

TRAVMA VE PSİKOTERAPİLER

Editör

Burcu Uysal



TRAVMA VE PSİKOTERAPİLER

Editör: Burcu Uysal

Yayın No.: 4849
Psikoloji-PDR No.: 437
ISBN: 978-625-397-288-2
E-ISBN: 978-625-397-285-1
Basım Sayısı: 1. Basım, Eylül 2023

© Copyright 2023, NOBEL AKADEMİK YAYINCILIK EĞİTİM DANIŞMANLIK TİC. LTD. ŞTİ. SERTİFİKA NO.: 40340
Bu baskının bütün hakları Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic. Ltd. Şti.ne aittir.
Yayınevinin yazılı izni olmaksızın, kitabın tümünün veya bir kısmının elektronik, mekanik ya da fotokopi yoluyla basımı, yayımı, çoğaltımı ve dağıtımı yapılamaz.
Nobel Akademik Yayıncılık, 2011 yılından beri "tanınmış uluslararası yayınevi" statüsündedir.

Genel Yayın Yönetmeni: Nevzat Argun -nargun@nobelyayin.com-
Genel Yayın Koordinatörü: Gülfem Dursun -gulfer@nobelyayin.com-

Sayfa Tasarım: Samet Tekin -samet@nobelyayin.com-
Redaksiyon: Sergen Öz -sergen@nobelyayin.com-
Kapak Tasarım: Mervin Selda Adal -mervin@nobelyayin.com-
Görsel Tasarım Uzmanı: Mehtap Asiltürk -mehtap@nobelyayin.com-

Kütüphane Bilgi Kartı

Uysal, Burcu.

Travma ve Psikoterapiler / Editör: Burcu Uysal
1.Basım, X + 316 s., 13,5x21,5 cm. Kaynakça var, dizin yok.
ISBN: 978-625-397-288-2
E-ISBN: 978-625-397-285-1
1. Travma 2. Travma Tedavisi 3. Psikoterapi Ekelleri

Genel Dağıtım

ATLAS AKADEMİK BASIM YAYIN DAĞITIM TİC. LTD. ŞTİ.

Adres: Bahçekapı Mh. 2465 Sk. Oto Sanayi Sitesi No:7 Bodrum Kat, Şaşmaz/ANKARA

Telefon: +90 312 278 50 77 - Faks: 0 312 278 21 65

Sipariş: siparis@nobelyayin.com- E-Satış: www.nobelkitap.com - esatis@nobelkitap.com
www.atlaskitap.com - info@atlaskitap.com

Dağıtım ve Satış Noktaları: Alfa, Kırmızı Kedi, Arkadaş, D&R, Dost, Kika, Kitapsan,
Nezih, Odak, Pandora, Prefix, Remzi

Baskı ve Cilt: Meteksan Matbaacılık ve Teknik Sanayi Tic. Anonim Şirketi / Sertifika No.: 46519
BeYTEPE Köy Yolu No.: 3 06800 Bilkent-Çankaya/ANKARA

ÖN SÖZ

Güneşin her an aydınlattığı ve ısıttığı bir dünyada bu güzelliklerin birer nimet olduğunu ancak bir gün karanlığı yaşadığımızda ve üşüdüğümüzde anlardık. Aynı şekilde hayatımızdaki zorluklar da sahip olduğumuz güzellikleri fark etmek için bize önemli fırsatlar sunarlar. Ancak hayatta karşılaşılan bazı zorluklar “sınırdaki tecrübeler” olarak adlandırabileceğimiz, hayatla yaşam sınırı arasında hissettiren ya da kişisel sınırları çok aşan travmatik tecrübeler olabilir. Hemen herkes, travmatik tecrübelerle hayatında en az bir kere karşılaşabilir ya da yakınlarının travmalarına şahit olabilir. Neyse ki travmatik tecrübelerin birçoğu kişilerin doğal iyileşme süreçleriyle kendiliğinden aşılır. Ancak belli travmatik tecrübeler, bazı kişilerin hayatını alt üst edebilir. Profesyonel bir yardım alma ihtiyacını doğurabilir. Tam da bu noktada bambaşka psikoterapi yaklaşımları ve ekolleri travmaya farklı bakış açıları kazandırıp farklı çözüm yolları sunarlar. Terapi sürecinde gerek travma mağdurları gerek meslek profesyonelleri açısından bu zorlu tecrübelerle başa çıkmak için başvurulabilecek birçok farklı yol olduğunu bilmenin herkes açısından umut verici ve motive edici olabileceğini düşünüyorum. Tüm bu düşüncelerle bu kitap serüveni için yola çıktığımda her bir yaklaşım için hem işin pratiğinde hem de akademik anlamda tecrübeli isimlere ulaşmanın en doğru yol olduğunu düşündüm. Kitaptaki bölüm yazarıyla birlikte aylar süren emeklerin neticesinde bu eser ortaya çıkmış oldu.

Kitap çalışmasında genel anlamda bir bütünlük sağlamak için bölümler içerisinde belli düzenlemeler yapıldı. Ancak elbette her bir yaklaşımın farklı olmasının yanı sıra

bölüm yazarlarının kendi kişisel tarzlarını da yansıtacak özgünlüğün korunması da önemsendi.

Ruhsal yaralar olarak tanımlayabileceğimiz travmaları sarmanın, çok özel ve anlamlı bir iş olduğuna inanıyorum. Bu yaraları sarma sürecinde ise her bir yaranın ve bu yarayı almış bünyenin farklılıkları sebebiyle terapide zengin yaklaşım seçeneklerini tanımak önemli olabilir. Bu kitap çalışması kapsamında travmayla çalışırken kullanılacak tüm ekol ve yaklaşımlar ele alınamamıştır. Ancak yine de önemli bazı ekolleri ve yaklaşımları tanımak için güzel bir başlangıç olabileceğini düşünüyorum. Bu alanda çalışan ve kendini bu konularda geliştirmek isteyen herkes için faydalı bir çalışma olmasını diliyorum.

Dr. Burcu Uysal
İbn Haldun Üniversitesi Psikoloji Bölümü
dr.uysalburcu@gmail.com
ORCID: 0000-0002-0202-2655

Ağustos 2023, İstanbul

BÖLÜM YAZARLARI

PSİKODRAMA VE TRAVMA

Uzman Psikolog Gökhan Özcan - Psikodramatist Marmara Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Doktora Programı, fgokhanozcan@gmail.com, ORCID: 0000-0002-6916-6186

TRAVMAYA SİSTEMİK AİLE TERAPİSİ YAKLAŞIMI

Dr. Zeynep Pınar Cohen - İstanbul Sağlık ve Teknoloji Üniversitesi İİSBF Psikoloji Bölümü, zeynep.cohen@istun.edu.tr, ORCID: 0000-0002-1069-438X

TRAVMA SONRASI STRES BOZUKLUĞUNDA BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİ

Prof. Dr. M. Hakan Türkçapar - Ankara Sosyal Bilimler Üniversitesi Psikoloji Bölümü, hakan.turkcapar@asbu.edu.tr, ORCID: 0000-0001-5298-8039

Uzman Klinik Psikolog Selin Tutku Tabur - Hasan Kalyoncu Üniversitesi Klinik Psikoloji Doktora Öğrencisi, selintutkutabur@gmail.com, ORCID: 0000-0001-5726-8655

TRAVMAYA NARRATİVE TERAPİ YAKLAŞIMI

Doç. Dr. Mehmet Dinc - Hasan Kalyoncu Üniversitesi Psikoloji Bölümü, mehmet.dinc@hku.edu.tr, ORCID: 0000-0001-9544-8999

Arş. Gör. Muhammed Furkan Cinisli - İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Ana Bilim Dalı, İbn Haldun Üniversitesi Klinik Psikoloji Programı Doktora Öğrencisi, furkan.cinisli@stu.ihu.edu.tr, ORCID: 0000-0003-2742-5677

BAĞLAMSAL DAVRANIŞÇILIK AÇISINDAN TRAVMAYA YAKLAŞIM

Doç. Dr. Hasan Turan Karatepe - Medeniyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Ana Bilim Dalı, İbn Haldun Üniversitesi Psikoloji Bölümü, hasankaratepe@ihu.edu.tr,
ORCID: 0000-0002-6394-8312

EMDR TERAPİSİNİN TRAVMAYA BAKIŞI

Prof. Dr. Önder Kavakcı - Emekli Öğretim Üyesi, Serbest Hekim, okavakci@yahoo.com,
ORCID: 0000-0002-4068-2208

TRAVMAYA ŞEMA TERAPİ YAKLAŞIMI

F. Sevinç Göral Alkan - Dr. Klinik Psikolog, ISST Onaylı İleri Düzey Şema Terapisti, Eğitmeni ve Süpervizörü, Şema Terapi Türkiye Kurucusu ve Direktörü, sematerapiturkiye@gmail.com,
ORCID: 0009-0001-4221-7916

Duygu Tüzün - Uzman Klinik Psikolog, ISST Onaylı Şema Terapist, tuzunduygu01@gmail.com,
ORCID: 0000-0001-5191-9293

TRAVMAYA BEDEN ODAKLI YAKLAŞIM (SOMATİK DENEYİMLEME®)

Doç. Dr. Neslihan Arıcı Özcan - İstanbul Medeniyet Üniversitesi Sosyal Hizmet Bölümü, neslihan.ozcan@medeniyet.edu.tr,
ORCID: 0000-0002-6169-1445

İÇERİKLER

ÖN SÖZ..... iii

BÖLÜM YAZARLARI v

PSİKODRAMA VE TRAVMA 1

Gökhan Özcan

Giriş..... 1

Psikodramanın Temelleri 3

Psikodramanın Travmaya Yaklaşımı 11

Vaka Örnekleri..... 24

Sonuç..... 31

Kaynaklar 32

TRAVMAYA SİSTEMİK AİLE TERAPİSİ YAKLAŞIMI 37

Z. Pınar Cohen

Sistemik Yaklaşımın Ortaya Çıkışı..... 37

Genel Sistemler Kuramından Sistemik Yaklaşımına 39

Sistemik Aile Terapisinin Temel Kavramları 44

Travma Nedir?..... 51

Aile Travmasının Sistemik Doğası ve Travmanın

Aile Üzerindeki Etkileri 53

Travma Sınıflandırması 58

“Travmanın Organize Ettiği Sistemler” Kavramı 60

İkincil Travma ve Çift/Aile Sistemleri 61

Ailelerde Travmanın Bitmeyen Etkisi -

Travmanın Kuşaklar Arası Aktarımı 63

Aileler Travmayla Nasıl Baş Eder?..... 65

İyileşme 68

Vaka Örneği 73

Kaynaklar 77

TRAVMA SONRASI STRES BOZUKLUĞUNDA BİLİŞSEL DAVRANIŞCI TERAPİ	83
M. Hakan Türkçapar - Selin Tutku Tabur	
Travma Nedir? Travma Sonrası Stres Bozukluğu Nedir?.....	83
TSSB'nin Bilişsel Davranışçı Modeli	86
TSSB'nin Bilişsel Davranışçı Terapisi	88
TSSB'nin Bilişsel Davranışçı Terapi Aşamaları.....	93
TSSB'nin Bilişsel Davranışçı Terapisine İlişkin Kanıtlar	98
Vaka Örneği	100
Kaynaklar	106
TRAVMAYA NARRATİVE TERAPİ YAKLAŞIMI	109
Mehmet Dinç - M. Furkan Cinisli	
Giriş.....	109
Terapisteye Yönelik Dikkat Edilmesi Gereken Meseleler	110
Kültür İçerisinde Dikkat Edilmesi Gereken Meseleler	113
Diğer Meseleler.....	117
Narrative Terapi: Temel Kabuller.....	120
Narrative Terapinin Travma Yaklaşımında Kullanılan Uygulama Haritaları	124
Vaka Örneği	137
Kaynaklar	149
BAĞLAMSAL DAVRANIŞÇILIK AÇISINDAN TRAVMAYA YAKLAŞIM	151
Hasan Turan Karatepe	
İşlevsel Bağlamsalcılık	153
İlişkisel Çerçeve Kuramı	155
Travmayı Çevresel Unsurları Ele Alarak Değerlendirmek	159
Sonuç: Bilişsel Davranışçı Terapilerin Genel Etkinliği ve 3. Kuşak Yaklaşımlar	165
Vaka Örneği	166
Kaynaklar	172
EMDR TERAPİSİNİN TRAVMAYA BAKIŞI	177
Önder Kavakcı	
Sekiz Aşamalı Temel EMDR Uygulaması.....	186
Vaka Örneği	196
Kaynaklar	199

TRAVMAYA ŞEMA TERAPİ YAKLAŞIMI 203

F. Sevinç Göral Alkan - Duygu Tüzün

Erken Dönem Uyumsuz Şemalar.....	203
Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Kökeni.....	204
Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Şema Alanları.....	205
İşlevsel Olmayan Başa Çıkma Şekilleri.....	211
Şema Modları.....	212
Çocuk Modları.....	213
İşlevsel Olmayan Ebeveyn Modları.....	214
İşlevsel Olmayan Başa Çıkma Modları.....	215
İşlevsel Modlar.....	218
Şema Terapi Modeli, Süreci ve Kullanılan Teknikler.....	220
Terapi İlişkisi.....	222
Şema Terapide Travmaya Yaklaşım.....	223
Travmatik Yaşantılar, Şemalar, Başa Çıkmalar ve Modlar.....	225
Travmatik Yaşantılar ile Çalışmaya Yönelik Şema Terapi Teknikleri.....	228
Akut Stres Belirtilerine Şema Terapi Yaklaşımı.....	236
Vaka Örneği.....	238
Sonuç.....	263
Kaynaklar.....	266

TRAVMAYA BEDEN ODAKLI YAKLAŞIM**(SOMATİK DENEYİMLEME®) 271**

Neslihan Arıcı Özcan

Giriş.....	271
Somatik Deneyimleme.....	273
Somatik Deneyimlemenin Dayandığı Kuramlar.....	276
Somatik Deneyimlemenin Temel Kavramlar ve Teknikleri.....	289
Somatik Deneyimleme Yaklaşımı Uygulama Süreci.....	295
Vaka Örneği.....	299
Kaynaklar.....	302

ÖZ GEÇMİŞLER 309