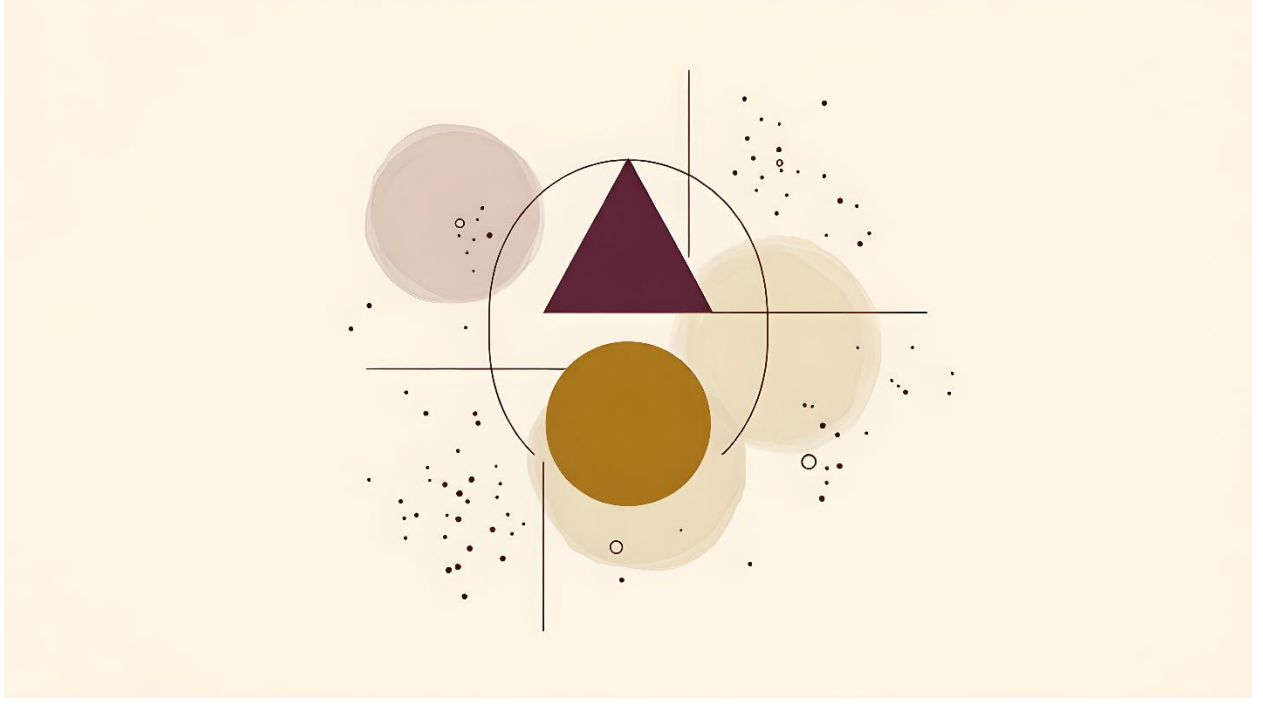




SEVGİ Mİ, TESLİMİYET Mİ? TRAVMA BAĞINI FEMİNİST BİR MERCEKTEN

YENİDEN DÜŞÜNMEK

CEMRE ÖZTOPRAK

Birçok kadın, kendisini anlamlı kılacak bir ruh eşinin var olduğuna; bir gün ansızın hayatına girip içindeki boşluğu dolduracağına ve onu koşulsuzca seveceğine inanarak büyüdü, büyümeye de devam ediyor. Ancak ya bu anlatı, sevgiden çok teslimiyeti öğretiyorsa?

Ruh eşini bulmak, aşkın nihai hedefi olduğunda ve *her şeye rağmen sevmek*, bir erdem olarak sunulduğunda, bir kadın için aşk, sessiz bir dayanıklılık testine dönüşür; sevgisiyle sınanır, sessizliğiyle onaylanır, sabrı ve affediciliğiyle ödüllendirilir. Kadının dayanıklılığını ve

teslimiyetini ‘aşk’ adı altında yücelten bu kültürel öğretilerin etkisiyle, *mutlu sona* ulaştırması gereken ruh eşini arama yolculuğu, giderek kadının kendinden daha fazla ödün vermesini gerektiren ve fark ettirmeden kontrole ve istismara zemin hazırlayan bir sürece dönüşür. Böylece birçok kadın için ilişkinin içinde kalmak, sevmekle eş anlamlı hale gelir —*travma bağı* tam da bu noktada devreye girer.

Detaylandırmak gerekirse, travma bağı, romantik bir çekim ya da ‘kırık iki kalbin birbirini bulması’ değil; güç dengesizliği ve aralıklı ödül-ceza mekanizmasının yarattığı *istismar döngüsünün* bir sonucudur (Christensen, 2022; Herman, 1992; Palmer, 2024; Reid, 2024; Saunders & Edelson, 1999; Shaughnessy, 2022). Bu bağ, biri istismarcı, diğeri ise istismarın hedefi olan iki kişi arasında gelişir; sevgi, korku ve bağımlılığın birbirine karıştığı paradoksal bir duygusal bağıllık biçimidir (Carnes, 2019; Dutton & Painter, 1993). Her istismar durumunda ortaya çıkmaz; ancak bir kez oluştuğunda kopması zordur, çünkü aşama aşama gelişir, her aşama bir öncekini pekiştirir ve giderek kontrol ile bağımlılığın iç içe geçtiği bir sarmala dönüşür (MEND Project, 2023; Reid, 2024).

Travma bağına ortaya çıkaran bu sarmal genellikle güçlü bir duygusal çekimle başlar: istismarcı partner, *aşk bombardımanı* taktiğiyle kişiyi yoğun bir ilgi, şefkat ve idealize edilmiş sevgiyle kuşatarak onu koruyacak ve anlayacak tek kişinin kendisi olduğuna inandırır. Kişi ‘gerçek aşkı’ bulduğuna inanarak büyülenir; eksik parçalarının tamamlanabileceğine, nihayet güvende olacağına dair derin bir umutla dolar. Ardından istismarcı partner, *sonsuz güven ve bağıllık* taahhüdü için bu aşamayı farklı yollarla pekiştirir: bir yandan sevgisini ispatlayan sözler söyler, ‘sonsuz kadar’ vaatlerinde bulunur. Diğer yandan sarsılmaz bir güven talep eder: önce partnerinin hassasiyetlerini, kırılganlıklarını veya tetikleyicilerini kullanarak onu kışkırtır; sonra ‘yaptığı onca şeye rağmen’ onu sorguladığı için kişiyi suçlar. Utanç, suçluluk, pişmanlık ve

kaybetme korkusunu birbiri içine geçmişken kişi giderek daha fazla istismarcıya bağlanır. Bu aşamada, sevgiyle kontrol arasındaki çizgi ilk kez bulanıklaşır, ‘*balayı*’ biter ve ‘*eleştiri* evresi’ başlar. İstismarcı partnerin tavrında ani ve tam tersi yönde değişimler görülür: kişinin seçimlerini ve niteliklerini küçümsemeye başlar, inançlarını ve değerlerini eleştirir. Kişi, hatası olmayan şeyler için tekrar tekrar özür diler. Birçok durumda kendini suçlar; ne yaparsa yapsın yetersiz kaldığını hisseder. Yer yer istismarcı partnerin kısa süreli olumlu tutumları bu döngüyü pekiştirir; kişi bu davranışların ilişkinin normale döneceğinin işareti olduğuna inanır. Dolayısıyla sevildiği için değil, sevilmek için çabaladığı bir ilişkinin içinde bulur kendini: “Sonuçta, beni seviyor, değil mi?”. Bu aşama, *gaslighting* taktiğinin sistematik biçimde devreye girmesiyle derinleşir: kişi kendi algısını, hafızasını ve duygusal tepkilerini sorgulamaya başlar; “Ben uyduruyor muyum tüm bunları?” sorusu artık iç sesin bir parçasıdır. Gerçeklik, istismarcı partnerin tanımladığı sınırlar içinde yeniden şekillenir ve sonunda kendi hislerine yabancılaşır. Bu noktadan sonra istismarın hedefi olan kişi, çatışmadan kaçınmak için *kontrole teslim* olur; daha uyumlu, daha sessiz, daha anlayışlı olmaya çalışır. Bu, *benlik kaybı* sürecinin başlangıcıdır. Sessizlik ve izolasyon, bu aşamada bir barış stratejisi gibi görünse de aslında kişinin kendi varlığından geri çekildiğinin kritik bir göstergesidir. Kendi sınırlarını ve gerçekliğini koruyamaz hale gelir; içine kapanır ve tüm enerjisini ilişkisini sürdürmeye, ‘eskisi gibi olma’ umudunu yaşatmaya harcar. Çünkü bu noktada artık sevginin kurtaracağına değil, sabrın affedileceğine inandırılmıştır. Zamanla bu dinamik, *döngü bağımlılığına* dönüşür; kişi sevgi kırıntılarını ödül gibi algılamaya, geçici yakınlık anlarını tüm ilişkinin kanıtıymış gibi yorumlamaya başlar, onun sevgisini geri kazanmak için her şeyi yapmaya yönelir. Bu noktada sevgi artık bir duygudan çok bir ödül sistemine dönüşmüştür ve teslimiyet, derin minnettarlık, korku ve bağımlılık halleri birbirine karışmıştır (Christensen, 2022; Saunders ve Edelson, 1999). Bu yoğun duygusal

karmaşa (George, 2015), bilişsel çarpıtmalar ve şiddetin periyodikliği (Dutton ve Painter, 1993) ile kesiştiğinde, istismarın hedefi olan kişinin beyinde hedonik beklenti döngüsü oluşmaya başlar (Walker, 2017). Yani beyin, maruz kaldığı yoğun stresten sonra gelecek olan ve ‘ödül’ gibi algılanan o kısa süreli rahatlama anına (barışma/balayı evresi) biyolojik olarak takılı kalır; hissettiği acıyı dindirecek olanın, acıyı veren kişi olduğu yanılsaması ile bu döngü, nörobiyolojik bir bağımlılığa dönüşür. Dolayısıyla travma bağının farkında olsa dahi kişi bağın kendisinden kopamaz ve ayrılığın gündeme gelmesi durumunda ‘yoksunluk’ belirtileri gösterir, yani başka bir ifadeyle bağımlı olur. Tam bu noktada, travma bağı artık kök salmıştır.

Bugün medya ve dijital mecralardaki popüler söylem, bu tabloyu genellikle ‘yanlış’ kişiye aşık olma, toksik ilişkilere ‘yönelme’ ya da şiddet içeren bir ilişkide ‘kalma’ gibi eylemler üzerinden, konuyu kadının bireysel tercihlerine indirgeyerek bize sunar. Oysa böylesine katmanlı ve dinamik bir kavramın toplumsal boyutunu göz ardı etmek ve bu bağı sadece toksik ilişkiler yaşayan kadınların bir sorunuymuş gibi sığ bir çerçeveden ele almak, bağın altında yatan yapısal eşitsizlikleri ve güç ilişkilerini görünmez kılar. Öte yandan, travma bağını ortaya çıkaran ve onu bağımlılık sarmalına dönüştüren tüm bu karmaşık süreç, bu bağın yalnızca bireysel değil, sistematik olarak yeniden üretilen toplumsal rollerin bir sonucu olduğunu açıkça gösterir. Bu roller; erkeği otorite, kadını ise ‘yuvayı kuran’ fedakar özne olarak kodlayan ataerkil aile yapısı, cinsiyete dayalı ekonomik eşitsizlikler ve kadını kamusal alandan izole eden kültürel yapı ve normlar tarafından beslenir. Bu bağlamda travma bağı, yalnızca iki kişi arasında kurulan duygusal dinamiğin çok ötesinde, patriyarkanın duygusal mimarisi içinde yeniden üretilen ve sosyo-politik düzeyde sürdürülen bir sessizlik mekanizmasıdır ve güç dengesizliği bu bağın en güçlü yordayıcılarından biridir (Palmer, 2024). Bu noktada feminist psikoloji yaklaşımı, kendine özgü bir mercek ile travma bağını ‘aşk’ olarak adlandıran kültürel söylemleri sorgulamaya alan

açarak bu bağı “Neden kopmuyor?” sorusuyla değil, “Kadın neden susmak ve/veya ilişkide kalmak zorunda hissettiriliyor?” sorusuyla anlamaya çalışır. Çünkü travma bağının merkezinde sevgi değil, içselleştirilmiş itaat, öğrenilmiş teslimiyet ve zayıflamış içsel otorite vardır. Çünkü kadınlar sevgi adına sabretmeye ve ilişkiyi onarmaya koşullandırıldıkları; sistematik biçimde sessizliğe çağrıldıkları bu toplumsal düzende, kendi seslerini bulmakla ilişkilerini korumak arasında bir seçim yapmaya zorlanırlar (Gilligan, 2018).

Peki, bu bağı koparmak ve döngüyü kırmak mümkün mü? Elbette mümkün. Kadınların kendi hikâyelerinin anlatıcısı olmasını sağlaması yönüyle terapötik ilişki, yalnızca bir iyileşme sahnesi değil; aynı zamanda bir özneleşme pratiğidir. Feminist terapi perspektifinden bakıldığında bu süreç, kadının ‘gerçeğini’ geri çağırmak, deneyimini toplumsal bağlam içinde yeniden düşünmeye davet etmek, yıkıcı duyguları yeniden işleme olanağı sağlamak ve her düzeyde yeni ilişkiler kurma cesaretini kazandırmak açısından hayati bir işleve sahiptir (Brown, 1994; Enns, 2004). Çalışmalar, gerek bireyle ve/veya grupla psikolojik danışma süreçlerinde kurulan terapötik ilişkide, gerekse kadın dayanışma ağları, sivil oluşumlar, inisiyatifler, güvenli sosyal çevreler ve koruyucu mekanizmalar aracılığıyla güvenli bağlanma deneyimi kazandıkça (Saunders ve Edelson, 1999) ve bu deneyimleri hakkında bir farkındalık geliştirdikçe (Christensen, 2022) kadınlarda travma bağının zayıfladığına işaret ediyor. Bu açıdan ele alındığında terapötik süreçte kurulan güvenli ilişki, yalnızca bir iyileşme zemini değil, aynı zamanda yeniden bağ kurmanın dönüştürücü gücünü temsil eder. Kadınların terapötik ilişki aracılığıyla yeniden güven duyabilmesi, güvenin yeniden öğrenilmesi kadar, ‘bağ’ kavramının kendisine dair algının da değişmesini sağlar. Artık bağ, istismara dayalı bir teslimiyet değil, kendine dönük bir güven alanı haline gelir.

Ancak iyileşme, yalnızca içsel bir farkındalık meselesi değildir; onu mümkün kılan, kadının hikâyesinin toplumsal yankısını bulduğu yerlerdir. Kadının içsel dönüşümü, güvenli sosyal çevreler, dayanışma alanları ve kadın dostu politikalar gibi güç ilişkisini kıran yapısal müdahalelerle kesiştiğinde kalıcı hale gelir (Jack ve Ali, 2010; Reid vd., 2013). Bu nedenle, terapötik süreçte kazanılan farkındalığın toplumsal düzeyde karşılık bulması; güvenli, dayanışmacı ve kadın dostu çevrelerle pekişmesi gerekir. Çünkü bu dönüşüm, uzun süredir bastırılmış benliğin yalnızca görünür kılınması değil, yeniden ses bulmasıdır —kadının kendi direncini, dayanışmanın sesiyle birlikte yeniden hatırladığı bir süreçtir.

Tüm bu bireysel ve örgütsel hareketliliğin bir sonucu olarak kadın, kendi sesini geri aldığı travma bağının döngüsü ilk kez kırılır. Görüldüğü üzere susturulmuş kadınlık deneyimlerinin bir izdüşümü olarak ele alındığında travma bağını koparmak, yalnızca bir kopuş değil, ruhsal bir dönüşümün başlangıcıdır; bireysel bir özgürleşme hikâyesi kadar, kolektif bir feminist eylemdir. Çünkü sessizliğin yerini alan şey yalnızca söz değil; özneleşmedir.

Kaynakça

- Brown, L. S. (1994). *Subversive dialogues: Theory in feminist therapy*. Basic Books.
- Carnes, P. (2019). *The betrayal bond: Breaking free of exploitive relationships*. Health Communications Incorporated.
- Casassa, K., Knight, L., & Mengo, C. (2022). Trauma bonding perspectives from service providers and survivors of sex trafficking: A scoping review. *Trauma, Violence, & Abuse*, 23(3), 969–984. <https://doi.org/10.1177/1524838020942764>
- Dutton, D. G., & Painter, S. L. (1993). Emotional attachments in abusive relationships: A test of traumatic bonding theory. *Violence and Victims*, 8(2), 105–120. <https://doi.org/10.1891/0886-6708.8.2.105>

- Enns, C. Z. (2004). *Feminist theories and feminist psychotherapies: Origins, themes, and diversity* (2nd ed.). Routledge.
- George, V. (2015). *Traumatic bonding and intimate partner violence* [Doctoral dissertation, Te Herenga Waka—Victoria University of Wellington]. Open Access Repository.
- Gilligan, C. (2018). Breaking the silence, or who says shut up? *Contemporary Psychoanalysis*, 54(4), 735–746. <https://doi.org/10.1080/00107530.2018.1530502>
- Herman, J. L. (2015). *Trauma and recovery: The aftermath of violence—from domestic abuse to political terror*. Hachette UK.
- Jack, D. C., & Ali, A. (Eds.). (2010). *Silencing the self across cultures: Depression and gender in the social world*. Oxford University Press.
- <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195398090.001.0001>
- Palmer, M. (2024). *An examination of how individuals experience a traumatic bond: A latent profile analysis expanding traumatic bonding theory* [Doctoral dissertation, Kansas State University].
- Reid, J. A. (2024). *Trauma bonding and interpersonal crimes*. John Wiley & Sons.
- Reid, J. A., Haskell, R. A., Dillahun-Aspillaga, C., & Thor, J. A. (2013). Contemporary review of empirical and clinical studies of trauma bonding in violent or exploitative relationships. *International Journal of Psychology Research*, 8(1), 37–57.
- Saunders, E. A., & Edelson, J. A. (1999). Attachment style, traumatic bonding, and developing relational capacities in a long-term trauma group for women. *International Journal of Group Psychotherapy*, 49(4), 465–485. <https://doi.org/10.1080/00207284.1999.11491279>
- Shaughnessy, E. V. (2022). *Risk factors for traumatic bonding and associations with PTSD symptoms* [Master's thesis, University of South Dakota].

The MEND Project. (2023). *What is trauma bonding?*

<https://themendproject.com/trauma-bonding/>

Walker, L. E. (2017). *The battered woman syndrome*. Springer Publishing Company.