

Onaylama Önyargısı

Bu, travma hakkındaki inançlarımızı doğrulayan bilgileri arama ve bunlarla çelişen bilgileri göz ardı etme eğilimidir. Örneğin, bir kişi travmadan kurtulanların hepsinde belirli bir dizi semptom olduğuna inanıyorsa, yalnızca bu inancı destekleyen kanıtlar arayabilir ve aksini gösteren kanıtları görmezden gelebilir.

Öngörü Önyargısı

Geriye görme önyargısı, sonucu bilmenin o anda bildiğimizi düşündüğümüz şeyi çarpıttığı bir yanılsamadır. Travmadan kurtulanlar genellikle yanlış bir şekilde olayın gerçekleşeceğini bildiklerine ya da olacakların 'sinyalini veren' olayları gözden kaçırdıklarına inanırlar. Daha sonra da yanlış bir şekilde olayların gerçekleşmesine kendilerinin sebep olduğu sonucuna varırlar.

Hayatta Kalma Önyargısı

Bu, hayatta kalmış insanlara odaklanma eğilimidir ve travma yaşamayanları görmezden gelirler. Örneğin, travmatik bir olaydan kurtulanlar kahraman olarak görülebilirken, kurtulamayanlar genellikle unutulur.

Atfetme Önyargısı

Bu, bir kişinin davranışını içinde bulunduğu durumdan ziyade karakterine atfetme eğilimidir. Örneğin, insanlar travmanın artçı etkileriyle mücadele eden birinin davranışlarının yaşadıklarına doğal bir tepki olduğunu kabul etmek yerine, zayıf veya irade yoksunu olduğunu varsayabilir.

Ön Yargı Yanılgısı

Bu, karar verirken aldığımız ilk bilgiye çok fazla güvenme eğilimidir. Örneğin, travmadan kurtulan bir kişiye başlangıçta belirli bir akıl sağlığı durumu teşhisi konulursa, sonraki bilgiler doğru olmasa bile bu ilk teşhis ışığında yorumlanabilir.

Olaylardaki Rolünü Geliştirmek

Olaylar, katkıda bulunan birçok faktör tarafından şekillendirilse de, genellikle kendi rolümüzü aşırı vurgulama eğiliminde oluruz. Örneğin, bir istismar mağduru hatalı bir şekilde, istismarın ortaya çıkmasının tek nedeninin istismarı ifşa etmedeki başarısızlığı olduğunu varsayabilir. Ancak, bakıcıların mağduru korumadaki başarısızlığı, istismarı tespit etmeyen sistemler, kolluk kuvvetlerinin faili yakalamadaki yetersizliği ve nihayetinde istismarcının böyle bir suçu işlemeyi seçmesi gibi başka faktörlerin de rol oynadığını kabul etmek önemlidir.

Bunu önleyebilirdim ≠ Buna ben sebep oldum

Bir şeyin olmasını engelleyebilecek olmanız, buna sizin sebep olduğunuz anlamına gelmez. Örneğin, bir çocuğun yaralanmasını önlemek için işten izin almadığı için kendini suçlamak, olaya katkıda bulunmuş olabilecek diğer faktörleri göz ardı etmektir.

Sonucu değiştirebilecek güce sahip olduğumdan emindim.

Bazı travma mağdurları yanlış bir şekilde ebeveyn veya sorumlu kişi olarak sorumluluklarının travmatik bir olayın sonucu üzerinde tam bir kontrole sahip olmak anlamına geldiğini varsaymaktadır. "Başkalarını korumanın kendi görevleri olduğuna" inanmak, gerçekçi olarak mümkün ve öngörülebilir olanın gerçekliğini göz ardı eder.

Baskı altında veya acil durumlarda farklı kararlar

Travma mağdurları genellikle travmatik olay sırasında donup kalmak ya da konuşmamak gibi tepkilerinden dolayı suçluluk duyarlar. Bununla birlikte, tehdit zamanlarında düşünce tarzımız değişebilir ve rahat bir durumda net olan seçenekler baskı altında aklımıza gelmeyebilir. travma zamanlarında, otomatik tepkilerimiz genellikle savaş, kaç, don veya yatıştır gibi yaygın kalıplara dayanır.

O sırada hangi seçeneklerin farkındaydım?

Sık rastlanan bir eğilim, davranışlarımızı geriye dönük olarak analiz etmektir. Hiç kafanızda bir konuşmayı gözden geçirip "Bunu neden söylemedim?" diye merak ettiniz mi? Ancak bu uygulama adil değildir çünkü yalnızca o anda bildiklerimize dayanarak hareket edebiliriz. O anda hangi seçeneklerin mevcut olduğunu düşünmek hayati önem taşır.

Yaptığım şeyi fantastik bir standartla mı karşılaştırıyorum?

Kendiniz için makul olmayan bir standart belirliyor ve mümkün olandan daha fazlasını bekliyor olabilir misiniz? Travmatik bir deneyimin ardından, bireylerin "Ne olduğunu bilmesem de bir şey yapmalıydım" dediğini duymak nadir değildir. Bunun yerine, "Benzer bir durumla karşılaşan bir arkadaşımın ne beklerdim?" diye sormak daha rasyonel bir yaklaşımdır. Ayrıca, yalnızca alternatif bir seçenek seçmiş olsaydınız ortaya çıkabilecek olumlu sonuçlara odaklanıp odaklanmadığınızı düşünmek de önemlidir.

Karşı olgusal düşünme

Kırmızı ışıkta geçen bir sürücü nedeniyle trafik kazası geçiren bir kişinin durumunu düşünün. Olaydan sonra bu kişi karşı olgusal düşünme sürecine girebilir ve farklı bir rota izlemiş ya da evinden daha erken çıkmış olsaydı işlerin nasıl gideceğini hayal edebilir. Ancak, yalnızca alternatif bir eylemin potansiyel faydalarına odaklanmak, diğer seçimlerin daha ağır yaralanmalar ve hatta ölüm gibi daha kötü sonuçlara yol açabileceği ihtimalini gözden kaçırmaya neden olabilir.

Seçtiğim seçeneğin faydalarını görmezden mi geliyorum?

Farklı bir eylemin olumlu sonuçlarına odaklanmak önyargılı düşünmeye yol açabileceği gibi, nihayetinde seçtiğiniz yolun avantajlarını göz ardı etmek de durumu adaletsiz bir şekilde görmenize ve gereksiz suçluluk hissetmenize neden olabilir. Kararınızın ne gibi faydalar sağladığını ve alternatif seçeneklerin daha kötü sonuçlara yol açıp açmayacağını düşünmek çok önemlidir.

Bir "önsezi" ya da "içgüdü" ile mi hareket etmeliyim?

Tipik olarak, elimizdeki kanıtlara dayanarak karar veririz. Yalnızca önsezilerimize güveniyor olsaydık, davranışlarımız olağandışı görünürdü.

Düşük olasılıklı bir olay bir önseziye dayalı olarak öngörülmüş olsa bile, bu sadece sezgiye dayalı olarak hareket etmeyi gerektirmez. O anda eldeki tek bilgi bir önsezi ise, sonuçta ortaya çıkan eylemden sorumlu tutulamazsınız.

Ortaya çıkan sonuç için kendimi suçluyor ve niyetimin ne olduğunu görmezden mi geliyorum?

Travma mağdurları, öngörülemeyen ve doğrudan kendi eylemleriyle ilgili olmayan olumsuz bir sonuçtan dolayı kendilerini suçlu hissedebilir ve suçlayabilirler. Örneğin, sonucun kasıtsız ve kendi kontrolleri dışında olmasına rağmen "Birinin ölümünden ben sorumluyum" diye düşünmek gibi. Bu tür bir düşünce, sonucun kendi davranışlarının bir sonucu olmadığı gerçeğini göz ardı eder.

Duygusal bir tepki verdiğim için kendimi suçluyor muyum?

Duygusal varlıklar olarak insanlar bir dizi duyguyu deneyimlemeye yatkındır. Örneğin askerler, tehlikeye karşı tipik bir otomatik duygusal tepki olmasına rağmen korku yaşadıkları için kendilerini suçlu hissedebilirler. Benzer şekilde, bazı cinsel travma mağdurları, çile sırasında cinsel uyarılma yaşadıkları için istismarın suç ortağı olduklarını düşünebilirler. Bununla birlikte, cinsel uyarılma ağırlıklı olarak istemsiz bir tepkidir ve eylemin bir suç olduğu anlamına gelmez.

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

Travmatik deneyimler genellikle hepsi de olumsuz sonuçlar doğuran birden fazla seçenek sunar. İster yaşamı tehdit eden bir hastalık için tedavi seçimi olsun, ister bir afet sırasında tahliye rotası seçimi, "en az kötü" seçenek genellikle en etik karardır.

Bir his ile kanıtı karıştırıyor muyum?

Travmatik bir olaydan sonra kendinizi sorumlu hissetmeniz mutlaka buna sizin sebep olduğunuz anlamına gelmese de, duygular gerçeklik algınızı etkileyebilir. Örneğin, doğal bir felaketten kurtulan bir kişi, felaketin kendi kontrolü dışında olmasına rağmen aile üyelerini kurtaramadığı için kendini suçlu hissedebilir.