydik, o zaman sürekli olarak tuhaf davranıyor olurduk. Düşük olasılıklı bir olayın bir önsezi tarafından tahmin edilmiş olması, kişinin önsezileriyle hareket etmesi gerektiğine dair bir kanıt değildir. Eğer elinizdeki en iyi şey bir önseziyse, o zaman davranış biçiminizden dolayı suçlanamazsınız.

## Sonuç için kendimi suçluyor ve niyetimin ne olduğunu görmezden mi geliyorum?

Bazen travma mağdurları, davranışları nedeniyle değil, sadece sonuç korkunç (ve öngörülemez) olduğu için yanlış bir şey yapmaktan suçlu olduklarına inanırlar. "Biri öldüğü için suçlu ben olmalıyım" diye düşünmek ve sonucun sizin niyetiniz olmadığı gerçeğini görmezden gelmek buna bir örnek olabilir.

## Duygusal bir tepki verdiğim için kendimi mi suçluyorum?

İnsanlar duygusal hayvanlardır. Askerler bazen korku hissettikleri için kendilerini suçlarlar, oysa bu tehlikeye karşı normal bir otomatik duygusal tepkidir. Bazı cinsel travma mağdurları istismar sırasında cinsel uyarılma yaşar ve daha sonra bunu bir şekilde kendilerinin davet etmiş olması gerektiğini düşünür. Ancak, cinsel uyarılma büyük ölçüde istemsiz bir tepkidir - buna neden olan eylemin davet edildiği anlamına gelmez.

## Tüm seçenekler kötü olduğunda, 'en az kötü' seçeneği seçmenin ahlaki bir seçim olduğu gerçeğini görmezden mi geliyorum?

Pek çok travma mağduru, hepsi de kötü sonuçlara yol açan bir dizi seçenekle karşı karşıyadır. İstismar mağdurları geri adım atsalar da atmasalar da ya da ifşa etseler de etmeseler de olumsuz sonuçlarla karşılaşacaklardır. Askerler genellikle 'öldür ya da öldürül' durumundadır. Bu koşullarda 'en az kötü' seçeneği seçmek son derece ahlaki bir davranıştır.

## Bir his ile kanıtı mı karıştırıyorum?

Kendinizi suçlu hissetmeniz onu öyle yapmaz, ancak duygular genellikle bir fikre doğruluk ya da yanlışlık hissi verir. Bir benzetme yapmak gerekirse, piyango biletinizin kazandığını hissetmeniz ne yazık ki bunun gerçekleşmesini sağlamaz.