

Kognitif ve Davranış Terapileri Derneđi
Travma Sonrası Stres Bozukluğu Eğitim Notları
2023

Bu Eğitim Materyali Woodfield Travma servisi Tarafından Hazırlanmış
Kognitif ve Davranış Terapileri Derneđi Tarafından Türkçe'ye çevrilmiş ve Uyarlanmıştır
Kerry Young'a Teřekkrlerimizle...

Editör:

E. Yusuf Sivriođlu

Eğitim Koordinatörü:

Mehmet Zihni Sungur

Çeviri Uyarlama Ekibi:

Nazlı Işık Birçek

Naci Berk Kalkan

Çađdaş Öykü Meriç

Ezgi Ođuz

Gülçin Şenyuva

Irmak Uzun

İçindekiler

Travma Sonrası Stres Bozukluğu Psiko-eğitimi	1
“Ana Getirme” (Grounding) Protokolü	11
Yeniden Yaşatma İçin Talimatlar	25
Güncellemeyle Yeniden Yaşatma İçin Terapist Yönergesi	28
Sıcak Noktaları Belirlemede Terapistlere Yönergeler	30
Suçlulukla Çalışma Protokolü	33

KDTRD

Travma Sonrası Stres Bozukluğu Psiko-eğitimi

Psiko-eğitim 60-90 dakikalık tek bir oturum şeklinde gerçekleştirilecektir.

Göreviniz:

Danışanların TSSB belirtilerinin çıldırmak olmadığını anlamasını sağlamak

Danışanların belirtilerin kendi suçları olmadığını anlamasını sağlamak

Danışanların bilgilendirilmiş bir şekilde tedavi seçmesini sağlamak

Yöntemleriniz:

1. TSSB ile ilişkili ortak belirtiler hakkında danışanlara bilgi sağlamak
2. TSSB'nin nasıl oluştuğu ile ilgili danışanlara açıklama sağlamak
3. Danışanlara TSSB tedavisinin içeriğini aktarmak

1. Ajandanızı Belirleyin

- Bugün gerçekleştirilen psiko-eğitim oturumunun amacının, katılımcıların TSSB'nin ne olduğunu, nasıl oluştuğunu ve nasıl tedavi edilebileceğini anlamalarına yardım etmek olduğunu belirtin

2. TSSB Nedir?

- “TSSB'nin ne olduğunu açıklayarak başlamak iyi olacaktır. Daha önce TSSB'yi duymuş muydunuz?” şeklindeki bir açılış yardımcı olacaktır. Eğer “hayır” derlerse, ne olduğu hakkındaki açıklamalarla devam edebilirsiniz. Eğer “evet” derlerse TSSB hakkında ne bildiklerini anlayarak devam edebilirsiniz böylece sunumunuzu kişilerin bilgileri çerçevesinde şekillendirebilirsiniz.
- Aşağıda kullanabileceğiniz bir açıklama bulunuyor. Bu materyali açıklamayı ve anlatmayı prova edin ve uygulayın! Her adımda danışanın yaşadığı belirtileri kontrol edin. Bu TSSB'yi aktarma biçiminizi danışanlarınıza göre özelleştirebilmenize yardımcı olur.

AÇIKLAMA: TSSB Nedir?

- Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB), insanların travmatik bir olay sonrasında deneyimledikleri zorluklara verilen bir addir. TSSB şu anlama gelmektedir:
Travma: Korkutucu / dehşet verici olay
Sonrası: Sonradan gelişen
Stres: Kâbuslar/Geçmişe dönüşler (flashback) ve süre giden korku duygusu
Bozukluğu: Tedavi edilmezse büyük olasılıkla düzelmeyecek durum
- TSSB'nin belirtileri ürkütücü olabilir. Günlük yaşantının akışını bozar ve günlük yaşam işlevlerini yerine getirmeyi zorlaştırır. Günü geçirmek bile oldukça zordur.
- a) **Yeniden- deneyimleme:** Bu terim kişilerin travma sırasında yaşadıklarını hatırlamalarını tanımlamak için kullanılır. Hatırlananlar o kadar canlıdır ki olayın yeniden başlarına geldiği hissi verir. Aşağıdaki biçimlerde karşımıza çıkar:
 - Oldukça canlı ürkütücü kâbuslar halinde yaşananları görmek.
 - Geçmişe dönüşler, örneğin olanların gözünün önünde bir video oynuyormuşçasına gelmesi; bazen olay sırasında orada olanların seslerini duymak; geçmişteki kokuların duyulması; bedeninde benzer duyumların hissedilmesi ya da geçmişteki travmatik olayla ilgili tadların yeniden hissedilmesi.
 - Olay hatırlandığında vücudun alarm durumunda ve gergin olması, kaygı belirtilerinin hissedilmesi.
 - Korku içinde olmak.

- b) **Kaçınma:** TSSB'si olan çoğu insan, maruz kaldıkları travmatik olay(lar) hakkında düşünmemek için çok çaba harcarlar. Bu, diğer insanlarla yaşananlar hakkında konuşmamaya çalışmaları ve/veya yaşananları hatırlatan yerlerden veya şeylerden kaçınmaya çalışmaları anlamına gelebilir. Bunları yapıyor musunuz? Neler yapıyorsunuz? İşe yarıyor mu?

Bazı insanlar da çok üzgün hissedebilir veya eskiden hissettikleri birçok duyguyu hissedemeyebilir. Çökkün ve hisleriniz kaybolmuş gibi mi hissediyorsunuz? Bunları deneyimlediniz mi?

Bu bölüme kadar belirtileri yeniden deneyimlemeyi ve kaçınma belirtilerini tartıştık. Bu gibi deneyimleri olan kişilerin tetikte, korkmuş ve ürkek olmaları şaşırtıcı değildir. Şimdi diğer belirti gruplarına bakalım.

- c) **Aşırı Uyarılmışlık:** TSSB'si olan çoğu insan, etraflarındaki tehlikelere karşı tetikte kalma ihtiyacı hisseder. Bu durum, kişilerin aşağıdaki konularda zorluklar yaşamasına neden olabilir:
 - Uyku
 - Konsantrasyon
 - Öfkeli / huzursuz/tahammülsüz hissetmek
 - Sürekli tetikte, korkmuş, ürkek ve gergin hissetmek.

Travmatik bir olay yaşayan herkesde TSSB geliştirebilir. Bu kişinin çıldırmış olduğu anlamına gelmez. Bu deneyimlerin hepsi **ANORMAL OLAYLARA KARŞI NORMAL TEPKİLERDİR.**

3. TSSB Neden Gelişir

- TSSB'nin ne olduğunu açıkladıktan sonra, danışanın sizi takip edebildiğinden emin olun. Çünkü verilen yoğun bilgilerin hepsi özümsemeyebilir.
- Sonraki adım insanların neden TSSB geliştirebileceğini anlatmak:

Açıklama: İnsanlar neden TSSB geliştirir?

TSSB, zihnin travmatik olaylar sürecindeki çalışma biçiminden dolayı gelişir:

- Çok korktuğumuzda veya strese girdiğimizde, zihnimiz normalden farklı çalışır. Bu da, travmatik olayı nasıl hatırladığımızı ve hafızamıza kaydettiğimizi etkiler.
- Travmatik olaylar hafızamızda normal anılardan farklı bir şekilde işlenir, bu fark TSSB'nin oluşmasına sebep olur.
- Bu belirtileri yaşamazsınız, sizin suçunuz değildir. Bu tamamen beynimizin travmatik deneyimlerle başa çıkma şeklinden kaynaklanmaktadır.

- Sıradaki adım Yorgan Metaforu'nu anlatmak.



Yorgan Metaforu:

Belleğinizi çarşaf, yorgan kaldırdığınız bir dolap olarak düşünebilirsiniz. Bir travma yaşadığınızda, kollarında kocaman bir yorgan ile size koşarak "BUNU HEMEN DOLABA KALDIR!" diye bağırarak birisi olduğunu hayal edin.

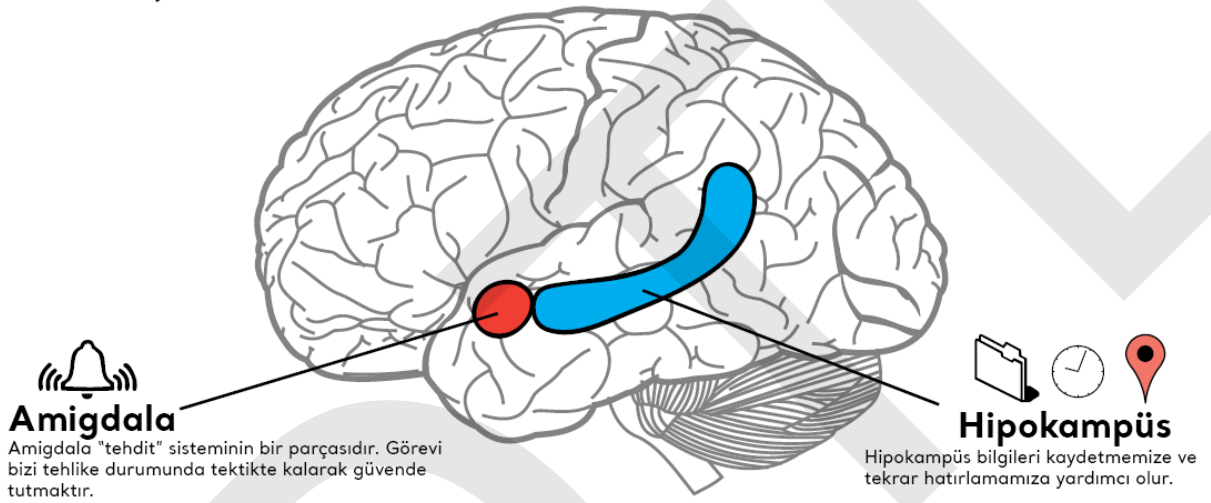
Yorganı alır, dolaba tikiştirir, dolabı kapatır ve işinize bakmaya devam edersiniz. Bu sırada dolabın kapısı açılır, yorgan dolaptan çıkar ve deminki kişi "HEMEN GERİ KOY ŞUNU!" diye tekrar bağırır. Yorganı dolaba her koymaya çalıştığınızda yorgan dolaptan çıkar ve aynı şey yaşanır.

Travmatik bir olay yaşadığınızda gerçekleşen durum budur. Travmatik yaşantınız örnekteki yorgan gibidir. Travmatik yaşantılar, gündelik olayları hafızanıza (dolaba) yerleştirdiğinizde kullandığınız yöntemleri kullanmak için fazla büyüktür. Fazla üzücü duygular barındırdığından dolayı travmatik olayı zihninizden atmaya çalışırsınız (Yorganı dolaba tikiştirirsiniz). Ama bu işe yaramaz. Anı kâbuslar ya da gün içinde akla zorla giren düşünceler biçiminde geri gelmeye devam eder. yerleştirmekte zorlanıyorsunuz ve sürekli zihninize taşıyor.

- Eğer gerek duyulursa, TSSB'nin biyolojik beyin açıklamasını anlatın: aşağıdaki görseli kullanın, anlatırken bir yandan da görselin çıktısını gösterin. Travma sırasında hipokampüsün çalışmadığını söylediğinizde, bir kalemle üzerini çizin... o kısma geldiğinizde hipokampüs ile amigdala arasına da oklar çizin.

Not: TSSB açıklamalarınızı her danışanınıza uygun şekilde harmanlayın ve şekillendirin – bu psiko-eğitimin amacı danışanınızı paradoksal gibi görünen bir tedavi sürecine dahil olması için motive etmektir. Bu psiko – eğitimi danışanınız terapiye motive olduğu noktada sonlandırabilirsiniz.

Beyin Açıklaması



"Bu anlattıklarımın biraz karmaşık olduğunu biliyorum ancak lütfen dikkatinizi sürdürmeye çalışın. Aslında, müthiş derecede karmaşık bir yapıyı anlaşılır hâle getirmek için basitleştiriyorum.

Anılar beyinde iki farklı bölgede depolanır.

İlk bölge hipokampüs olarak adlandırılır. Bütün otobiyografik bilgilerimizin bu bölgede depolandığını düşünüyoruz. Otobiyografik derken; çocukluğumuzdan bugüne yaşadığımız okulun ilk günü, doğum günü partileri, ilk öpücük, ilk iş, okulda kaybedilen ya da kazanılan ilk futbol maçı, düğün günü, cenazeler gibi olayları kastediyorum. Bu sıradan otobiyografik bilgilerin birkaç kendine has özelliği vardır.

İlk olarak, bunlar hakkında ne zaman düşüneneğimize biz karar veririz, bunları düşünmeyi seçmediğimiz sürece nadiren aklımıza gelirler. Örneğin birisi, "İşteki ilk gününü hatırlıyor musun?" gibi bir ipucu sağladığında aklımıza gelirler. Bu ipucu geldiğinde beynimizdeki dolaba gider ve "İşle ilgili – işteki ilk gün" adlı dosyayı çıkartırız. Aklımıza ne zaman geleceğini biz kontrol ederiz, bu hatırlama işlemi bizim isteğimiz ile olur.

İkinci özellik ise, normalde otobiyografik anıların nerede ve ne zaman meydana geldiğini kabaca söyleyebilmemizdir. Bu anıların geçmişte olduğunu biliriz. Ayrıca o andaki başka bilgilere de sahibizdir. Anılarımız bağlamlarına göre kaydedilmiştir, yani işte ilk gününüzde hangi şehirde olduğunuzu, hangi kıyafetleri giydiğinizi, hangi yılda olduğunu da bilirsiniz. Bu da aralarındaki bağlamdan kaynaklanır.

Son olarak, otobiyografik anılar zamanla değişir. Bu konuya fazla kafa yormayız ama yeni bilgiler geldikçe olaylarla ilgili anılarımız değişir. Örneğin, 16 yaşımdayken, arkadaşlarımla dışarı çıkıp

eğlenmekle çok meşgul olduğumdan dolayı bir sınavdan iyi not alamadığım için babamla tartıştığım bir anıyı ilk kez kâğıda döktüğümde o zamanki anımın öfke ve hakkımın yendiği düşüncesiyle dolu olduğunu ve babamın bu tür davranışlarına anlam veremediğimi hatırlıyorum. Yaşım ilerledikçe çok zor bir şey yaptığını fark ettim; ona kızacağımı bildiği halde benim için en iyi olanı yapmamı sağlamaya çalışıyordu. Şimdi o anıyı düşündüğümde öfke hissetmiyorum, sadece kendimi biraz aptal olarak görüyorum. Anı, zamanla gelen yeni bilgilerin bir sonucu olarak değişti. Bu durum, tüm otobiyografik anılarda ve her zaman olagelir.

Yani hipokampus bölgesinde bulunan anılar sizin tarafınızdan tekrar hatırlanır, bir bağlam içine yerleştirilir ve zaman içinde güncellenir.

Beynimizin anılarımızı sakladığı ikinci bölgenin adı Amigdaladır. Bu depo oldukça farklı bir depodur. Kaç – savaş tepkisinin bu bölgeden geldiğini düşünmekteyiz. Bu tepki vücudumuzun alarm sistemidir. Ürkütücü bir ses duyduğunuzda, bir gürültü duyduğumuzda, kaldırımda yürürken fazla yakınınzdan bir araç geçtiğinde ya da bir korku filmi izlerken kalbinizin daha hızlı çarpmasına sebep olur. En iyi tepkiyi görme, ses ve koku alma gibi duyulara karşı verir. "Bu tehlikeli, kaçın" diyen bir alarm gibi hızlı tepki verir.

Düşünecek olursak, bu tepki aslında bir tür anıdır ancak çok basit anıdır ve hipokampal anılar gibi kontrol edebileceğimiz ya da bağlamına yerleştirebileceğimiz (çoğunlukla ne zaman ve nasıl oluştuğunu bilemeyiz) bir anı değildir. En önemlisi, zaman içinde güncellenme eğiliminde olan bir anı da değildir. Güncelleme görevi için hipokampüse güvenir. Genellikle olaylar hem amigdala hem de hipokampus tarafından işlenir. Örneğin, uyurken alt kattan gelen bir sesle irkilip bu sesi kedinizin çıkarttığını anladıktan sonra uyunuzu devam ederseniz, daha sonra aşağı kattan gelen seste hipokampus, amigdalanın "kaç – savaş" tepkisini "sakin ol öncekinde de kedydi, endişeye gerek yok" diyerek engeller. Beyninizde hipokampus ve amigdala arasında güçlü bağlantılar vardır. Bu bağlantılar amigdalanın "kaç – savaş" eylemlerini başlatması ya da engellemesini sağlar (bunu anlatırken ve hipokampusden amigdalaya giden kalın oklar çizin).

Olağan hafıza işleyişinde hipokampus ve amigdala birlikte çalışır ve hipokampus, amigdalanın ne zaman ve nerede devreye gireceğini büyük ölçüde kontrol eder. Bununla birlikte, travma sırasında, hipokampüsteki aktivite seviyesinin düştüğünü biliyoruz. Bu durumu uyaran artışından dolayı sigortaların atmasına benzetebiliriz. Bir travma hakkında hatırlanması gereken 100 yapboz parçası olduğunu düşünelim, hipokampus bunların yalnızca yarısını (örneğin 1-50 arasındaki parçaları) işleyebilir. Amigdala ise travma sırasında çok iyi çalışır ve 100 parçanın hepsini hatırlar. Genelde bu bir sorun değildir, travma sonrasında kişiler travma sırasında olanlar hakkında konuştuğunda, düşündükçe ya da başlarına gelenleri içeren rüyalar gördüklerinde amigdala bu 100 yapboz parçasını etrafa saçar. Bu parçalar, travma sonrasında insanların yaşadığı akla zorla gelen düşünceler, geri dönüşler ve kâbuslar olarak ortaya çıkar. Hipokampus zaman içerisinde bu ortaya saçılan parçaları bir araya getirerek olan bitenin bütünlüğü sağlanmış bir anısını oluşturur. Hipokampus bu 100 parçanın hepsini toplayıp bir araya getirdiğinde ise amigdalaya müdahale ederek "bunlar geçmişle alakalı olaylar, artık tetikte olmana gerek yok" diye uyarır.

İnsanların TSSB geliştirmelerinin sebebi ise herhangi bir nedenden dolayı bu işlemin sağlıklı bir şekilde tamamlanamamasındandır. Bazen, hâlâ tehlikede olduklarından dolayı, akıllarına gelen travmatik anıları olduğu gibi akıllarından dışarı atma ihtiyacı hissederler. Bazen de anılarının acılarla dolu olmasından dolayı bu anıları düşünemez ve akıllarından atamazlar. Buradaki en kötü durum ise daha önce de konuştuğumuz gibi amigdaladaki bilgilerin zaman içerisinde güncellenmemesidir. Yani bir hatıra amigdala tarafından canlı hale getirildiğinde, o hatıra o kişinin zihninde bulunduğu süre

boyunca; olayın bittiğini, geçmişte kaldığını, onların suçu olmadığını anlayamayabilirler. Geçmişteki olay sırasında deneyimledikleri duyguları tüm gücü ve yoğunluğu ile hissederler, bu da anıyı mümkün olan en kısa sürede uzaklaştırmak istemelerini anlaşılır kılar. Böylece de zorla akla giren düşünce – kaçınma tuzağına düşerler. Bu durum, travmatik olayın tam bir şekilde anlamlandırılması ve hipokampus tarafından güncellenmesi tamamlanana kadar devam eder. Bu güncellenme tamamlandığında, herhangi bir şey size travmayı hatırlattığında ve amigdala tehlike uyarısı verdiğinde, hipokampusünüz "sorun yok, artık bitti ve geçmişte kaldı, şu an güvendesiniz" diyerek onu sakinleştirebilir.

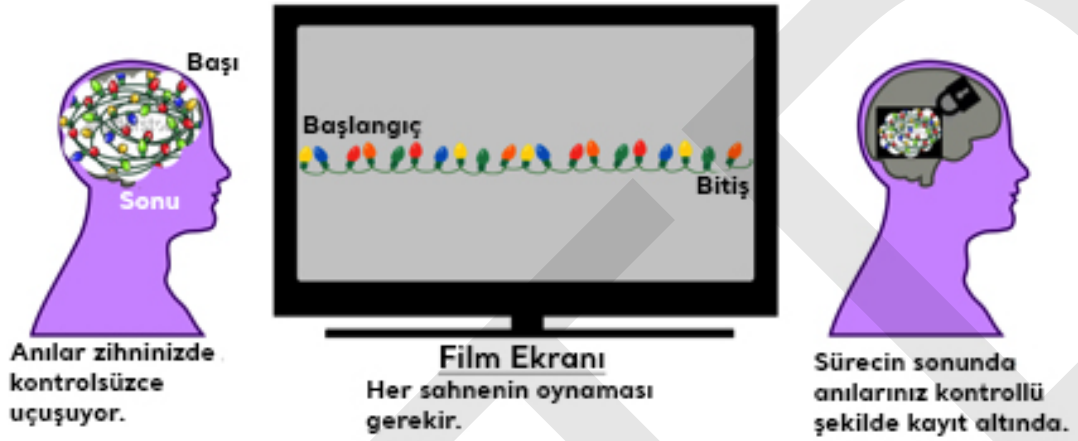
Anlattığınız bu açıklama faydalı oldu mu?

Anlattıklarım ile tedaviniz arasında nasıl bir ilişki kurabilirsiniz?

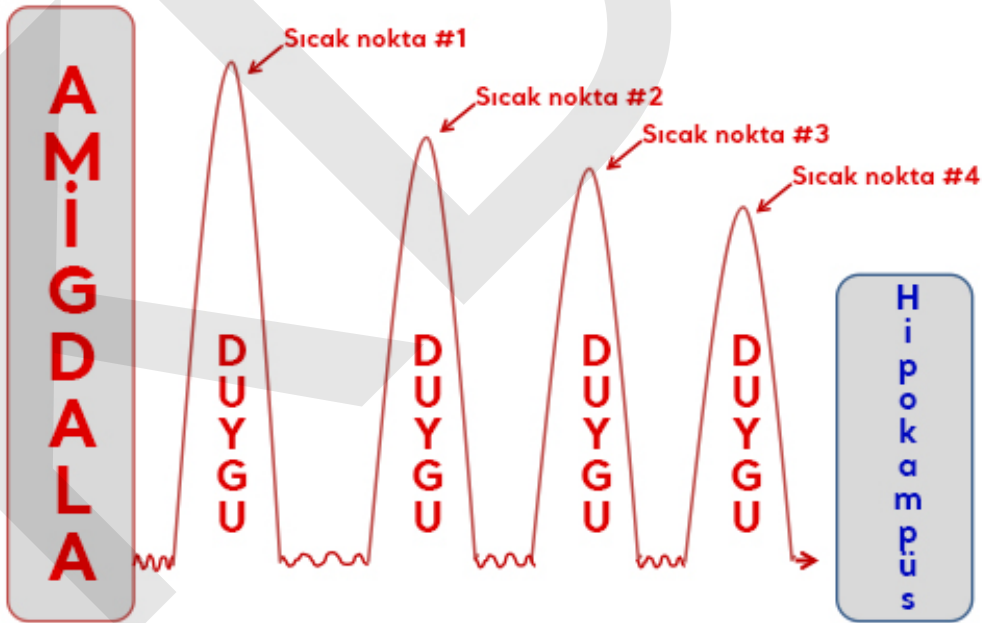
4. TSSB'yi Nasıl Tedavi Ediyoruz?

- Öncelikle danışanınızdan Yorgan Metaforundaki sorunu çözmesini isteyin. **"Bu yorganı dolaba sığdırmak için ne yapmanız gerekirdi?"**
- Eğer umduğumuz gibi bir çözüm sunamazlarsa onlara şunu açıklayın: **"Yani yorganın dolaptan taşmasına ilişkin çözüm; yorganı çıkarmak, düzleştirmek, düzgünce katlamak ve ardından taşmayacak şekilde dolaba yerleştirmektir. Travmatik olaya ilişkin anınıza dair çözüm de dolaptakiyle aynı. Başınıza gelenleri baştan sona konuşmamız ve ne olduğuna dair yeni bir anlam vermemiz ve diğer olayları nasıl hafızamıza yerleştiriyorsak aynı o şekilde hafızamıza yerleştirmemiz gerek. Yani bu anıyı silemeyiz ama bu anının sizi kontrol etmesi yerine onun üzerinde daha fazla kontrol sahibi olmanıza yardımcı olabiliriz."**
- Sonrasında bu durumun terapi süreci ile nasıl alakalı olacağını anlatın. **"Uluslararası standartlara göre önerilen psikoterapiyi kullanıyoruz."**
- Tedavinin geçmişle ilgili yavaş ve kontrollü bir şekilde konuşmayı içerdiğini belirtin. **"Travmatik anı hakkında konuşmak duygusal olarak acı verici olabilir. Bu biraz iltihaplı bir yaraya sahip olmak gibidir. Bunun gibi yaralara dokunmak acı verir ve bu nedenle insanlar onlara dokunmak istemez. Ancak tedavi edilmezse iltihap iyileşmez ve acı vermeye devam eder. Yara, yalnızca tedavi edildiğinde iyileşmeye başlar."**
- Danışanınıza aşağıdaki görseli gösterin ve travma hakkında konuşmayı görselleştirmeye çalışın. **"Bu resim ne demek istediğimi biraz daha net gösteriyor. Şu anda, travma anıları kafanızın içinde kontrolsüzce uçuşuyor. Yaşadığınız travmatik olaylar hakkında konuşarak, o anıları çözüyor ve tekrar düzene koyuyoruz. Bunu yaptıktan sonra, beyniniz bu travma anılarını hafızanıza aktarabilecek."**

Travma Hakkında Konuşmak

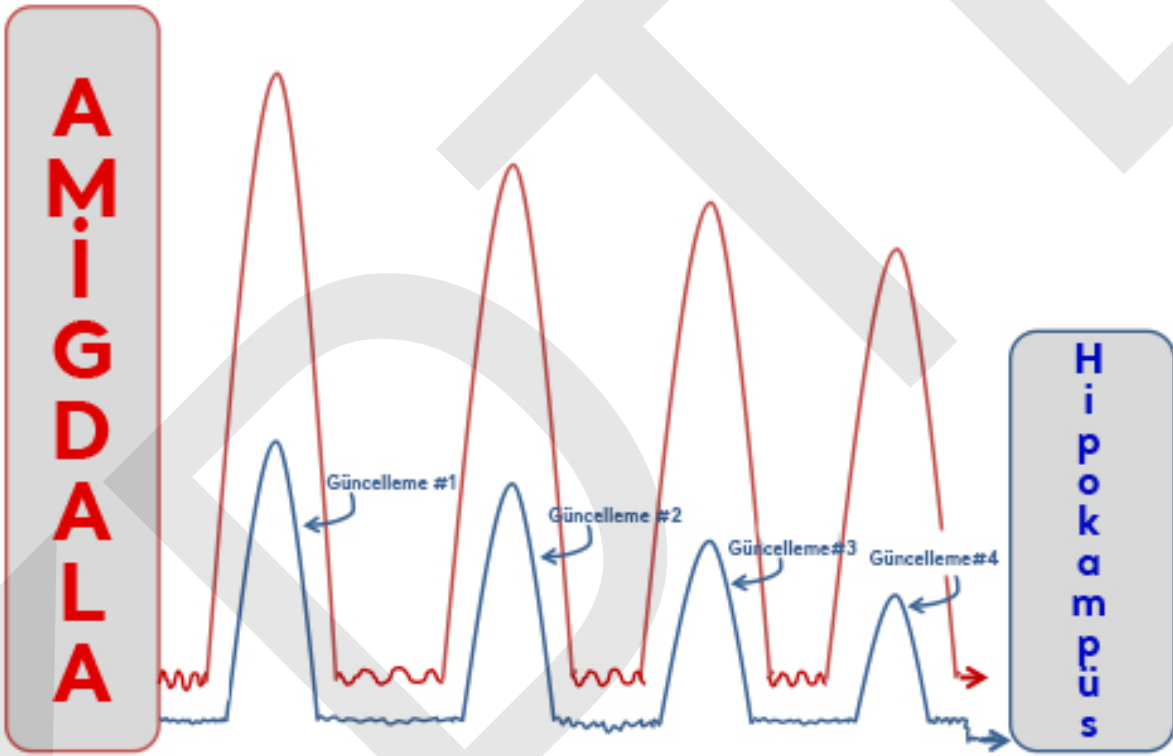


- Daha iyi açıklamak için, aşağıdaki görselin kullanılması da tavsiye edilir.



Burada tedavi yoluyla neyi başarmaya çalışacağımızı görebilirsiniz. Yaşadıklarınızı ayrıntılı şekilde konuşarak travma ile ilgili hafıza parçalarının tamamının amigdaladan çıkmasını sağlayacağız. Bu resim, insanların travma sırasında sahip oldukları duygu zirvelerini göstermektedir. Başka bir deyişle en kötü hissedeceğiniz anlar. İşte bu anlarda hipokampus büyük ihtimalle çalışmayı durdurur, dolayısıyla yapbozun bu parçaları eksik kalacaktır. Travmaya ait bütün anların (yani yapbozun bütün parçalarının) hipokampüste bulunmasını istiyoruz, bunun için de hepsini içeri sığdırmamızı sağlayacak bir yol bulmamız gerekiyor. Şu anda, duygu zirveleri hipokampusün tekrar çalışmayı bırakmasına neden olabilir, bundan dolayı bu zirveleri biraz da olsa alçaltmanın bir yolunu bulmalıyız.

Aşağıda göreceğiniz gibi bu “En kötü anlardaki” duygu düzeyini azaltmaya çalışacağız ki tüm anı hipokampüse sığabilin. Bunu genellikle şu anda sahip olduğunuz bir bilgiyi (mesela enkazdan çıktığınız ya da kurtulduğunuz bilgisi) hatıranın içine ekleyerek yapabiliyoruz.



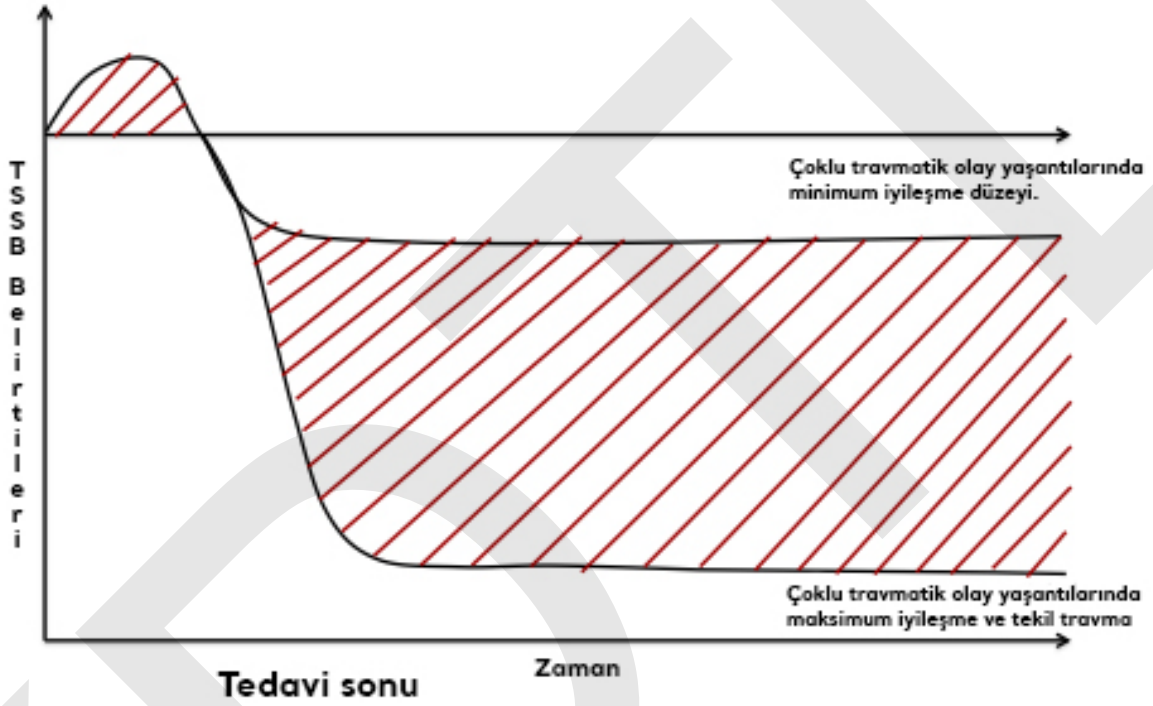
- Belirtiler başlangıçta biraz daha kötüye gidebileceğinden dolayı, danışanların bellek işleme sürecini başlatma konusunda bilinçli bir seçim yapması gerekir, bu nedenle onlarla şu konuda konuşun:

“Anıları ayrıntılı olarak konuşmaya başladığımızda, kısa bir süre için belirtilerinizde küçük bir artış olabilir. Bu normal, bunun olmasını bekliyoruz ve bunun için hazırlıklı olacağız.”

- Danışanların “yeniden yaşatma” ile ilgili endişelerinin neler olduğunu öğrenin. Yaygın korkular şunlardır:
 - Yeniden travmatize olmak
 - Kendilerinin ya da terapistin duyacakları şeylerle baş edemeyeceği
 - Disosiyasyon

- Kanıtları ve iyileşme eğrisini sunun: *“Bu grafikteki, yeniden yaşatma çalışmasına başladığımızda belirtilerin zaman içerisinde nasıl değiştiğini gösterir. Gördüğümüz gibi, başlangıçta belirtiler biraz artıyor ancak sonra azalmaya başlıyor. Belirtilerin ne kadar azalacağı kişiden kişiye ve kaç travmatik olay yaşadıklarına göre değişir. Çoğu kişi belirtilerinde belirgin bir azalma hissederken bazıları ise bütün belirtilerinin geçtiğini görür.”*

Çoklu ya da tekil travmatik yaşantılarda iyileşme eğrisi:



5. Başaçıkma

- Danışanlarınızın ne tür başa çıkma becerileri olduğu hakkında fikriniz olsun
- Üzgün/sıkıntılı olduklarında neler yaparak kendilerini daha iyi hissettiklerini öğrenin.
- Kendilerini sakinleştirip sakinleştiremediklerini öğrenin.

Âna Getirme Protokolü

Amaçları:

- Danışanların geçmişe dönüşleri, kâbusları ve disosiyasyonu daha etkili bir şekilde yönetmesine yardımcı olmak

Bu amaca ulaşmak için:

- 6F ve anıların neden burada ve şimdi gerçekleştiği hakkında eğitim vermek ve danışanların anılarını tetikleyen durumları bulmalarına yardımcı olmak
- Etkili “Ana Getirme” eylemi gerçekleştirmek

1. Geçmişe dönüş, kabuslar ve disosiyasyonu açıklamak

- **“TSSB hakkında bilgilendirme seansına katıldığınızı hatırlıyor musunuz?** (danışanların ne söylediğine bakın) **Geçmişe dönüşlerin ve kabusların, travmatik olaya ait anılarınızın uygun biçimde işlenmemesi olduğu ve süregittiğini öğrenmişsiniz.** (Dolaptan çıkan yorgan örneğini hatırlayıp hatırlamadıklarını kontrol edin). **Ayrıca bu belirtilerin, korkunç olaylara verilen normal tepkiler olduğunu ve çıldırmak olmadığını da öğrenmişsiniz.”**
- Daha sonra şunu söyleyin: **"Bazı insanlar da yaşadıkları travmaları hatırladıkça 'disosiyasyon' dediğimiz şeyi yaşarlar. "Donup kalırlar veya zamanın dışında" gibi hissederler ve nerede olduklarını anlayamayabilirler. Bu size de oluyor mu? (nasıl tepki verdiklerini anlayın, örn. Bu başına geldiğinde sana adını söylersem, beni duyar mısın? Ya sana dokunsam? Bunu hisseder misin?)"**
- Bunun neden olduğunu 6F eğrisini kullanarak açıklayınız. Danışanla 6F eğrisini konuşun ve eğrideki önemli/anlamlı noktaları açıklayın.

“İnsanlar travmatik olaylar yaşadıklarında, beyin sizi en iyi nasıl güvende tutacağına karar verir. O sırada beyninizin böyle bir şey yaptığının farkında bile olmazsınız. Otomatik olarak gerçekleşir ve kontrol etmek için yapabileceğiniz bir şey yoktur. Yani, beyninizin vücudunuza yapmasını söylediği ilk şey, tehlikenin boyutunu tahmin etmek için donup kalmaktır. Beyniniz savaşabileceğinizi veya kaçabileceğinizi düşünürse, sizi buna hazırlar. Buna savaş veya kaç tepkisi denir. Bunu eğride “Kargaşa” etiketiyle işaretlenmiş olarak görebilirsiniz. Yani kaslarınıza daha fazla kan gitmesi için kalbiniz daha hızlı atacaktır, daha hızlı nefes alırsınız, tüm gereksiz vücut aktiviteleri durur, örneğin sindirim durur, bu yüzden bulantı hissedersiniz.

Unutmayın, tüm bunlar çok hızlı gerçekleşir ve bilinçli kontrolünüzün dışındadır.”

“Kaçamıyor veya savaşamıyorsanız, beyniniz vücudunuza 'ölü taklidi' yapmasını söyler ve adeta şalteri kapatır. Bu “şalterin kapanması” durumu, travmatik olaydan

kaçmadığınız ya da kapana kısıldığınızı hissettiğiniz durumda gerçekten yapılacak çok akıllıca bir şeydir. Bu şekilde kapandığınızda ve elinizin kolunuz tutmaz olur, durumdan kopup uzaklaşır, konuşamaz ve uyuşup kalırsınız. Bunların hepsi beyninizin sizi daha fazla zarardan koruma şeklidir. Bu biyolojik olarak hazırda duran ve otomatik olarak çıkan bir yanittir.

Travma anındaki yanıtınız ne olursa olsun (bu kaçmak, savaşmak ya da disosiyasyon olmak şeklinde ortaya çıkabilir), travmayı hatırlatan durumlara şimdi ve burada verdiğiniz bedensel yanıt hep aynı olacaktır. Çünkü travmayı hatırlatan tetikleyiciler birer güncel tehdit olarak algılanır ve travma sırasında bedeninizde oluşan algılar aynı biçimde tekrarlanır. (Çünkü travma sırasında bedeninizde oluşan yanıt sizi güvende tutabilmiştir ve şimdi de aynı şeyi yapmak istemektedir.) Travma anında donaldıysanız veya “disosiyasyon” olduysanız, travmayı hatırlatan herhangi bir tetikleyiciyle karşılaştığınızda da yine aynı şekilde donaldığınız yanıt vereceksiniz.

Travma sırasında verdiğiniz yanıtlar otomatik olarak ortaya çıkmıştı ve bir anlamı vardı, oysa şimdiki zamanda benzer şeyleri hissetmek sizin hayatınızı zorlaştırıyor. Bu zorluklarla başa çıkmak için birlikte daha iyi yollar bulabiliriz.”

- Soruları olup olmadığını sorun.

2. 3 Adımlı Planı

Geçmiş dönüşleri yönetmek için üç-adımlı planı:

- a) Tetikleyicileri tanımlayın
- b) Erken uyarı işaretlerini tespit edin
- c) Ana Getirme Eylemi Gerçekleştirin

a) Tetikleyicileri Tanımlayın

- Temel mantığı (rasyoneli) danışana açıklayın: “Geri dönüşlerinizi nelerin tetiklediğine odaklanmak sizi şimdiki anda tutabilmeye ve geçmişe sürüklenmenizi önlemeye yardımcı olabilir. Size depremi hatırlatan şeyler geçmişe dönüşleri tetikler ve biz de bunların neler olduklarını bilmek isteriz. Bazen bu hatırlatıcılar sarsıntı, yüksek sesler, siren sesleri, çığlık sesleri gibi çok bariz şeylerdir. Bazen de o anda hissettiğiniz korku, suçluluk, öfke gibi duygularınız tetikleyici olur ve geçmişte yaşanmış anınızı geri getirebilir.
- Yakın zamanda yaşadığınız travmanız ile ilişkili bir geçmişe dönüş, kabus veya travma ile ilişkili istenmeyen görüntüler (imajlar) veya travma sırasında hissettiğiniz duygular/bedensel duyumlardan bir örnek verebilir misin?” Size güncel bir örnek verebilirlerse, kaçındıkları yerler/nesnelere/insanlarla olup olmadığını da sorun. Böylece tetikleyiciler hakkında daha fazla bilgi edinmelerine yardımcı olun.
- Geçmiş dönüş günlüğüne danışanların söylediklerini not edin.

Geçmişe Dönüş Günlüğü

Tetiklenen tam olarak neydi? Hangi travmatik olayı ya da olay parçasını hatırladınız?	Durumu tanımlayın – Neredeydiniz ve ne yapıyordunuz?	Travmatik olayla “Aynı” olan neydi? 1. Gördüğünüz 2. Kokladığınız 3. Duyduğunuz 4. Dokunduğunuz 5. Tattığınız 6. Duygusal olarak hissettiğiniz Neler size olayı hatırlattı?
--	---	--

b) Erken Uyarı İşaretlerini Farketmek

Çoğu danışan tetikleyicilerin ne olduğunu size söyleyebilir ancak bazıları bunu yapmakta zorlanır. Bu durumda, geçmişe dönüş öncesi bedenlerinde neler olduğunu fark edebilmeleri için bazı farkındalıklı dikkat (Mindful Attention) becerilerini öğretmek faydalı olabilir.

Öğretebileceğiniz bazı farkındalıklı dikkat becerileri:

- Çıpa Atmak
- 10 Nefes Al
- Beş şeyi far ket

c) Ana Getirme Eylemini Gerçekleştirin

- Şu şekilde devam edebilirsiniz: “Geçmişe dönüş yaşadığınızda veya bir kabustan uyandığınızda, adeta beyninizde bir bilek güreşi gerçekleşir”
- Bilek güreşini göstererek, “Geçmişten gelen anılar sizi geçmişe çekmeye çalışır ama beyninizin bu bilek güreşini kazanmasına yardım etmeliyiz ve “Şimdiyi” “Geçmişten” daha güçlü kılmalıyız. Bunu “Şimdi” gördüklerimiz, kokladıklarımız, duyduklarımız, ve tattıklarımızı kullanarak yapabiliriz. Yani, bir geçmişe dönüş sırasında geçmişte var olan bir şeyin kokusunu alırsanız (duman gibi), daha güçlü bir koku ile beyninize “Şimdide” olduğunu, duman olmadığını hatırlatmalıyız.

“Geçmiş” ve “Şimdi” Arasında Bilek Güreşi



- Danışanınızla geçmişe dönüşler listesini gözden geçirin ve “Ana getiriciler” (grounders) ile geçmişe dönüşler sırasındaki algılarını eşleştirmeyi önerin. Örneğin, yanık kokusu alırlarsa, ana getirmek için için başka bir koku kullanın; yüzünde yanma hissederse, soğuk bir uyaran kullanın...

Lütfen protokolün sonundaki ana getirme önerileri listesine bakın.

- Aynısını kabuslardan sonrası uyandığında da uygulayın. Amacın danışanlar kabustan uyandıklarında hızlıca sakinleşmelerine yardımcı olmak olduğunu unutmayın. Bu amaçla güvende olduklarını hatırlatmak için yataklarının yakınına hatırlatıcılar yerleştirin. Bu hatırlatıcılar ışık kaynakları, sakinleştirici sesler çıkaran uygulamalar, fotoğraflar, kokulu yastıklar vb. olabilir. Buna ek olarak örn. “Bugün 2 Ekim, sen güvende ve iyisin.” gibi bir not da yardımcı olabilir. Danışanların kabuslardan uyandıklarında bu şeyleri görebildiğinden emin olun bu nedenle gece boyu kısık da olsa gece lambalarının açık tutulması önemli olabilir. Danışanlara seans dışında da ana getirme alıştırmaları yapmalarını hatırlatın ve danışanların rahatlıkla ana getirici unsurlara erişebildiklerine emin olun. Örneğin evde iseler yataklarının hemen yakınında veya dışarda iseler ceplerinde taşıyabilecekleri kadar yakınlarında olması önemlidir.

3. Uyaran ayırımı (Stimulus Discrimination)

Ana getirme çoğu zaman yeterlidir ancak bazı danışanlar için uyaran ayırımı yoluyla ana getirmenin gücünü artırmak gerekebilir. Tetikleyici ve tehdit edici durum arasındaki farka kişinin dikkatini çekmek gerekir. Tehdit edici durum ve tetikleyici arasındaki farkı söze dökmek önemlidir. Bu uygulamayı ne zaman kullanacağınızı süpervizörünüz ile görüşün. Uyaran ayırımı aynı zamanda şimdi de kalmak ve flashbackleri durdurmak için de kullanışlı bir tekniktir. Tetikleyicilerin ve travma

sırasında bulunulan ortamın görüntü, koku, sesler açısından ne kadar farklı olduğunu fark etmek yoluyla uygulanır.

1. Tetikleyicileri belirleyin

Tetikleyiciler kavramsal olarak bağlantılı olabilir, örn. siren sesi veya travma bölgesi veya bunlar algısal olarak bağlantılı olabilir, örn. Sokakta sigara içen birinin sigara kokusu, kaldırımlarda su, kırmızı veya turuncu renk olabilir. Özellikle ikinci durumda danışan bağlantıyı fark etmeyebilir ve bu nedenle akla zorla giren düşünceler ve görüntüler (intruzyonlar) beklenmedik biçimde ortaya çıkabilir. Bu danışan için son derece rahatsız edici bir deneyimdir.

2. Farklılıkları söyleyin

Tetikleyicileri tanımladığınızda, aktif olarak şimdi ve o zaman arasındaki farkı sözlü olarak ifade edin, daha sonrasında bu farkı mutlaka tuttuğunuz günlüğe yazın.

3. Dikkati farklılıklara yönlendirin

Danışanın dikkatini “Şimdi” ve “Geçmiş” ayrımını yaparak akla zorla giren unsurlardan ayırıştırın.

Örnek: Bir danışan çocuk oyun parkının yanından geçerken çığlıklar duyduğunda geçmişe dönüşler yaşıyorsa ana getirme kullanabilir (örneğin olayın bittiğini, o ve diğerlerinin güvende olduğunu hatırlatan unsurlar). Ancak bu yeterli gelmeyebilir şimdi ve o zaman arasındaki farklılıkları sözelleştirerek örneğin “duyabildiğim çığlıklar eğlenen çocuklar ile ilgili ve onlar şu an acı çektikleri için çığlık atmıyorlar. Onların güldüğünü ve kahkahalar attıklarını görebiliyorum. Gökyüzüne bakabiliyorum ve herhangi bir duman görmüyorum ve bu depremin olduğu günden farklı bir zaman. Nane şekerimi alabilir ve kendime boğazımda duman tadı olmadığını hatırlatabilirim.”

Tetiklenen anı neydi?	Ne yapıyordunuz ve neredeydiniz?	Travmatik anı ile aynı olan neydi?	Travmatik anı ile farklı olan neydi şimdi ve burada? (1-11. maddeler üzerinden)
		1. Mevcut insanlar 2. Mekan 3. Günün zamanı ve yıl 4. Etrafınızdaki nesnelere 5. Sesler 6. Kokular 7. Dokunma yoluyla algıladıklarınız 8. Tatlar 9. Ne görüyorsunuz 10. Ne hissediyorsunuz 11. Bedenindeki fiziksel duyular	

- Danışanlar için farklılıklara odaklanmayı hatırlamak zor olabilir. Bu nedenle seans dışında da kullanmak üzere not aldıklarından emin olun.

Travma Mekanını Görmek

- Birçok danışan travma mekanını sıkça görüyor ya da hatırlıyor. Şimdi ve sonra arasındaki farklılıkları sözel olarak tanımlamalarına yardım edin.
 - Etrafa bakıyorum ve şimdi yıkıntı olmadığını görebiliyorum.
 - Şu an siren sesleri yok, sadece trafiğin sesleri var.
 - Şu an burada ateş yok, cildime soğuk his veren ve bu hissi hatırlatan bir şey kullanabilirim.
 - Şu an çığlık yok, sadece normal bir konuşma var.
 - Şu an duman yok, birkaç derin nefes alabilirim.
 - Telefonumda tarihe bakabilirim ve kendime hatırlatabilirim.
 - Korkunçtu, ama şu an tekrardan olmuyor. Bunun yeniden yaşanmaması için önlemler alınıyor.

Enkaz, yaşanan korkunç ve üzücü olayın hatırlatıcısı olacaktır. Danışanlar kendilerini üzgün, öfkeli ve hayal kırıklığı içinde hissedecekler.

ANCAK, enkaza baktıklarında geçmişe dönüşler yaşamak, şimdi aynı tehlikenin içinde olduklarını hissetmek zorunda değiller. Bu konuda danışanlara yardımcı olabiliriz.

Âna Getirme Materyalleri

- **Koku**
 - Taze nane ve zencefil
 - Decongestant sprey/sticks (Örneğin; burun spreyi mentollü veya stick)
 - Uçucu yağ/Olbas yağ (mentol veya okaliptus) yastığa damlatabilir
 - Oda kokusu
 - Turunçgiller
- **Tat**
 - Taze nane
 - Acı sakız
 - Şeker (Boğazı rahatlatan)
 - Travma ile zıt tat oluşturan şeyler örneğin Sıcak/soğuk sıvılar
- **Görünüş**
 - Mekân ve zamanı fark edin örneğin Nisan 2023, “Şu an güvendesin ve bu olaylar bitti.”
 - Rahatlatan fotoğraflar
 - Travma ile zıt görseller örneğin; ateş için su veya buz
 - Gece aydınlatmaları özellikle gece danışanların bu materyalleri görebilmeleri için
- **Dokunma**
 - Soğuk/sıcak kompresler (özellikle yangın/soğuk hava ile ilgili geçmişe dönüş belirtileri yaşayanlarda)
 - Stres topları
 - Farklı dokular örneğin oyuncak hamuru, jel oyuncaklar (slime), kadife, mermer vb.
 - Kas germe egzersizleri, (özellikle derin disosiyasyon görülen danışanlarda)
 - Travma sırasında alınması mümkün olmayan bir duruş pozisyonunda olmak (Enkazda kalanlar için kol ve bacakların açılması, yıldız pozisyonu)
- **Ses**
 - Müzik/sesler şuanki anı travmatik anıdan ayıran sesler örneğin beyaz ses, dalga sesi, kuş sesi
 - Telefona ses kaydı almak “Şu an güvendesin ve olay bitti”

Kas Germe Tekniği

Bu teknik Öst tarafından geliştirilmiştir (Öst & Sterner, 1987; Öst, Sterner & Fellenius, 1989; Öst, Fellenius & Sterner, 1991) hastaların kan/yaralanma fobisi nedeniyle bayılmasını önlemek için kullanılmıştır. Travma sırasında ortaya çıkan “gevşeme/çözülme” ve bayılma yanıtlarında da benzer bir fizyolojik süreç olduğu farz edilmektedir. Travma Odaklı Terapide, danışanların gevşeme/çözülme ve bayılmalarını önlemek için kullanılabilir.

İki amacı vardır: 1) danışanınıza hızlı ve etkili bir germe tekniği uygulamayı öğretmek ve bu yolla kan basıncı düşüşünü geri çevirmek ve 2) danışana disosiyasyonun ilk belirtilerini (gevşeme/çözülme ve bayılma), yani erken uyarı işaretleri ve tetikleyicileri farketmesini öğretmek. Bu sayede kas germe egzersizini kullanıp bayılmayı önleyebileceklerdir.

Kas germe egzersizini öğretmek

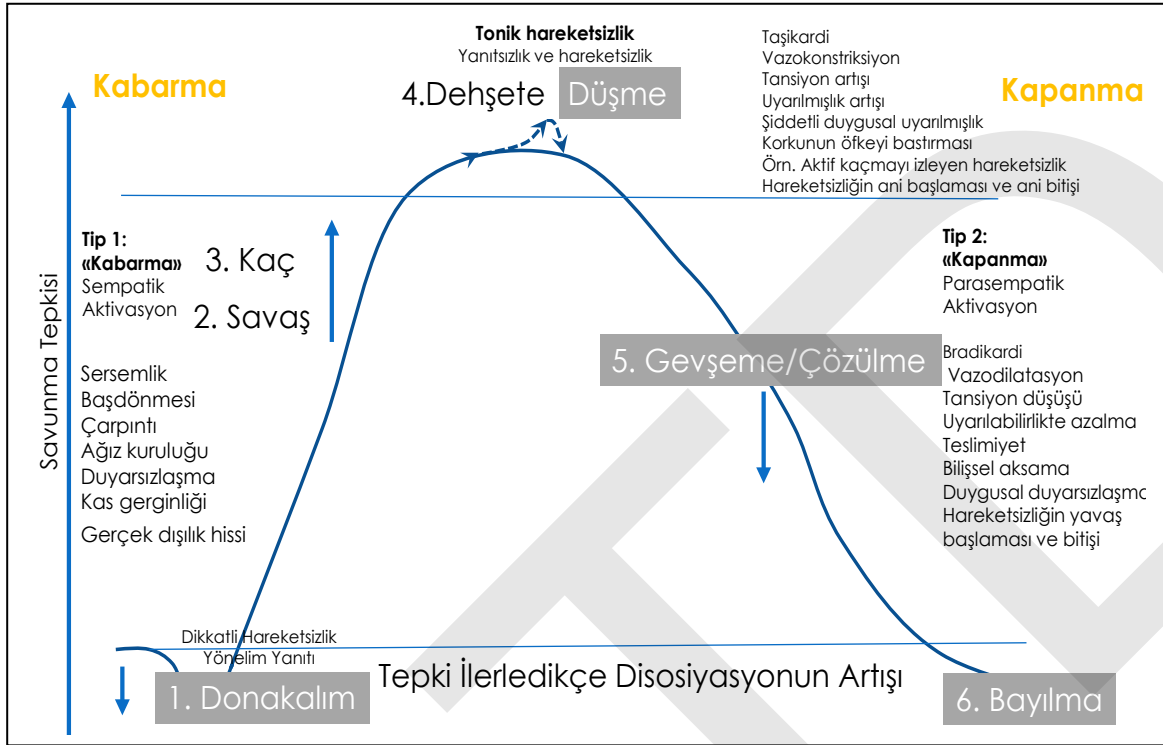
Öncelikle danışanlara 6F mantığı anlatılmalı ve bilek güreşi (Geçmiş ve şimdi) hatırlatılmalıdır. Daha sonra teknik anlatılmalı ve birlikte uygulanmalıdır. Danışanların hafta içinde ve özellikle bayılma öncüllerini fark ettiklerinde tekniği uygulamaları istenir. Bu tekniğe ne kadar erken başlarlar ise o kadar fayda göreceklere.

Ardından tekniğinin tarif edilmesi ve gösterilmesi gerekir. Büyük vücut kaslarını (kollar, göğüs ve bacaklar) mümkün olduğunca sıkın ve 15- 20 saniye sonra sıkmayı bırakın normale dönün ancak gevşemeyin. 30 saniye boyunca bekleyin ve sonra tekrar kasları sıkın ve sonra tekrar sıkmayı bırakın.

Ne zaman kullanılacağını bilmek ve danışanın erken uyarı işaretlerini belirlemesine yardımcı olmak

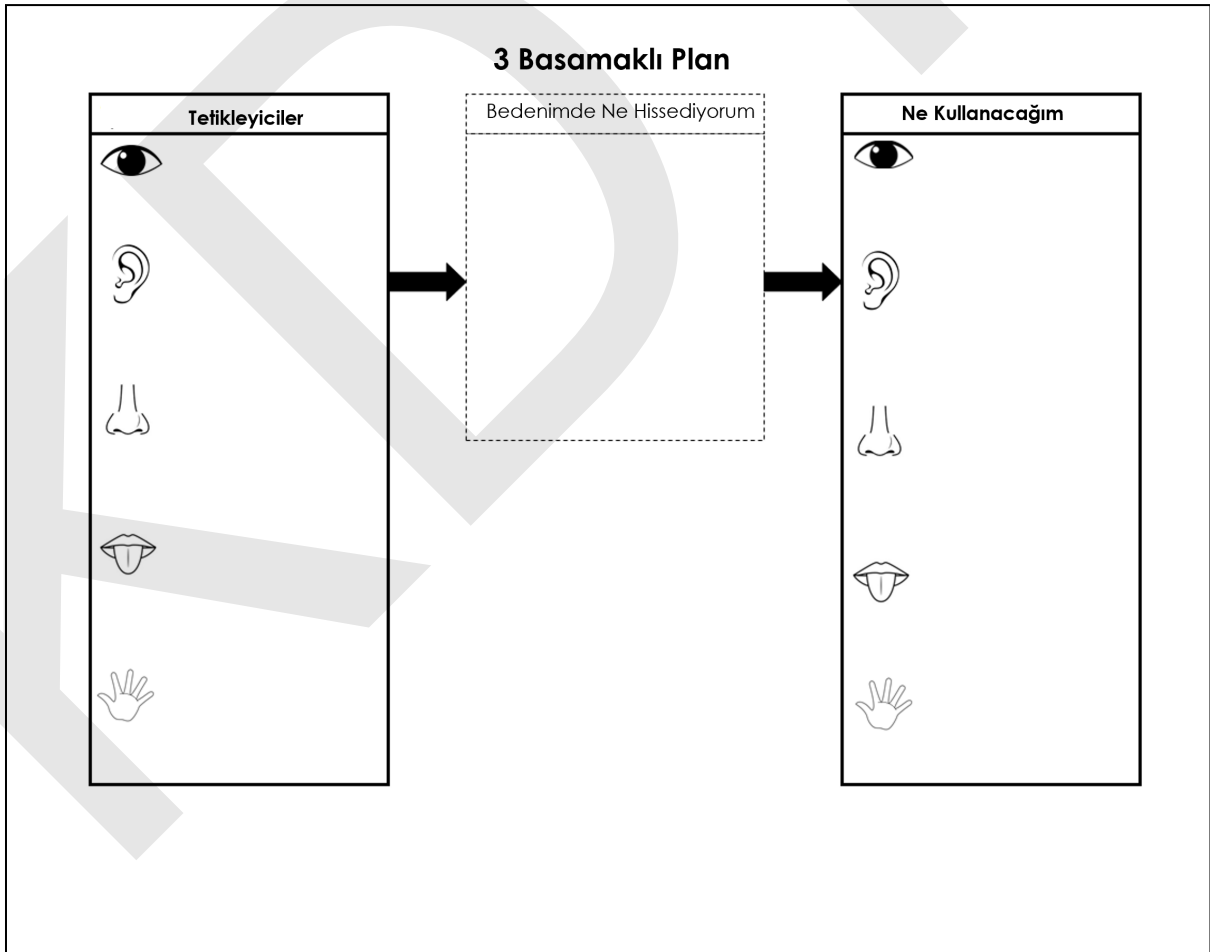
Danışanın kan basıncının düştüğünün/bayılmanın başladığının ilk belirtilerinden haberdar olması gereklidir. İlk belirtiler üşüme/ürperme, midede rahatsızlık/huzursuzluk hissi, tünel görüşü/görüş bulanıklığı, kulaklarda uğultu ve seslerin boğuklaşması, akla zorla giren imaj/düşüncelerin başlaması vb. En son bu ve benzeri deneyimleri yaşadıkları birkaç döneme ait detayları öğrenin. Aynı zamanda travma sırasında nasıl yanıt verdiğini öğrenin. Eğer travmada bayıldılarsa, travmayı yeniden yaşantıladıklarında ve travma öyküsü alınırken de bayılabilirler. Eğer seans sırasında bu tür bir durum oluşursa, buradan edindiğiniz bilgileri de kullanın. Gözlemlediğiniz fizyolojik olarak ortaya çıkan belirtileri (örn. soluklaşma) ya da davranışsal tepkileri (örn. konuşmanın yavaşlaması, göz kırpması) paylaşın.

6F



Geçmişe Dönüş Günlüğü

Tam olarak ne tetiklendi? Travmanın hangi kısmı hangi olayı hatırlanmaya başladı?	Durumu tanımla. Neredeydin ve ne yapıyordun?	Travmatik olay ile ilgili aynı olan neydi? Ne hatırladın olay ile ilgili? Ne 1.Gördün 2.Kokladın 3. Duydun 4. Dokundun 5. Tat aldın 6.Duygusal olarak ne hissettin



Farkındalıklı Dikkat Egzersizleri

Çıpa Atmak

Bu çevrenizdeki dünyayla bağlantı kurmanıza yardımcı olan basit bir egzersizdir.

Bunu gün boyunca uygulayın, özellikle kendinizi düşüncelerinize ve hislerinize kaptırdığınızı fark ettiğiniz her an.

1. Ayaklarınızı yere koyun.
2. Ayaklarınızı aşağı itin - altınızdaki zemini ve sizi taşıdığını fark edin
3. Ayaklarınızı aşağı doğru iterken bacaklarındaki kas gerginliğini fark edin.
4. Tüm vücudunuzu fark edin - başınız, omurganız ve bacaklarınızdan aşağı akan yerçekimini hissedin.
5. Şimdi etrafınıza bakın ve etrafınızda ne görebildiğiniz ve duyabildiğiniz farkına varın. Nerede olduğunuzu dikkat edin ve ne yaptığınızı fark edin.

10 Kere Nefes Al

Çevrenizle bağlantı kurmak için basit bir alıştırmadır. Gün boyu pratik yapılması önemlidir, özellikle kendinizi düşüncelerinize ve duygularınıza kapılıp gittiğiniz her an ve bulunduğunuz her yerde bu egzersizi yapabilirsiniz.

1. On tane yavaş ve derin nefes alın. Akciğerinizde nefes bitene kadar mümkün olduğunca yavaş nefes vermeye odaklanın. Sonra tekrardan nefesinizin dolmasına izin verin.
2. Ciğerlerinizde boşalan nefesi hissedin, tekrar nefes ile ciğerlerinizin dolduğunu fark edin, nazikçe yükselen ve alçalan omuzlarınızı fark edin
3. Düşüncelerinizin, evinizin önünden geçen arabalar gibi gelip-gitmesine izin verin.
4. Farkındalığınızı genişletin: Aynı anda hem nefesiniz hem de bedeninizi fark edin. Etrafınıza bakın: Ne görüyorsunuz, duyuyorsunuz, kokluyorsunuz, neye dokunuyorsunuz, ve ne hissediyorsunuz?











5 Şey Fark Et

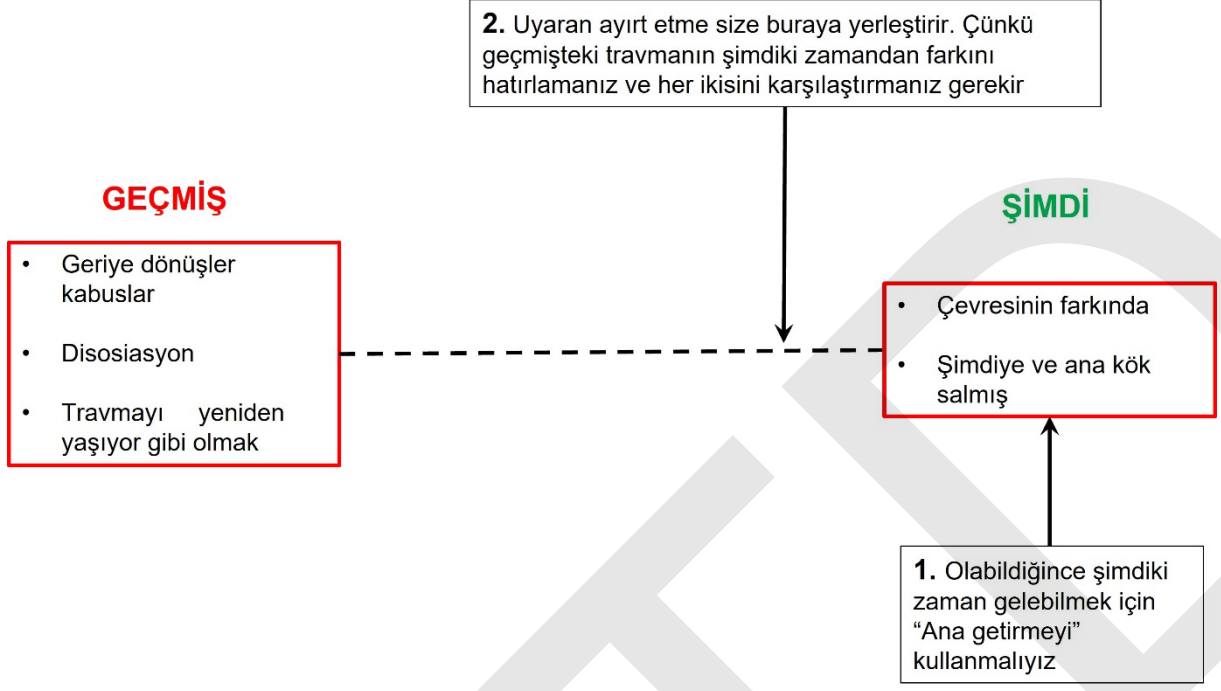
Bu, kendinizi merkeze almak ve çevrenizle etkileşim kurmak için bir başka basit bir alıştırmadır. Gün boyunca pratik yapılabilir, özellikle herhangi bir yerde ve zamanda kendini düşüncelerine ve duygularına kaptırırken bulunduğu zamanlarda bu egzersize odaklanın.

1. Bir an olarak bu anı durdurun
2. Etrafınıza bakın ve görebildiğiniz 5 farklı unsura odaklanın.
3. Dikkatlice bakın ve fark edin ve duyabildiğiniz 5 farklı unsura odaklanın.
4. 5 farklı unsura odaklanın bedeninize odaklandığınızda ve bağlantı kurduğunuzda hissedebileceğiniz unsurlar örneğin (bileklerinizi izleyin, bacaklarınızın üstündeki pantolonlara, yüzünüzdeki havaya, yere basan ayaklarınızda, sırtınızı destekleyen sandalyeye)
5. Son olarak tüm bunları aynı anda yapınız.

Uyaran Ayrımı

Hangi anılar tetiklendi?	Neredeydiniz ve ne yapıyordunuz?	Travmatik anı ile aynı olan neydi? 1. Bulunan insanlar 2. Mekan 3. Zaman (Gün ve yıl) 4. Etrafındaki objeler 5. Sesler 6. Kokular 7. Dokunduklarınız 8. Tat aldığınız 9. Gördükleriniz 10. Hissettikleriniz 11. Bedeninizde ki hızlar	Farklı olan nedir travmatik anı ile burada ve şimdi, arasındaki farklılıklar nelerdir? (1'den -11 kadar yan sütundaki unsurları değerlendirin)
--------------------------	----------------------------------	--	---

Geçmiş ve Şimdi arasındaki benzerlikler	Geçmiş ve Şimdi arasındaki farklar
	
	
	
	
	



YENİDEN YAŞATMA İÇİN TALİMATLAR

.....

Aşağıda nasıl ilerleneceğine dair birtakım öneriler bulunmaktadır.

1.) Giriş:

Bildiğin gibi biz bugün zorlayıcı durumu (travmatik olayı), birçok detayıyla birlikte ele alacağız. En başından başlayıp her detayı keşfederek baştan sona doğru ilerleyeceğiz. Gördüklerini, duyduklarını konuşacağız fakat ayrıca neler düşündüğünü ve hissettiğini, bedeninde neler hissettiğini, hangi tatları aldığını ve burnuna ne tür kokular geldiğini de konuşacağız.

Neden bunu yapmaya ihtiyaç olduğuna dair yaptığım açıklamayı hatırlıyor musun? Anladığını bilebilmem için sana söylediklerimi tekrar bana tekrar edebilir misin?

Başlamadan önce, nasıl hissettiğini söyleyebilir misin? Herhangi bir endişen var mı? 100 üzerinden puanlayarak, şu anda ne kadar kaygılı hissettiğini söyleyebilir misin?

Biz tüm bunları konuşurken, durmak istediğini hissetsen bile, devam etmeyi denemeni isterim. Fakat yine de en nihayetinde, istersen durabilir ya da ara verebiliriz... Durmak ya da ara vermek istediğini bana hangi yolla bildireceğini belirleyelim (kelime/ ara verme işareti/ bir hareket).

Geçen hafta açıkladığım gibi, olayın gerçekleşme anından öncesinden başlayacak ve kendini güvende hissettiğin yere gelene kadar devam edeceğiz.

HADI KENDİMİZİ GÜVENDE HİSSETTİĞİMİZ KISIMLARI HATIRLAYALIM, BANA TARİF EDEBİLİR MİSİN?
Kendini güvenli hissettiğin kısma kadar gelmeye çalışacağız, zamanımız daralırsa, o kısma varmak için biraz ileriye saracağız.

Bunu yaparken, şimdiki zamanda ve birinci tekil şahıs olarak konuşmanı isteyeceğim. Örneğin; “Nefes alamıyorum.”, “X’i görebiliyorum.”, “Y’nin kokusunu alabiliyorum.”, “Korku dolu hissediyorum.”
Bunlar anıyla bağ kurmana yardımcı olacak. Eğer konuşurken bunları geçmiş zaman biçiminde

söylemeye başlarsan, bugünde olduğumuzu hatırlatmak için sana şimdiki zaman biçiminde bir soru soracağım. Örneğin; “Ne görüyorsun?” gibi...

Ek olarak, sürece devam ederken sana ne olup bittiğine dair sorular soracağım. Bu sorular şunlar gibi olacak:

- Şu an zihninden ne geçiyor?
- Nasıl hissediyorsun?
- Ne görebiliyor, duyabiliyor, koklayabiliyor ve tadabiliyorsun?
- Bedenin nasıl hissediyor?

Ben bu soruları sorduğumda lütfen bana bakarak yanıtlama, soruları hikâyenin içine dahil ederek yanıtlamaya çalış.

Peki, gözlerimizi kapatarak başlayalım mı? Eğer bunu yapmak istemiyorsan, lütfen sandalyeni bana arkana dönecek şekilde çevir ve duvardaki bir noktaya bak. (Not: Gözlerini kapatmak isterse, daha iyi olacaktır.) Başlamadan önce bir sorun var mıdır?

2.) Travmanın Anlatımı

Hadi olayın biraz öncesinden başlayalım. Nasıl bir gün, ne giyiyorsun? Nasıl hissediyorsun? Ne yapıyorsun?

Not: Danışan duraksamış gibi görüldüğünde “Peki şimdi neler oluyor?” diyerek hikâyenin akışını devam ettirin. Dikkatini mümkün olduğunca dağıtmamak için sakın ve yatıştırıcı bir sesle konuşun.

Dikkat çekici bir durum oluştuğunda, özellikle danışan travma sırasında bir karar verdiğinde şu soruları sormayı aklınıza getirin:

- Zihninden neler geçiyor?
- Nasıl hissediyorsun?
- Bedeninde neler oluyor?

Özellikle yoğun emosyonların olduğu kısımlarda, diğer duylara ait soruları da aralara serpiştirin.

Danışanınızın tanımladıklarını kendi zihninizde göremiyor ve duyamıyorsanız, bu durum daha fazla soru sormanız gerektiği anlamına gelir!

Tereddütte kalırlarsa, onları cesaretlendir; “Çok iyi gidiyorsun, devam edelim, sonra neler oldu?” ya da “Ben burada seninleyim, devam et.”

Hatırlamakta zorlanıyorlarsa ya da siz ne soracağınızı düşünmekte zorluk çekiyorsanız, anlatılan son kısmı özetlemeye çalışın; “Otobüsten caddeye doğru yürüyorsun, biraz kaygılı hissediyorsun, birtakım sesler duyuyorsun... Sonra ne oluyor?”

3.) Travmanın Sonu

Danışan güvende hissettiği kısma gelene kadar ya da zihnine güvenli bir imaj getirene kadar devam edin.

- Şimdi kendini güvende hissettiğin bir yere gidelim. Ne gördüğünü, neler olduğunu anlatır mısın? Bu güvenlik hissine ve her şeyin sona erdiği gerçekliğine odaklanalım. Bedenin nasıl hissediyor?

Nasıl gittiğine dair konuşmaya zaman ayırın. Düşündüğü kadar zor muydu? Daha önce anımsayamadığı bir şeyi hatırladı mı? Bunları konuşmak nasıl hissettirdi?

Son olarak, kaygısını ve imgelemlerin ne kadar netlikle oluştuğunu derecelemesini isteyin.

GÜNCELLEMEYLE YENİDEN YAŞATMA ÇALIŞMASI İÇİN TERAPİST YÖNERGESİ

Siz ve danışanınız, sıcak noktalarının anlamlarını nasıl değiştireceğiniz/güncelleyeceğiniz üzerine düşünmeye zaman ayırdınız. Güncellemeler üzerinde anlaştınız ve bunları bir çizelgeye doldurdunuz. Danışan grafiği eve götürdü ve az ya da çok güncellemeleri sindirdi.

Artık yeniden yaşatma deneyimine yeni anlamlar yerleştirmek istiyorsunuz. Danışanın olayı yeniden yaşamasını size bir kez daha anlatmasını sağlamalısınız. Danışanınız eskiden verdiği kadar detay vermelidir. Herhangi bir sıcak noktaya her ulaştığınızda, yeni, güncellenmiş anlam yerleştirilecektir. Aşağıda, nasıl devam edileceğine ilişkin bazı öneriler bulunmaktadır.

1. Başlangıç:

Bildiğiniz gibi bugün de daha önce olduğu gibi bu travmatik olayı detaylı bir şekilde ele alacağız.

Ancak bu kez sıkıntının en yoğun olduğu anlarda ben 'peki şimdi ne biliyorsun/ne diyorsun' diyeceğim ve siz anlaştığımız yeni güncellemeyi tekrarlayacaksınız, ben de hissettiklerinizin değişimini kontrol edeceğim. Eğer işe yaramaz ise başa saracağız ve tekrar eneyeceğiz.

Doğrudan benimle konuşmaya ya da bana cevap vermemeye çalışın, sorularımı sadece birer yönlendirme olarak işitin.

Başlamadan önce sormak istediğiniz bir şey var mı?

Nasıl hissediyorsunuz? Ciddi endişeleriniz var mı? 100 üzerinden, şu anda ne kadar endişeli hissettiğinizi söylerdiniz?

Daha önce olduğu gibi, olayın başlamasının biraz öncesinden başlayacağız ve kendinizi güvende hissettiğiniz kısımda bitireceğiz. Sizden şimdiki zamanda ve birinci şahıs konuşmanızı isteyeceğim ve size şuna benzer sorular soracağım:

- Aklınızdan şu an neler geçiyor?
- Nasıl hissediyorsunuz?
- Ne görüyor ne kokusu alıyor, hangi tadı alıyorsunuz? Vücudunuzda herhangi bir his var mı?

Gözlerinizi kapatmanızla başlayabiliriz.

2. Sıcak Noktaları Güncellemek:

İlk yeniden yaşatma deneyiminde yaptığınız işlemleri tekrarlayın.

Danışan duraksadığında, "Peki şimdi ne oluyor?" diyerek hikâyenin akışını sürdürün. Dikkatlerini olabildiğince az dağıtmak için sakin ve yatıştırıcı bir sesle konuşun.

Önemli bir şey olduğunda, özellikle de danışan travma sırasında bir karar verdiğinde, aşağıdaki soruları sormayı unutmayın:

- Nasıl hissediyorsunuz?
- Aklınızdan neler geçiyor?
- Vücudunuzda neler hissediyorsunuz?

Diğer duyularla ilgili soruları da uygun yerlerde sorun.

İlk sıcak noktaya geldiğinizde, o noktayı zihinlerinde yeniden yaşamalarını sağlamak için sorular sorun.

- Neler oluyor?
- Ne gibi duygular hissediyorsunuz?
- Aklınızdan neler geçiyor?

Olay anında hissettikleri sıkıntıyı yeniden yaşadıklarından emin olduğunuzda, şunları söyleyin:

- Şimdiki bilgimiz nedir? (Eğer uygun görüyorsanız verdiği güncellemeyi tekrarlayabilirsiniz)
- Nasıl hissediyorsunuz?
- Kısa bir süreliğine hissettiğiniz duyguya odaklanabilir misiniz?

Duyguları daha olumlu yönde değiştiyse, o zaman hikâyeye devam edin ve diğer sıcak noktalar için yukarıdaki adımları tekrarlayın.

Kötü duygu azalmadıysa, şunu söyleyin:

- Hadi tekrar deneyelim, X noktasının hemen öncesine geri saralım

Bu sefer, gerçekten güncelleme üzerinde zaman geçirin, hatta biraz detaylandırın, örn. “Evet, çıktın, hayatta kaldın, ölmedin” gibi.

3. Travmanın Sonu

Danışan güvenli noktaya gelene kadar devam edin. Sürecin nasıl gittiğini sormak için zaman ayırın; bu sefer farklı olup olmadığını sorun. Son olarak, kaygısını yeniden derecelendirmesini isteyin.

Danışana, kabul ediyorsa, ödev olarak seansın kaydını dinlettirin. Kabul etmiyorsa, bir sonraki oturumda birlikte dinleyin. Kaydı eve götürüyorlarsa, dinlemeyi ne zaman ve nerede yapacaklarını sorun, bunlarla ilgili sorun varsa çözmeye çalışın.

Yeniden deneyimleme belirtilerinin güncellemeyle yeniden yaşatmaya nasıl yanıt verdiği hakkında daha net bir fikir edinmek istiyorsanız, onlara her hafta bir zorla akla giren düşünce günlüğü verin.

SICAK NOKTALARI BELİRLEMEDE TERAPİSTLERE YÖNERGELER

.....

Bu ilk yeniden yaşatma seansınızın sonudur. Göreviniz; travma hâlâ zihinlerinde tazeliğini korurken, danışanınızın sıcak noktalarını tanımlamasına yardım etmektir.

Giriş:

Bugünü bitirmeden önce, geçen hafta değindiğim gibi, travma hatırasıyla ilgili en zorlu/ acı veren anları belirlemek isterim. Senin için uygun mudur?

Sıcak Noktaları Belirleme:

- Sence en zorlu/acı veren an hangisiydi?
- O anı zihninde tutmanı istiyorum. Zihninde görebiliyor musun?
- Şimdi bana tam olarak ne olduğunu söyleyebilir misin? Ne görüyorsun, duyuyorsun, kokluyorsun ve neyin tadını alıyorsun?
- Nasıl hissediyorsun?
- Zihninden neler geçiyor?
- Eğer duygular düşüncelerle eşleşmiyorsa, düşünceleri yeniden gözden geçirin.
- Bedenin nasıl hissediyor?
- 100 üzerinden, olanları ne kadar zorlayıcı buluyorsun?
- Bir sonraki en zorlu/acı veren an hangisiydi?

Kişinin en zorlu/acı veren anları tükenene kadar devam edin. Bu anların sayısı genellikle 2 ile 10 arasındadır.

Bulduğunuz sıcak noktaları, sıcak nokta çizelgesine not edin (H4b).

Bu gece artabilecek belirtilerle nasıl başa çıkabilecekleri üzerine konuşun çünkü 'her şeylerini sarstınız'... İyi bir planları var mı? Eğer yoksa, bir tane bulmalarına yardım edin! Danışanınızı bunun iyileşmenin ilk adımı olduğunu kendisine hatırlatması noktasında cesaretlendirin. Bu ilk adım terapinin birçok yönden en zor parçasıdır.

EN KÖTÜ ANI	Ne görüyor, duyuyor, kokluyor, tadıyor ya da fiziksel olarak ne hissediyorsunuz?	Hangi duyguları yaşıyorsunuz?	Aklınızdan neler geçiyor? Herhangi bir imaj beliriyor mu?	Puanlama
1. Daire kapısını açtığım an	<ul style="list-style-type: none"> Karanlık Duman – kokusu ve boğazımda hissediyorum Kalp çarpıntısı 	<ul style="list-style-type: none"> Panik Korkunç bir dehşet Üzüntü 	<ul style="list-style-type: none"> Çok yüksekteyiz, nasıl kurtulacağız? Tahtadan 3 tabut görüyorum – burada öleceğiz, kurtulamayacağız. 	80
2. <ul style="list-style-type: none"> Camdan dışarı bakmam Ateş topunun geçip gitmesi 	<ul style="list-style-type: none"> Donakalıyorum Hareket edemiyorum Vücudum çok gergin Kalbim ağzımda atıyor 	<ul style="list-style-type: none"> Dehşet Panik 	<ul style="list-style-type: none"> Buradan asla kurtulamayacağız. 3 kişinin kapılara vurduğunu görüyorum Duman, kırılan camlar Kapıları yumrukluyorlar 	99
3. <ul style="list-style-type: none"> Bir kadının öksürmesi Sol kolumdan tutup benden yardım istemesi 	<ul style="list-style-type: none"> İnsanların, çocukların ağladıklarını ve çığlıklarını duyuyorum. Nefesim hızlanıyor, ağzım kuru Duman kokusu alıyorum 	<ul style="list-style-type: none"> Korku Öfke 	<ul style="list-style-type: none"> Neden benden yardım istiyor? Duramam, DURAMAM! Durursam ölürüm! 	? (Kerry filme alırken sormayı unutmuş...)
4. <ul style="list-style-type: none"> Sophia'nın binanın dışına çıkarılışı Alevlerin hangi yüksekliğe ulaştığını görüyorum Camlarda gördüğüm insanlar 	<ul style="list-style-type: none"> Bir kadının yardım istediğini görüyorum ve "Yardım et, beni dışarı çıkart! Çocuklarımı çıkartamıyorum!" Görevlilerin beyaz gözlerini görüyorum 	<ul style="list-style-type: none"> Utanç (en yoğun) Korku Dehşet 	<ul style="list-style-type: none"> Merdivenlerdeki kadın – ona yardım etmeliydim Nasıl sağ çıktım? Kıyamet filmi gibiydi Üzerime bir şey düşse, bina devrilse ne olurdu? Bina devrilmesinin hayali 	90

Örnek Sıcak Nokta Çizelgesi



EN KÖTÜ ANI	Ne görüyor, duyuyor, kokluyor, tadıyor ya da fiziksel olarak ne hissediyorsunuz?	Hangi duyguları yaşıyorsunuz?	Aklınızdan neler geçiyor? Herhangi bir imaj belirliyor mu?	Güncelleme
1. Daire kapısını açtığım an	<ul style="list-style-type: none"> Karanlık Duman – kokusu ve boğazımda hissediyorum Kalp çarpıntısı 	<ul style="list-style-type: none"> Panik Korkunç bir dehşet Üzüntü 	<ul style="list-style-type: none"> Çok yüksekteyiz, nasıl kurtulacağız? Tahtadan 3 tabut görüyorum – burada öleceğiz, kurtulamayacağız. 	<ul style="list-style-type: none"> Ölmedik, sağ kaldık, dışarı çıkabildim. İMAJ: Sophia ile parktayız ve o mutlu KOKU: Odada hiç toz kokusu yok, gitmiş. Elma kokuyor. TAT: En sevdiğim naneli şekerin tadı, toz tadı yok.
2. <ul style="list-style-type: none"> Camdan dışarı bakmam Ateş topunun geçip gitmesi 	<ul style="list-style-type: none"> Donakalıyorum Hareket edemiyorum Vücudum çok gergin Kalbim ağzımda atıyor 	<ul style="list-style-type: none"> Dehşet Panik 	<ul style="list-style-type: none"> Buradan asla kurtulamayacağız. 3 kişinin kapılara vurduğunu görüyorum Duman, kırılan camlar Kapıları yumrukluyorlar 	<ul style="list-style-type: none"> Ölmedik, sağ kaldık, dışarı çıkabildim. İMAJ: Sophia ile parktayız ve o mutlu Yüzüme buz torbası koyuyorum, burada sıcaklık yok, yüzümdeki yanma gitti.
3. <ul style="list-style-type: none"> Bir kadının öksürmesi Sol kolumdan tutup benden yardım istemesi 	<ul style="list-style-type: none"> İnsanların, çocukların ağladıklarını ve çığlıklarını duyuyorum. Nefesim hızlanıyor, ağzım kuru Duman kokusu alıyorum 	<ul style="list-style-type: none"> Korku Öfke 	<ul style="list-style-type: none"> Neden benden yardım istiyor? Duramam, DURAMAM! Durursam ölürüm! 	<ul style="list-style-type: none"> O kadın benden değil başkasından yardım istiyor. Kucağımda bir çocuk taşıdığını bilmiyordum. Dışarı çıktım
4 <ul style="list-style-type: none"> Sophia'nın bina dışına çıkarılışı Alevlerin hangi yüksekliğe ulaştığını görüyorum Camlarda gördüğüm insanlar 	<ul style="list-style-type: none"> Bir kadının yardım istediğini görüyorum ve "Yardım et, beni dışarı çıkart! Çocuklarımı çıkartamıyorum!" Görevlilerin beyaz gözlerini görüyorum 	<ul style="list-style-type: none"> Utanc (en yoğun) Korku Dehşet 	<ul style="list-style-type: none"> Koridordaki kadın – ona yardım etmeliydim Nasıl sağ çıktım? Kıyamet filmi gibiydi Üzerime bir şey düşse, bina devrilse ne olurdu? Bina devrilmesinin hayali 	<ul style="list-style-type: none"> Ona yardım edemedim, otomatik olarak hareket ediyordum. Görevlilerin ona yardımcı olacağını düşünüyordum – umursamazlık değildi. Görevliler işlerini yapabiliirdi, insanları kurtardılar Biz hayatta kaldık Bina çökmedi, hala yerinde İMAJ binanın yıkıntısı

Örnek Güncellemeli Sıcak Nokta Çizelgesi

SUÇLULUK İLE ÇALIŞMA PROTOKOLÜ



HEDEFLER:

- Bu rehber doküman Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) kapsamında suçluluk hisseden bireylerle çalışılması için Grenfell terapistleri için oluşturulmuştur.

GİRİŞ:

- TSSB kapsamındaki suçluluk sıklıkla kişinin travmatik deneyim anında farklı düşünmesi, farklı hissetmesi ya da farklı davranması gerektiğine dair bir inanca sahip olması ile karakterizedir. Kişi sıklıkla, travmatik deneyim anında oluşan bütün ya da bazı durumların kendi kontrolünde olduğunu düşünmektedir. Suçluluk duygusu, eğer af dilemek ya da hatayı telafi etmek konusunda sizi harekete geçiriyorsa yararlı olabilir. Ancak uzun sürer ve kişileri kendileri hakkında kötü hissettirmeye başlarsa, yararsız da olabilmektedir.
- Travmatik olaylar sırasında kişilerin kendilerini suçlaması ve kendilerini suçlu hissetmeleri oldukça yaygındır. Tecrübelerimize göre suçluluk, korkudan sonra travma süresince (peri-travma) ve travma sonrasında (post-travma) en sık görülen duygusal tepkidir.
- Genellikle, kişilerin travmatik olay hakkında kendilerini sorumlu hissetmesine neden olan 5 sebep vardır ve bu sebeplerin her biri terapist tarafından farklı şekilde karşılanmalıdır. Bu 5 sebep:
 1. Sorumluluğu (bu konuda sorumluluğu olabilecek diğer kişilerle) hakkaniyetli biçimde paylaşmazlar.

2. Travmatik olay sırasında, dikkat etselerdi farklı davranmalarına yol açabilecek bir şeyi bildikleri ya da bilmeleri gerektiğini düşünürler.
 3. Travmatik olayla ilgili anılarında bellek boşlukları oluşur ve kişiler durumdan sorumlu olduklarını farzeder ya da yaptıkları şeylerin yararlı olduğunu hatırlamazlar.
 4. Kendi şok/dehşet tepkilerini küçümserler ve kendilerini suçlarlar (örn. donakaldıkları için).
 5. Kendilerini travmatik olay sürecinde karşılaştıkları imkânsız seçimleri için suçlarlar (örn. kaçıp birisini ölüme terk etmek ya da kendisinin ölmesi).
- İnsanların kendilerini suçlama eğiliminin, oldukça paradoksal bir şekilde, geleceği kontrol etme girişimi olduğunu düşünüyoruz. Kişiler, kendilerini kötü bir olaya (örn. binadan çıkarken küçük bir kızı kucağına almamak ya da afet bölgesinde bulunan birisinin telefonunu açmamak) karşı sorumlu tutmanın, gelecekte bir daha böyle bir olay yaşanmamasını sağlayacağına inanırlar (çünkü bunun kendi hataları olduğunu bilirlerse, gelecek defa aynı biçimde davranmayacaklardır). Ayrıca kişiler, olanlardan sorumlu değillerse, kötü olayların kendi kontrolleri dışında olduğunu ve gelecekte benzer bir olayın olmasını engelleyemeyeceklerini düşünürler. Bu “öngörülemez gelecek” algısı birçok insan için oldukça ürkütücüdür. İnsanlar gelecekte olabilecek kötü olayların kontrolleri altında olmadığı ve bu tür olayların olmasını engelleyemeyeceklerine inanmak istemezler.
 - İnsanların kendilerini suçlamaları/sorumlu hissetmeleri çok doğaldır, bunun olmasını engelleyemeyiz, ancak bunun makul düzeyde olup olmadığını değerlendirmek terapist olarak sizin görevinizdir. Terapistler olarak, insanların sorumluluk derecelerini abarttıklarını bulma eğilimindeyiz. Aslında insanların kendilerini olduklarından daha fazla sorumlu hissetmelerinde yanlış bir şey yoktur ve yalnızca suçluluk veya sorumluluk duyguları onların TSSB belirtilerini kötüleştiriyorsa müdahale etmek gerekir. Peri-travmatik ya da post-travmatik suçluluk genellikle TSSB semptomlarını şiddetlendirir. Kişiler acı verici, rahatsız edici bir duygu olduğu için suçlu hissetmek istemezler ve TSSB'nin süregitmesini sağlayan, travmatik deneyimlerini düşünmekten kaçınma davranışını sergilerler.

İlk Adım – İlk ne zaman kendilerini suçlu hissettiler?

- İlk olarak kişilerin peri-travmatik (travmatik olay esnasında) olarak mı yoksa post-travmatik (travmatik olay sonrasında) olarak mı suçluluk hissettiklerini saptamak önemlidir.
- Eğer suçluluk peri-travmatik olarak meydana geldi ise suçluluğa karşı duran bilginin yeniden yaşatma sürecinden geçirilerek belleğin güncellenmesi gereklidir. Ancak bu çalışma, sürecin sonlarına doğru yapılacaktır. Hem peri-travmatik hem post-travmatik suçluluk durumunda yapılacak ilk iş her zaman kognitif çalışma olacaktır.

İkinci Adım – Kognitif Çalışma için İzin Almak

- Danışanınıza, travmatik olaylar sonrasında kişilerde suçluluk duygusunun ortaya çıkmasının oldukça yaygın olduğunu ancak kişilerin genelde, travmatik olaylardaki sorumluluklarını olduğundan fazla şekilde yorumladıklarını/gördüklerini açıklayın.
- Sonrasında bu genel durumun (örn. olaydaki sorumluluklarını olduğundan fazla değerlendirmenin) danışanınız için geçerli olup olmadığını bilmediğinizi ancak hissettikleri suçluluğun düzeyine bakmanın değerli olacağını, çünkü bu durumun şu an deneyimlediği zorlukların sürüp gitmesinin nedeni olabileceğini kendisine açıklayın.
- Danışanların suçluluk hislerini irdelemek için onaylarını alın çünkü izin almamanız durumunda danışanınız duygularının değersizleştirildiğini hissedebilirler. Dahası, suçluluk duygusu, giriş kısmında anlatıldığı üzere, kişilerin kendilerini güvende hissetmelerini sağlıyor olabilir. Eğer onaylarını almazsanız, danışanlar direnç gösterebilirler. Unutmayın ki danışanlarınız felaket anından beri (x gündür/haftadır/aydır) suçluluk hissi içerisindeyler. Dolayısıyla bu hissiyat oldukça yerleşmiştir ve yaşamlarına önemli ölçüde etki etmektedir.
- Yani, danışanlarınıza nazikçe yaklaşın. İçten ve meraklı olun. Unutmayın ki suçluluk hislerini büyüttüklerini var sayıyorsunuz ancak kesin olarak bilmiyorsunuz.
- Şuna benzer bir açılış yapabilirsiniz: **“Travmatik bir olaydan sonra kişilerin yaşananlar hakkında suçlu/sorumlu hissetmesi oldukça yaygındır. Bu suçluluk depresyon sırasında aldıkları kararlar, nasıl davrandıkları ya da yaptıkları veya yapmadıkları şeyler hakkında olabilir. Bunları düşünmek ya da hissetmek travmatik bir olay sonrasında doğal olsa da, deneyimlerimize göre kişiler genelde sorumluluk algılarını olduğundan fazla değerlendirmektedir. Bu durumun sizin için de geçerli olup olmadığı konusunda emin değilim ancak bu gibi durumların TSSB /depresyon belirtilerinizin sürüp gitmesini sağlayacağını hesaba katarsak birlikte bu durumu araştırmamızın kayda değer olacağını düşünüyorum.”** (danışanınıza göre özelleştirin, ve iyi uygun olduğunu düşünüyorsanız, suçluluk duygusunun belirtilerini nasıl devam ettirebileceğini anlatarak giriş yapın örn. kaçınma davranışı yoluyla).

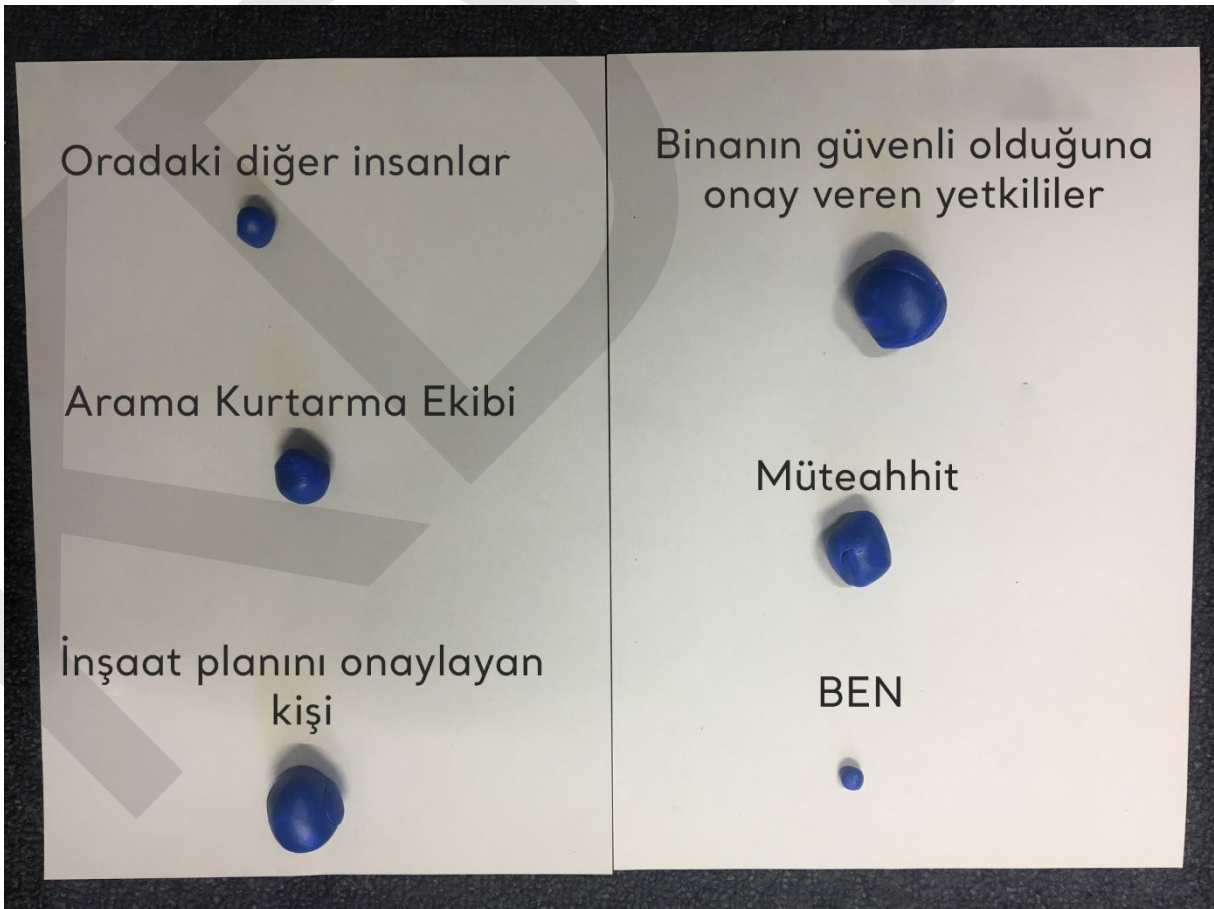
Üçüncü Adım – Suçluluğun/Sorumluluğun İfade Edilmesi

- Suçluluğu araştırma onayı aldıktan sonra, danışanınızın ne konuda nasıl ve neden suçlu hissettiği konusunu netleştirin. “Binadan kaçarken komşunun kızını da almalıydım” cümlesi ile “Binadan kaçarken komşunun kızını da almalıydım, almadığım için o kızın ölümünden ben sorumluyum” cümlesi arasında oldukça büyük fark vardır.
- Danışanın suçluluk duyduğu / sorumlu hissettiği durumu netleştirdikten sonra, dördüncü adımdaki kognitif tekniklerden bir ya da birkaçını uygulayın.
- Suçluluğun ifade edilmesi: **“Binadan kaçarken komşunun kızını da almalıydım, almadığım için o kızın ölümünden ben sorumluyum - %90 suçlu”**.

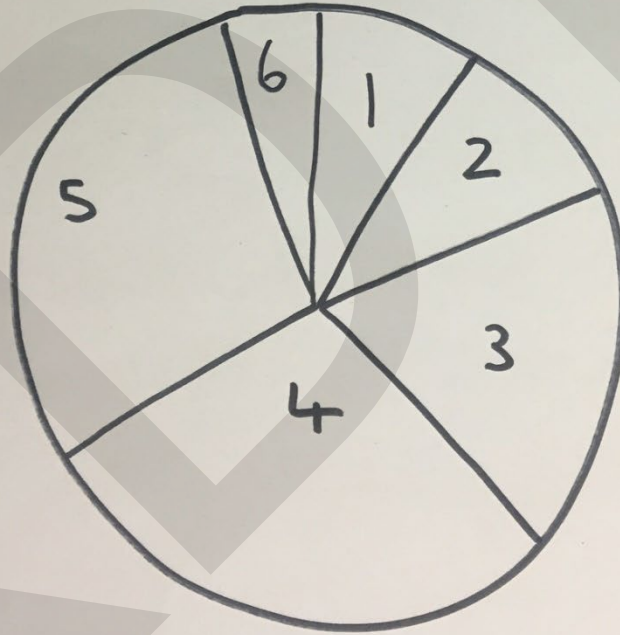
Dördüncü Adım – Kognitif Teknikler

Sorumluluk dilim grafiği ve diğer benzer teknikler

- Sorumluluk pasta grafiği, danışan bütün (ya da bütüne yakın) sorumluluğun kendisinde olduğunu düşündüğünde kullanılabilir en iyi yöntemdir örn. “Komşumuzun kızının depremde ölmesi tamamen benim suçum”. Bu teknik sorumluluğun, diğer sorumlu kişiler arasında daha adil bir şekilde paylaşılması ve sadece kendisine odaklanmak yerine sorumluluğu bulunan diğer kişileri de fark etmesine yardımcı olur.
- Bu yöntem bir tahtaya ya da kâğıda çizerek de uygulanabilir ancak daha somut gösterimler ile (örn. bilye, taş, plastik objeler, oyun hamuru ya da benzer diğer herhangi bir nesne ile) daha etkili olabilmektedir.
- **NOT:** Eğer suçluluk peri-travmatik (deprem sırasında ortaya çıkan) ise, kişi kognitif çalışmayı kabul etmesine karşın; psikoterapi sürecinin sonunda gerçekleştirilecek yeniden yaşatma çalışmaları sonucunda, hafıza boşluklarını doldurarak yeni bilgiler belleğe kaydedilene kadar kendini suçlu hissetmeye devam edecektir. Bunun nedeni, olay anında duydukları suçluluğun bütün şiddetiyle, zamanda donmuş sıcak nokta intrüzyonları biçimde gelişi olabilir. Şimdilik amacınız danışanların entelektüel olarak, sandıklarından daha az suçlu/sorumlu olduklarını kabul etmeleridir.
- Bilyeleri danışanla aranızda bulunan masanın ortasına koyarak **“Bu gördüğünüz, komşunuzun kızının ölümünde bulunan bütün sorumluluğu temsil ediyor.”** deyin. Sonrasında kız çocuğunun hayatını kaybetmesindeki sorumluluğu paylaşan kişilerin kimler olabileceğini sorun ve kişileri not edin.
- Eğer danışan aklına hiç kimsenin gelmediğini söyler ise, kişileri önermeye başlayın örneğin; küçük kıza yardım etmeyen diğer kişiler, arama-kurtarma ekipleri, müteahhit, binanın güvenli olduğunu onaylayan kişi(ler), yerel yönetim, hükümetteki sorumlular, bina güçlendirmelerine gerekli bütçeyi ya da onayı vermeyenler v.s...
- Şimdi danışanınızdan bilyelerin bir kısmını makul bir şekilde bazı sorumlulukları paylaşabilecek tüm insanlara atmalarını isteyin. Bu noktada kişinin kendi eliyle bilyelerin dağıtması faydalıdır, çünkü danışan suçun bir kısmını başkalarına (ve kendilerinden uzağa) kaydırmaktadır. Bu eylem pekçok duyguyu açığa çıkarabilir.
- Danışanlarınızın kendi sorumluluklarını gösteren bilyeleri en son dağıtmasını sağlamak çok önemlidir. Sonunda sorumlulukları temsil eden bilyelerden sadece bir kısmına sahip olduklarını görecekler.
- Her bilye yığınının bir fotoğrafını çekin ve her yığının kimi/neyi temsil ettiğini belirleyin.
- Ödev olarak fotoğraflara bakmalarını ve öğrendikleri üzerinde daha fazla düşünmelerini sağlayın.
- Sonraki sayfada bulunan örneklere göz atın:



- 1) Oradaki diğer insanlar
- 2) Arama-kurtarma ekipleri
- 3) İnşaat planını onaylayan kişi
- 4) Binanın güvenli olduğuna onay veren yetkililer.
- 5) Müteahhit
- 6) **BEN**



Bilgi ve Suçlama Üzerine Görüşme

- Eğer yaşanan olaylar hakkında kendisini tamamen sorumlu hissetmeyen ancak gene de deprem sırasında aldığı kararlardan dolayı kendisini suçlayan bir danışanın varsa, örn. “Binadan çıkarken komşunun kızını da almalıydım”, aşağıdakine benzer bir görüşme yapmak yardımcı olabilir. Bu görüşmenin “sonradan anlama yanılığısı” konusunda yararlı olacağını düşünebiliriz.
- Öncelikle danışanınıza zihinlerinde kendilerini suçlu hissetmelerine sebep olan kararı aldıkları âna gitmelerini isteyin. **“Zihninde komşunun kızını görüp ne yapacağına karar verdiğin âna gidebilir misin lütfen? Zihninde açıkça o anı canlandırabiliyor musun? Neler oluyor? (Cevap) Şimdi lütfen kızı almadan dışarı çıkma kararı aldığın âna odaklanabilir misin? Küçük kıza ne olacağını düşünmüştün?”** (Cevap). Danışanınızın *o anda, deprem sırasında, kararı aldığı anda* ne düşündüklerinden bahsettiklerinden emin olun, *şimdi bildikleri ya da düşündükleri şeylerden değil*.
- Siz de ve danışanınız da kendilerini suçlu hissettiren kararı aldıkları andaki düşüncelerinden söz ettiklerinden emin olun. **“Yani sizden hemen sonra bir arama – kurtarma görevlisinin ya da kendi ailesinden birinin onu oradan kurtaracağını düşündünüz? Bunun olacağına dair inancınız, 100 üzerinden puanlarsak kaçtı?”**
- Ardından, bu kararı vermeleri halinde belirli bir sonucun olacağını kesin olarak bilmedikleri gerçeğini de kapsayan, bu tahminlerini özetleyen bir açıklama yapın. **“Yani kararı aldığınız tam o anda eğer o küçük kıza almazsanız onun öleceğini bilmiyordunuz. Doğru mu anladım?”**
- **NOT:** Son 20 yılda binden fazla danışan ile bu alıştırma yaptıktan sonra, bu şekilde sorulduğunda danışanın kötü bir şey olacağını bildiklerini söylediğini hiç duymadık. Bu yüzden bu soruyu sormaktan korkmayın, eğer kötü bir şeyin olacağını kesin olarak biliyor olsalardı, o ânda aldıkları kararları almazlardı.
- Bilmediklerini söylediğinde, kendilerinden aşağıdaki hikâyeyi düşünmelerini isteyin:

“Evinizde misafir ettiğiniz ve hayatında hiçbir elektrikli alet görmemiş birisi olduğunu hayal edin. Normal zekâya sahip ve hafızası normal işleyen bir kişiden bahsediyorum. Ve evinizde kaldıkları ilk gecenin sabahında kahvaltı için bulduğunuz odaya geliyor ve sizi ütü yaparken görüyor. Gördüğü metal, parlak ve üzerinde kırmızı bir ışık yanan aleti merak ederek elini sürüyor ve elini yakıyor. Misafirinizi elini yaktığı için suçlar mısınız? (Çoğu danışan hayır cevabını verir.)

Ertesi gün siz gene ütü yaparken misafiriniz elinde önceki gün yaktığı elinde bandaj sarılı şekilde yanınıza geliyor. Bu kişinin normal bir zekâ seviyesine ve işlevsel bir hafızaya sahip olduğunu unutmayın. Tekrar ütüye dokunarak diğer elini de yakıyor. Elini ikinci kez yaktığı için bu kişiyi suçlar mısınız? (Çoğu danışan evet cevabını verir)

İlk defasında ellerini yakmalarında onları suçlu bulmazken neden ikinci defasında onları suçlu buluyorsunuz? (Çoğu danışan ikinci gün elinin yanacağını bildiği için suçlu bulduklarını söyler)

Yani kötü bir olay olduğunda bilgi ve suçluluk arasındaki ilişkiye dair bir yargıda bulunuyorsunuz. Bilgi ve suçluluk arasındaki ilişki hakkında neler düşünüyorsunuz, biraz daha anlatır mısınız? (Danışanların çoğu eğer bile bile yapıyorsa suçlu olduğunu, bilmeden yapıldığında ise suçsuz olduğunu söylerler.) Peki bu söyledikleriniz küçük kızın öleceğini bilmemenizle nasıl

ilişkilendirebiliriz? (“Bilmiyordum dolayısıyla bu benim suçum olamaz” demelerini umut ediyoruz).”

- Tekrar belirtmeliyim ki, eğer suçluluk peri-travmatik ise (deprem sırasında suçluluk duygusu oluştu ise), yeniden yaşatma sırasında hafızaya sorumluluk algısı ile ilgili 'güncelleme' eklenene kadar muhtemelen kendilerini daha az suçlu hissetmeyeceklerini göreceksiniz. Şimdilik, onların düşündüklerinden daha az suçlu/sorumlu olduklarını entelektüel olarak kabul etmelerini/bilmelerini hedefliyorsunuz.

Kaç ya da Savaş Tepkisi hakkında Psiko-eğitim

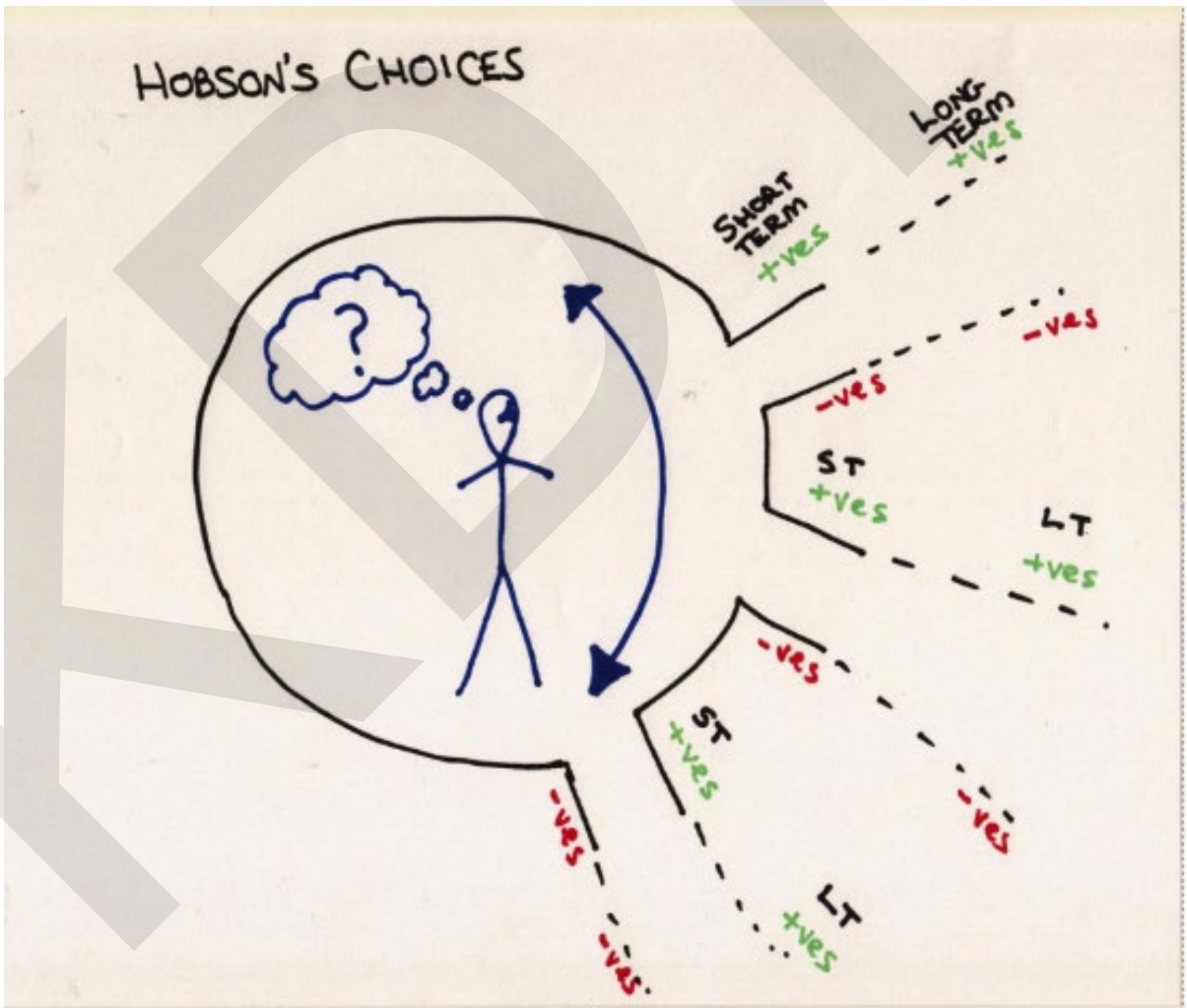
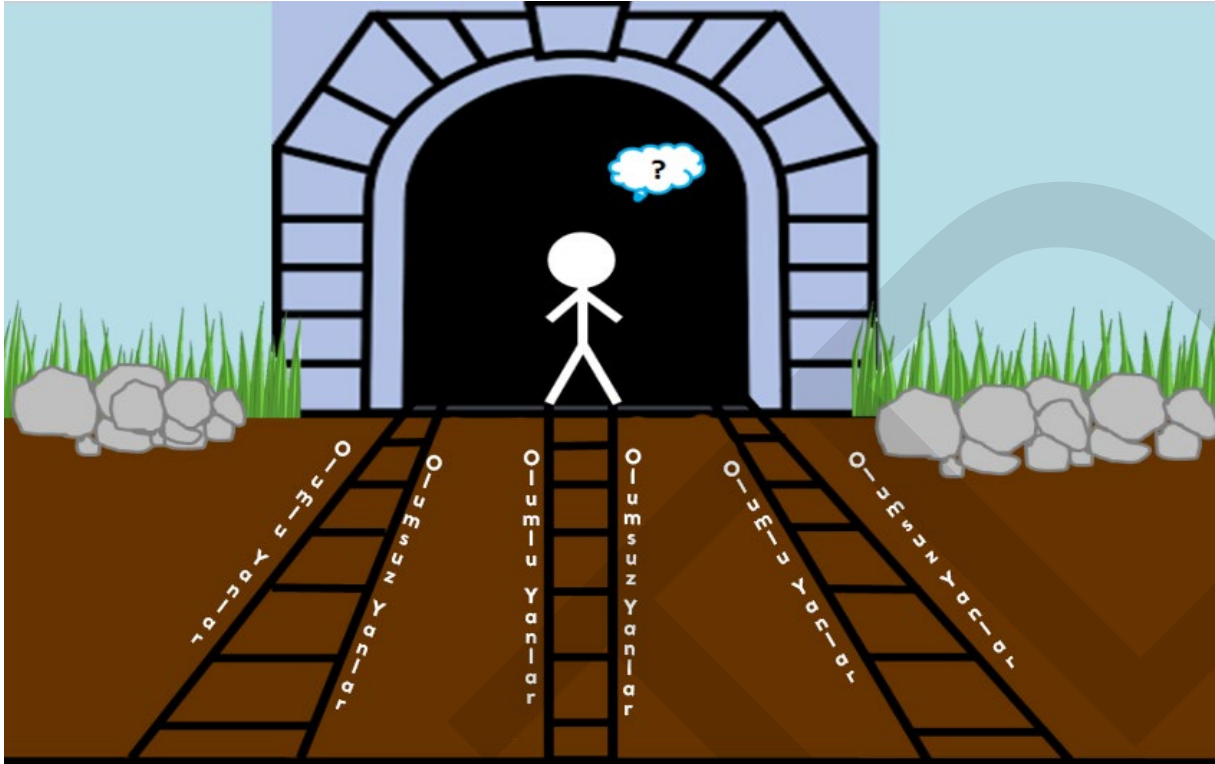
- Bu eğitim eğer kişiler deprem sırasında gösterdikleri tepki (paniklemeleri ya da “düzgün” düşünemedikleri) üzerinden kendilerini suçluyorlarsa yararlı olacaktır.
- Eğer durum yukarıdaki maddedeği gibi ise panik bozukluk tanılı danışanlarınıza da verdiğiniz tipik “Kaç ya da Savaş” psiko-eğitimi vererek kendi davranışları ile ilişkilendirin.
- Danışanlarınızın yaşadıklarının bir panik durumu mu yoksa disosiyatif bir durum mu olduğunu da hesaba katmalısınız. Eğer yaşadıkları durum disosiyasyon ise “Schauer ve Albert’in 6Fs eğrisini” kullanarak disosiyasyonun neden yaşadıkları travmatik olaya uygun bir tepki olduğunu, otomatik olarak ortaya çıktığını ve bilinçli kontrolü dışında olduğunu açıklayın.
- Bu alıştırmaların amacı, danışanın nasıl tepki verdiğinin tamamen kontrolleri dışında olduğunu fark etmesidir. Nelson Mandela'nın kendisi bile bir travma sırasında paniğe kapılabilir ve/veya disosiyasyon olabilir. Dolayısıyla kendilerinden insanüstü bir şekilde davranmalarını beklememeliler.

Hafızadaki Boşlukları Doldurmak

- Zaman zaman danışanlar travmatik olaya dair hafıza boşluklarına sahip olabilir. Bu durum beyin hasarına, disosiyasyona, alkol ya da maddeye veya bilinmeyen sebeplere bağlı olabilir. Çoğu zaman bu durum danışanlar için bir sorun teşkil etmez hatta bazı danışanlar bunu bir yarar olarak görebilir. Ancak, olayın özellikle “kötü” bir kısmının nasıl olduğunu ya da aldıkları kararları nasıl aldıklarını hatırlamayan bazı danışanlar bundan kendilerini sorumlu tutabilir ve bu da suçluluk duyguları hissetmelerine yol açabilir. Aynı zamanda, deprem esnasında kendileri, sevdikleri ya da diğer depremzedeler için yaptıkları yararlı davranışları da hatırlayamayabilirler.
- Sıklıkla danışanın olayı sırayla yeniden yaşayarak, olayların nasıl geliştiğini daha net görebildiğini ve böylece kendisini daha az suçlayabildiğini görürüz. Alternatif olarak, boşluklar yeniden yaşatarak doldurulmazsa, en olası olay dizisinin ne olduğu hakkında tahminlerde bulunmalarına yardımcı olmanız gerekebilir.
- **NOT:** Beyin hasarına bağlı hafıza kaybı kalıcıdır ve iyileşmez. Danışanınıza ne kadar sık tekrar yaşatma uygularsanız uygulayın eğer kişi bilinci kapalı durumda ise deprem sırasında neler olduğunu hatırlayamayacaklardır.

İmkânsız Seçimler:

- Eğer danışanınız *yaptığı seçimden dolayı kendini suçluyor* ancak siz danışanınızın seçimini *diğer kötü seçenekler arasında en az kötü olan* seçeneğe yana yaptığını düşünüyorsanız bu teknik terapiye yardımcı olacaktır. Başka birini ölüme terk etmekle ölmek arasında seçim yapmak zorunda kalmak, danışan için iyi bir örnek olabilir.
- Bu teknikte danışana, zihninde deprem sırasında karar verdiği âna odaklanmalarını söyleyin ve verdikleri karardan farklı olarak verebilecekleri diğer bütün kararların olumlu – olumsuz yanlarını (hem kısa vadede hem de uzun vadede) düşünmelerini isteyin.
- **NOT:** Danışanınızın olumlu – olumsuz yanları sayarken, deprem esnasındaki ânda olduklarından, “sonradan anlama yanılgısı” ile şu andaki düşüncelerini aktarmadıklarından emin olun.
- Örneğin, aşağıdaki gibi bir yönerge vermek yardımcı olacaktır: **“Deprem sırasında yaşadıklarını daha iyi anlayabilmem için bana yardımcı ol. Deprem sırasında ne yapacağını düşündüğün âna odaklan ve o ânda ne gibi başka seçeneklerin olduğunu bana söyle lütfen.”**
- Bu aşamada aşağıdaki “tünelin ucu” çizimlerinden birini yapmak yararlı olabilir. Danışanınızı bir tünelin ucuna yerleştirerek tünelden çıkaracak kaç olası yol olduğunu çizin. kendisinin saydığı alternatif seçenekleri birer rota olarak çizime ekleyin. **“Yani tam o anda, tam orada, tam o sırada ilk yolu tutarsanız neler olabileceğini düşündünüz? Olumlu – olumsuz yanları nelerdi? (Cevap) Daha fazla olumlu – olumsuz yanını düşünebilir misiniz? Belki bunlar, bu seçimin kısa vadede gerçekleşecek sonuçlardır, herhangi uzun vadeli olumlu – olumsuz sonuç düşünebiliyor musunuz?”**
- Söyledikleri olumlu – olumsuz sonuçları çizime yerleştirin ve sonrasında da her şeyi göz önünde bulundurarak, o zaman, deprem anında, seçim yaptıkları sıradaki mevcut bilgileri ile yapabilecekleri daha iyi bir seçim olup olmadığını düşünmelerini isteyin. Tekrarlıyorum, bu soruyu sormaktan korkmayın, zaten en iyi seçimi yapmış olacaklar.
- Burada yaşanan durumun; insanların sadece korkunç, olumsuz seçimlerle karşı karşıya kalabilecekleri bir dünyada yaşadıklarına inanmakta zorlandıkları ve yapabilecekleri kusursuz bir seçim olduğuna ancak bunu bir şekilde gözden kaçırdıklarına inanmak istedikleri olduğunu sanıyoruz.
- Bu alıştırmanın amacı kişilerin özgür iradelerinin olduğunu düşünmelerine karşın aslında gerçek bir seçim şanslarının olmadığı, yaptıkları seçime alternatif bir seçeneğin olmadığı ve/veya seçebilecek iyi bir seçeneğin bulunmadığını görmelerine yardım etmektir. Bu gibi seçimler Thomas Hobson’a atfen “Hobson Seçimleri” olarak da adlandırılır. Thomas Hobson 16. Yüzyılda Cambridge’de yaşamış bir at yetiştiricisiydi ve müşterilerinin sadece ahır kapısına en yakın bölmedeki atları kiralamalarına izin verirdi. Ayrıca bu durum Ford’un kurucusu Henry Ford’un ünlü sözüne de benzemektedir **“Her müşteri istediği renkte araç alma hakkına sahiptir, siyah rengi seçtikleri sürece...”**



Anketler

- Anket yapmak kendilerini aşırı yargılayan danışanlarda oldukça yararlıdır. Kendilerini aşırı yargılayan danışanlarınızda kendi suçlulukları hakkındaki yargılarına diğer insanlar üzerinden test etmediklerini görebilirsiniz. Bu anketler büyük olasılıkla danışanlarınızın yaşanan durumları değerlendirmenin birden fazla yolu olduğunu görmelerine yardımcı olacaktır.
- Varsayılan ve gerçek sonuçlar arasındaki zıtlığı vurgulamak için, danışanlarınızdan diğer insanların nasıl yanıt vereceklerini tahmin etmelerini istemek önemlidir.
- Ayrıca hangi soruların sorulacağı, ne türde cevap toplanacağı (yüzdeler dilim, çoklu seçim, açık uçlu sorular gibi), kimlere sorulacağını (yaş aralığı, tanıdık olup olmadıkları gibi) önceden danışanınızla birlikte belirlemek önemlidir.
- Bilgiyi danışan ya da terapist toplayabilir ancak terapistin toplaması, bilgiyi anonim olarak toplayabilecekleri için genellikle daha kolaydır. Terapistin mümkün olduğu kadar çok kişiye sorması ve danışanın da birkaç güvenilir arkadaşına sorması iyi bir orta yoldur.
- Bu anketler online (çevrim-içi) ortamlarda da (surveymonkey.com, Google Forms gibi) uygulanabilir. Eğer mümkün ise anket formunun danışan ile birlikte yazılması daha iyi olacaktır.
- **Örneğin anket, danışanınızın deprem anında yaşadıklarını kısaca özetleyen bir girizgâh içerebilir. İlk soru: “Yukarıdaki durumu deneyimleyen bir kişi, komşunun kızını da yanına almamak konusunda 0 ile 100 arasında ne kadar suçludur?” olabilir. İkinci soru “Bu durumda başka kimler sorumludur?” (Çoklu seçim / kısa cevap). Üçüncü soru; “Lütfen cevaplarınızın neden belirttiğiniz şekilde olduğunu açıklayınız.” (açık uçlu cevap) şeklinde olabilir.**

Ruminasyonu Hesaba Katmak:

- Danışanlar, suçluluk duygusunu devam ettiren konular üzerinde çalışmakta isteksiz olabilir ve neleri farklı şekilde yapabilecekleri üzerine ruminasyon yaparak fazla zaman harcıyor olabilirler. Eğer durum böyle ise, “ruminasyonu azaltmak için çalışmak” hakkındaki düşünce ve duygularının neler olduğunu onlarla birlikte keşfetmek önemlidir.
- Danışanlar için suçluluk hislerini sürdüren davranışları (ruminasyon gibi) azaltacak çalışmalara katılmaları korku ya da utanç hissettirebilir. Örneğin bu çalışmaları yapmak kendilerini kötü bir insan gibi görmelerine ya da gelecekteki tehditler açısından kendilerini kayıtsız hissetmelerine neden olabilir. Bundan dolayı, danışanlarınızın ruminasyon hakkındaki inançlarının neler olduğunu öğrenmek önemlidir. Ruminasyon danışanlarınıza nasıl yardımcı oluyor veya onlara nasıl engel oluyor sorularının cevapları mutlaka araştırılmalıdır.
- Bu adımdan sonra danışanınızın bu davranışları ve suçluluk duygusunu azaltmak hakkındaki karşıt görüşlerini (ambivalence) motivasyonel görüşme teknikleri kullanarak araştırın örn. ruminasyonun azalması hakkındaki olumlu – olumsuz düşünceleri (ya da umutları, korkuları) gibi. Öncelikle suçluluk duygusu hakkında nasıl hissettiklerini öğrenin ve valide edin, sonrasında da suçluluk ya da ruminasyonu devam ettirmeye teşvik eden “iyi nedenleri” öğrenin. Sonra, suçluluk ve suçluluğu devam ettiren etkenler hakkındaki olumsuz inançları pekiştirin.
- Danışanın yaşamak istediği (ya da sevdiği kişilerin onlar için isteyeceği) hayat ile suçluluğun bu hedeflere ulaşmayı destekleyen ya da engelleyen etkisi arasındaki çelişkiyi belirginleştirmek üzere çalışın.

Beşinci Adım - Peri – Travmatik Suçluluk için- Suçluluk/Sorumluluk “Güncellemelerini” Travmatik Anlatıya Yerleştirmek

- Eğer suçluluk peri-travmatik (deprem sırasında hissedilen) ise sorumluluk hakkındaki entelektüel fikir birliği/travmatik olay sırasında bildiği, bilmediği şeyler/ disosiyasyon olup olmadıkları gibi bilgiler hatırlanabilir olacak şekilde özetlenerek sıcak noktalara (hotspot) yerleştirilmelidir.
- Örneğin, danışanın komşunun kızının hayatını kaybettiğini öğrendiği ân (suçluluğu ortaya çıkartan sıcak noktalardan (hotspot) birisi) için direkt bir sözel “güncelleme”; **“Kararımı verdiğim ân, arama – kurtarma çalışanlarının onu kurtaramayacaklarını bilmiyordum, gerçekten kurtaracaklarını düşünmüştüm. Diğer insanlar (müteahhit, denetçiler, müfettişler gibi) o kızın ölümünden sorumlu, ben değil.”** Şeklinde olabilir.
- Tüm sıcak nokta (hotspot) “güncellemelerinde” olduğu gibi, güncellemenin duygu üzerinde istenen etkiyi oluşturup oluşturmadığını kontrol etmek önemlidir. Yani danışanın kendini daha az suçlu/sorumlu hissetmesini sağlıyor mu? Eğer hissettirmiyorsa, geriye sarın ve başka yol bularak tekrar deneyin.

Altıncı Adım – Post-travmatik Suçluluk:

- Eğer suçluluk post-travmatik (eğer suçluluk deprem sonrasında gelişti ise) buraya kadar anlatılan teknikler ve görüşmeler danışanın suçluluk duygusunu hafifletmiş olacağını ümit ediyoruz.
- Bununla birlikte, eğer suçluluk hissi değişmedi ise, imajinasyon müdahalelerini (yedinci adıma bakın) deneyebilirsiniz.

Yedinci Adım – Suçluluk Yeniden Yapılandırması için İmajinasyon Çalışmalarını Kullanmak:

- Tecrübelerimize göre, suçluluk sadece duygusal olarak hissedilmez ayrıca fiziksel/bedensel duyumlar halinde de deneyimlenebilir. Eğer danışanız için bu durum geçerli ise suçluluktan sadece sözel olarak konuşmak (sözel “güncelleme”) yeterli olmayabilir. Ek olarak danışanızın fiziksel/bedensel duyum halinde hissettiği suçluluğu da azaltmakta yardımcı olmanız gerekir. Sorumluluk hissi hakkındaki sözel bilgileri imajinasyon haline dönüştürmek kelimelerle düşünmekten daha fazla etkiye sahip olabilir. Çünkü imajinasyon çalışmaları birden çok duyum alanını etkileyerek danışanızın bedenine etki etmektedir.
- Danışandan gözlerini kapatmasını ve suçluluk duygusunun nasıl hissettirdiğini anlatmasını isteyin. Bu, duygusal olarak nasıl hissettirdiğini, aynı zamanda bedenlerinin hangi bölgelerinde hissettiklerini, fiziksel olarak nasıl hissettirdiğini, nasıl görüldüğünü, kendine özgü bir kokusu veya sesi olup olmadığını ve hissettiklerinde akıllarında bir resim oluşup oluşmadığını da içerir. Örneğin konuşma şu şekilde olabilir:

Terapist: Şimdi birlikte yapacağımız şey, bahsettiğimiz suçluluğun sizi nasıl hissettirdiğini biraz daha ayrıntılı olarak anlamak için. Bazen danışanlarım gözlerini kapatmayı ve suçluluk duygusuna odaklanmayı faydalı buluyorlar. Gözlerinizi kapatmanızı ve sadece o suçluluk duygusuna konsantre olmanızı sağlayabilir miyim... sadece neyle ilgili suçlu hissettiğinizi düşünün... hissedebiliyor musunuz?

Danışan: Evet

Terapist: Bu suçluluğu özel olarak vücudunuzun herhangi bir yerinde de hissediyor musunuz?

Danışan: Hmmm... Evet, burada (karın bölgesini gösterir).

Terapist: Nasıl hissettirdiği hakkında bana biraz daha bilgi verebilir misin? Ağır/hafif, sıcak/soğuk gibi. Tanıdığınız başka bir hissi hatırlatıyor mu?

Danışan: Çok ağır ve soğuk hissettiriyor... Korku gibi...

Terapist: Tamam, ağır ve soğuk hissettiriyor, midenizin etrafında hissediyorsunuz. Herhangi bir koku ya da tat çağrıştırıyor mu?

Danışan: Hayır.

Terapist: Aynı zamanda bunu zihninizde de görebiliyor musunuz? Eğer görüyorsanız, neye benziyor?

Danışan: Gölge gibi bir canavara benziyor. Karanlık bir ruha, bir gulyabaniye ve üstüme çöküyor, beni eziyor.

Terapist: Neden burada olduğunu biliyor musunuz? Sizden ne istiyor, amacı ne?

Danışan: Bana ne yaptığımı hatırlatmak için burada, eğer unutursam diye...

Terapist: Bu çok anlamlı, öyle değil mi? Yani bu soğuk karanlık ruh size hatırlatmak için burada...

- Eğer danışan suçluluk duygularının açık, birden çok duyu alanını içeren (multi-sensory) bir imajına sahiplerse yeniden yapılandırma hakkındaki bilgilerin de birden çok duyu alanı içeren (multi-sensory) bir imajını yaratmak gerekebilir. Böylece suçluluk imajı, kelimeler yerine o-kadar-da-suçlu-olmayan bir panzehir imaj tarafından sınanmış olur. Deneyimlerimize göre kelimeler işlevi bozulmuş sözel düşünceleri yeniden yapılandırmakta yeterli olsa da bu "panzehir" imajlar yararsız imajları yeniden yapılandırmak için gereklidir.
- Danışanın gözlerini kapatmasını ve siz ya da o suçluluk duygusu için sözel "güncellemeleri" terapist ya da danışanın kendisi tekrarladığında hangi zihinsel görüntülerin akla geldiğini söylemesini isteyin. Genelde, birden fazla gelip geçici imaj zihinlerinde canlanır ancak içlerinden birisi daha baskın ve kalıcıdır. Bu imajı, örneğin daha fazla ayrıntı ekleyerek, daha parlak renkli hale getirtin veya birden çok duyu alanı içerir hale getirtin.
- Danışanınız da siz de "panzehir" görselin yeterince açık, net ve güçlü olduğunuzdan tatmin olduğunuzda danışanınızın suçluluk seviyesini tekrar değerlendirin. Eğer suçluluk duygusu azalır, onları suçluluk duygusunu ve bununla ilgili imajı akıllarına getirmeye ve bunu bedenlerinde hissetmeye davet edin. Suçluluk imajı ve duygusu netleştiğinde, imajı "panzehir" imajla değiştirmesini ve size onu detaylı bir şekilde tarif etmesini isteyin. Sonrasında bu değişimin danışanınızın suçluluk duyguları üzerindeki etkisini saptayın. Eğer suçluluk duygusu azaldıysa, geriye sarın ve bu çalışmayı birkaç kez tekrarlayın. Eğer işe yaramazsa, gözlerini açmalarını ve daha güçlü bir "panzehir" imajın ne olabileceğini birlikte araştırın ve bir sonraki "panzehir" imaj suçluluk duygusunu değiştirene kadar denemeye devam edin.
- Yukarıdaki örnek için seans içindeki konuşma şöyle olabilir:

Terapist: Bu alıştırmaların amacı; kendinizi suçlu hissetmemenizi sağlayacak bir "panzehir" imajı oluşturmak. Küçük kızın ölümüyle ilgili sorumluluğunuz hakkında konuştuğumuz tüm bilgileri içeren bir imaj oluşturmak istiyoruz. Belki de gözlerinizi kapatıp, sorumluluğunuz konusunda hemfikir olduğumuz tüm noktaları yüksek sesle söylemek işe yarayabilir. Bunları söylerken aklınıza hangi imajların geldiğine dikkat edin çünkü imajlardan biri diğerlerine galip gelecektir.

Danışan: Tamam (gözlerini kapatır). Binadan dışarı çıkmaya karar verdiğimde, bir görevlinin onu alacağından kesinlikle emindim, bunun gerçekleşmeyeceğini asla düşünmedim. Bu yüzden suç benim

değil. Onu da almış olsaydım, muhtemelen merdivenlerde düşecek ve yolu tıkayacaktım. Başkalarının da çıkışına engel olacaktım.

Terapist: Tamam, şimdi lütfen bunları aklında bir imaj belirene kadar yüksek sesle tekrarlamaya devam et. (Birkaç dakika bekledikten sonra) Herhangi bir imaj diğerlerine galip geldi mi?

Danışan: Evet, sizi ve televizyonda gördüğüm kurtarma görevlisini, göğsümde oturan canavara demin size söylediklerimi tekrarladığınızı görüyorum.

Terapist: Tamam, güzel. Bu görüntüyü kullanmayı deneyelim mi? Bahsettiğiniz sahnenin bir görüntüsünü oluşturmaya çalışabilir ve istediğimiz duyguları üretip üretmediğini görebiliriz. Olmazsa, sonunda neye ihtiyacımız olduğuna dair daha net bir fikrimiz olur... O yüzden bir deneyelim. (**Not:** Bu meraklı ve deneysel duruş, imgeleme çalışmasında önemlidir. Ayrıca hem terapistin hem de danışanın üzerindeki baskıyı alır ve en önemlisi, danışanın mümkün olduğu kadar rahatlmasına izin verir, bu da zihinlerinin mümkün olduğunca yaratıcı olmasına yardımcı olur.)

Terapist: Tekrar gözlerinizi kapatıp demin anlattığınız sahneye odaklanabilir misiniz? Ben ve o görevli canavarla konuşuyor. Bana neler olduğunu anlatabilir misiniz?

Danışan: Bu odadayız ama siz ve itfaiyeci önümde duruyorsunuz. Canavara, "Binadan dışarıya çıkmaya karar verdiğinde, bir görevlinin küçük kızı alacağından %100 emindi. Bunun olmayacağını bilmiyordu, bu yüzden suçlanacak kişi o değil." Sonra görevli canavarı nazikçe dürterek canavarın dikkatini çekiyor ve şöyle diyor: "Eğer onu da almış olsaydı, muhtemelen merdivenlerde düşecek, yolu tıkayacak ve başkalarının çıkışına engel olacaktı. Bundan dolayı suçlanacak kişi o değil... Bu ucuz malzemeler ile bina yapan müteahhitlere onay veren yetkililerin suçu".

Terapist: Bunları hayal ederken, benim ve görevlinin konuşmalarını duyuyor musunuz? Nasıl hissediyorsunuz?

Danışan: (Bedensel olarak gevşiyor) Evet, sizi duyabiliyorum. Daha iyi hissediyorum, daha az suçlu... %40 diyebilirim.

Terapist: Bu hayale kendinizi küçük kızın ölümünde suçunuzun olmadığını hissettirecek başka neler ekleyebiliriz?

Danışan: Canavarın gitmesi lazım, hâlâ göğsümde oturuyor.

Terapist: Onu gönderebilir misiniz? Onu gönderdiğiniz hayal etmenizi istiyorum, neler olduğunu bana anlatın.

Danışan: Evet, görevli onu yakasından tutup üzerimden kaldırıyor ve kapıya doğru sürüklüyor, canavardan çok koyuna benzemeye başladı, kapıyı açıp onu dışarı koyuyor ve geri kapatıyor, sonra eldivenlerini üstüne siliyor... Gitti, canavar gitti.

Terapist: Şimdi nasıl hissediyorsun?

Danışan: (Gülümsüyor ve derin bir nefes alıyor) Çok daha iyi, bu benim suçum değildi!

Terapist: Kaç oranda suçlu hissediyorsunuz?

Danışan: %0

Terapist: Çok güzel, peki vücudunuzda neler hissediyorsunuz?

Danışan: Sıcak, hafif ve... özgür.

Terapist: Başka bir şeye ihtiyacınız var mı?

Danışan: Hayır.

Terapist: Tamam. Bu mantık düzeyinde bildiğiniz, bunların hiçbirinin sizin suçunuz olmadığını bilgisini içeren iyi bir “panzehir” imaj gibi duruyor. Küçük kızın ölümünün sizin suçunuz olduğunu temsil eden “canavarın size tutunduğu” imajı tekrar düşünmeyi deneyelim mi? Sonrasında bu imajla yeni imajı yer değiştirelim. Deneyip, işe yarayıp yaramadığını görelim. İşe yaramazsa, ne yapmamız gerektiğini daha net anlamış oluruz.

Danışan: (Kafa sallar).

Terapist: O zaman tekrar gözlerinizi kapattıktan sonra size suçlu hissettiren imajı hayal edin, vücudunuzun neresinde hissediyorsunuz, neye benziyor, bana ne gördüğünüzü anlatın?

Danışan: O çirkin canavarın göğsüme tutunduğunu görüyorum. Üşüyorum ve çok, çok suçlu hissediyorum.

Terapist: Şimdi de benim ve görevlinin bulunduğu imajı aklınıza getirin, bana tanımlayın.

Danışan: (Tekrar terapistin ve görevlinin canavar ile konuştuğu ve görevlinin canavarı kapıdan attığını anlatır.)

Terapist: Nasıl hissediyorsunuz?

Danışan: İyi, sıfır suçluluk, rahatlamış.

Terapist: Bir kez daha deneyelim, suçluluğun sizinle birlikte olduğu imaj. *(Egzersiz bir ki kez daha tekrarlamak tavsiye edilir. Suçluluk duygusu uyandırılır ve ardından 'panzehir' imajıyla rahatlama sağlanır. Bu, danışanın eski, işlevi bozan imaj üzerindeki kontrol hissini artıracaktır. Danışana gelecekte suçluluk duyduğu her seferinde aynı imaj değişikliğini yapmasını önerebilirsiniz. Deneyimlerimize göre, bu görüntü değiştirme müdahalesinin uygulanması tekrarlandıkça suçluluk duygusu daha az sıklıkta geri gelecektir.*

SON.