

Maggie Schauer · Frank Neuner · Thomas Elbert

Anlatısal Maruz Bırakma Terapisi

*Travmatik Stres Bozuklukları
İçin Kısa Süreli Tedavi*

gözden geçirilmiş ve genişletilmiş ikinci baskıdan çeviri

*Çeviri Editörü: Diğdem Müge Siyez
Çeviren: Fatma Aysazcı Çakar*



Maggie Schauer - Frank Neuner - Thomas Elbert

Çeviri Editörü: Diğdem Müge SİYEZ

Çeviren: Fatma AYSAZCI ÇAKAR

ANLATISAL MARUZ BIRAKMA TERAPİSİ

ISBN 978-625-6652-98-9

Kitabın orijinal adı: Narrative Exposure Therapy

Baskı sayısı: 2. Baskı

ISBN: 978-0-88937-388-4

© 2011 Hogrefe Publishing www.hogrefe.com

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarlarına aittir.

© 2024, PEGEM AKADEMI

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Pegem Akademi Yay. Eğt. Dan. Hizm. Tic. AŞ'ye aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı; mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Bu kitap T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır. Okuyucularımızın bandrolü olmayan kitaplar hakkında yayınevimize bilgi vermesini ve bandrolsüz yayınları satın almamasını diliyoruz.

Pegem Akademi Yayıncılık, 1998 yılından bugüne uluslararası düzeyde düzenli faaliyet yürüten **uluslararası akademik bir yayınevdir**. Yayımladığı kitaplar; Yükseköğretim Kurulunca tanınan yükseköğretim kurumlarının kataloglarında yer almaktadır. Dünyadaki en büyük çevrimiçi kamu erişim kataloğu olan **WorldCat** ve ayrıca Türkiye'de kurulan **Turcademy.com** tarafından yayınları taranmaktadır, indekslenmektedir. Aynı alanda farklı yazarlara ait 2000'in üzerinde yayını bulunmaktadır. Pegem Akademi Yayınları ile ilgili detaylı bilgilere <http://pegem.net> adresinden ulaşılabilir.

I. Baskı: Temmuz 2024, Ankara

Yayın-Proje: Selcan Durmuş

Dizgi-Grafik Tasarım: Tuğba Kaplan

Kapak Tasarım: Rekmar Reklamcılık Ticaret A.Ş.

Baskı: Sonçağ Yayıncılık Matbaacılık Reklam San Tic. Ltd. Şti.

İstanbul Cad. İstanbul Çarşısı 48/48 İskitler/Ankara

Tel: (0312) 341 36 67

Yayıncı Sertifika No: 51818

Matbaa Sertifika No: 47865

İletişim

Macun Mah. 204. Cad. No: 141/A-33 Yenimahalle/ANKARA

Yayınevi: 0312 430 67 50

Dağıtım: 0312 434 54 24

Hazırlık Kursları: 0312 419 05 60

İnternet: www.pegem.net

E-ileti: pegem@pegem.net

WhatsApp Hattı: 0538 594 92 40

Çeviri Editörü Hakkında

Prof. Dr. Diğdem Müge SİYEZ

1994 yılında Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık programında başladığı lisans eğitimini 1998 yılında Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Lisans Programında tamamladı. Mezun olduktan sonra beş yıl MEB'e bağlı özel ve resmi kurumlarda psikolojik danışman olarak çalıştı. 2003 yılında Dokuz Eylül Üniversitesi'nde Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık programında yüksek lisans eğitimini tamamlayıp doktora eğitimine başladığında Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik danışmanlık anabilim dalında öğretim görevlisi olarak çalışmaya başladı. 2006 yılında Dokuz Eylül Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık programında doktora eğitimini tamamladı. Dr.Diğdem M. Siyez, 2010 yılında Psikolojik danışma ve Rehberlik alanında Doçent, 2015 yılında da profesör olmuştur.

Çözüm odaklı psikolojik danışma, önleyici psikolojik danışma ve kariyer psikolojik danışmanlığı konularında çalışmalarını yürütmektedir. Hali hazırda 20'si SCI/SSCI dergilerde yayınlanmış toplamda 100'den fazla araştırma makalesi bulunmaktadır. Ulusal ve uluslararası kongrelerde sunulmuş 100'ümüzünde sözlü bildirisi vardır. Kitap editörlüğü, çeviri editörlüğü, kitapta bölüm yazarlığı, kitap yazarlığı ve çeviri kitap bölümleri ile 20'den fazla yayımlanmış kitabı bulunmaktadır. Çeşitlik TÜBİTAK ve BAP projelerinde proje yürütücüsü olarak çalışmıştır. Ayrıca bir AB projesinde kısa süreli uzman, bir UNICEF projesinde de eğitim danışmanı olarak çalışmıştır. Çözüm odaklı psikolojik danışma, kariyer psikolojik danışmanlığı ve bilimsel araştırma yöntemleri derslerini hem lisans hem de lisansüstü düzeyde yürütmektedir.

Prof.Dr. Diğdem M. Siyez, Dokuz Eylül Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı'nda öğretim üyesi olarak çalışmaya devam etmekte ve programın anabilim dalı başkanlığı, Eğitim Bilimleri Bölüm Başkanlığı ve Kariyer Planlama ve Mezunlarla İlişkileri Koordinatörlüğü görevlerini yürütmektedir. Çalışan rolünün yanı sıra eş ve annelik rolleri yaşamında önemli bir yer kaplamaktadır.

ORCID No: 0000-0003-4724-3387

Çeviren Hakkında

Fatma AYSAZCI ÇAKAR

1991 yılında İzmir’de doğdu. İlk ve ortaöğretimini İzmir’de tamamladı. Lisans eğitimi Ege Üniversitesi Psikoloji bölümünde tamamlayarak 2013 yılında mezun oldu. Devlet kademesi ve özel sektörde psikolog olarak çalıştıktan sonra 2016 yılında Milli Eğitim Bakanlığı bünyesinde YLSY bursunu kazanarak Dokuz Eylül Üniversitesi adına İngiltere’de yükseköğrenim görmeye hak kazandı. Yüksek lisansını University of Edinburgh’ta 2019 yılında ‘Psikolojik Danışmanlık’ alanında tamamladı. Doktora çalışmalarını ise 2019-2024 yılları arasında University of Nottingham’da Klinik Psikoloji alanında yürüttü. Doktora araştırmalarını Narrative Exposure Therapy (NET)’nin Türkiye’de uyarlanabilirliği ve uygulanabilirliği üzerine yaptı. 2021 yılında Eremo Institute’de tamamladığı eğitim ve supervizyonlar ile NET’in Türkiye’deki ilk uygulayıcısı olmuştur. Akademik çalışmalarına devam etmektedir.

ORCID No: 0000-0002-2629-1470

Teşekkür

Bu kitap Dr. Elisabeth Schauer (vivo) ile iş birliği içinde yazılmıştır. Yorumları ve desteği için Dr. Brigitte Rockstroh, Dr. Claudia Catani ve Dr. Martina Ruf'a teşekkür ederiz.

Çalışmalar Avrupa Mülteci Fonu, Deutsche Forschungsgemeinschaft ve sivil toplum kuruluşu vivo tarafından desteklenmiştir.

Kapak Fotoğrafı

Kapak fotoğrafı terapist Dr. Claudia Catani (vivo) tarafından, travma geçmişi olan Sri Lankalı bir çocukla yapılan bir terapi seansı sırasında çekilmiştir. Yaşam çizgisi kişinin yaşamındaki iyi olayların (çiçekler) ve kötü veya travmatik olayların (taşlar) kronolojik sırasını gösteren yaratımsal bir araçtır ve anlatımsal maruz bırakma terapisi (Narrative Exposure Therapy-NET ve KIDNET) sırasında kullanılır (bkz. Bölüm 3.2.3'teki Şekil 12: "Sudanlı mülteci bir kadının yaşam çizgisi").

Ön Söz

Dilimize Anlatısal Maruz Bırakma Terapisi olarak çevirdiğimiz Narrative Exposure Therapy, son yıllarda özellikle Avrupa’da büyük ilgi görmekte ve sağlık alanında standartlar belirleyen kuruluşlar tarafından da önerilmektedir. Dünya Sağlık Örgütü ve İngiltere Ulusal Sağlık ve Klinik Mükemmellik Enstitüsü (NICE), özellikle Travma Sonrası Stres Bozukluğunun tedavisinde bu teknikten yararlanılmasını tavsiye etmektedir.

Anlatısal Maruz Bırakma Terapisi; Tanıklık Terapisi ve Maruz Bırakma Terapisi tekniklerini, her kültürün ortak mirası olan ‘anlatı’ tekniğiyle bir araya getirerek, bireylerin doğumdan bugüne kadar yaşadığı tüm önemli deneyimleri düz bir zeminde sembolize ederek ilerler. Bu teknik; travmatik yaşantıların bireyler üzerinde yarattığı sıkıntıyı, terapistin empati ve içtenliğiyle gün yüzüne çıkarmayı, azaltmayı ve yok etmeyi amaçlar.

Bu değerli teknik, ilk olarak savaş ve iç çatışma mağdurlarıyla çalışmak için geliştirilmiş olsa da daha sonra farklı bağlamlarda ve yaş gruplarıyla yapılan çalışmalarla etkililiği kanıtlanmıştır.

Günümüzde, hızla değişen dünyamızda, böylesine etkili bir terapi tekniğinin ülkemizde henüz keşif aşamasında olması dikkate değerdir. Türkiye, tarih boyunca travmatik deneyimlerle yoğrulmuş çok katmanlı bir karaktere sahiptir. Bu nedenle pratik, etkili ve zaman tasarrufu sağlayan bu terapi tekniğinin ülkemizdeki ruh sağlığı uzmanları tarafından kullanılabilmesi son derece önemlidir.

Kitabın çeviri çalışması sırasında düzeltmeleri yapan Prof. Dr. Kasım Kıroğlu’na titiz çalışması ve önerileri için ve PEGEM yayınevi çalışanlarına destekleri için teşekkür etmek isterim.

Bu kitabın çeviri çalışmalarını, sevgili hocam Prof. Dr. Diğdem Müge Siyez ile birlikte yürütmekten büyük mutluluk duydum. Umarım bu değerli terapi tekniği, ruhsal yaraları iyileştirmede bir ışık olur ve ülkemizdeki ruh sağlığı uzmanlarına, ihtiyaç duyan bireylere yardım etme konusunda rehberlik eder.

Dr. Fatma Aysazcı Çakar

İçindekiler

Teşekkür.....	v
Ön Söz.....	vi

1. Giriş: Mağdurların Sesi	1
2. Kuramsal Arka Plan	10
2.1 Travmatik Stres.....	10
2.1.1 Travmatik Olaylar	10
2.1.2 Stres ve Savunma Aşamaları	11
2.1.3 Şiddet: Travmatik Stresin Temel Kaynağı.....	16
2.1.4 Travma Sonrası Stres Bozukluğu	20
2.1.5 Yetişkin ve Çocuklarda Psikososyal Problemler ve Eş Zamanlı Görülen Bozukluklar.....	24
2.1.6 Kompleks Travma	32
2.2 TSSB ve Bellek.....	34
2.2.1 Travmatik Belleğin Yapısı	34
2.2.2 Duyusal-Algısal Temsil	36
2.2.3 Otobiyografik Bağlamsal Bellek.....	39
2.2.4. Bellek ve TSSB'nin Nörobiyolojik Temeli	43
2.3 Duyusal Yaşantıların İşlenmesi	47
2.3.1 Normal Duyusal İşleme	47
2.3.2 Tedaviye Yönelik Öneriler.....	50
2.3.3 Travmanın Sessizliği: Sosyopolitik Öneriler	51
2.4 Anlatısal Maruz Bırakma Terapisi (Narrative Exposure Therapy-NET): Kuramsal Model.....	53
2.4.1 NET'in Temeli	53
2.4.2 NET'in Temel İlkeleri.....	55

3. Anlatısal Maruz Bırakma Terapisinin (NET) Terapötik Yaklaşımı.....	58
3.1 NET'in Temel Kuralları.....	58
3.2 Adım Adım NET.....	60
3.2.1 Seansların Düzenlenmesi.....	60
3.2.2 İlk Seans: Tanı ve Psikoeğitim.....	61
3.2.3 İkinci Seans: Yaşam Çizgisi.....	68
3.2.4 Üçüncü Seans: Anlatıya Başlama.....	73
3.2.5 İlerleyen Oturumlar.....	90
3.2.6 Son Seans.....	92
3.2.7 Tedavi Sonrası Değerlendirme Seansı.....	93
3.2.8 KIDNET: Çocuklarda Anlatısal Maruz Bırakma Terapisi.....	95
3.3 Terapötik Sürecin Zor Anları: Detaylı olarak NET.....	101
3.3.1 Kaçınan Hasta.....	101
3.3.2 Boşluktaki Hasta: Disosiyasyon.....	102
3.3.3 Sosyal Duygular: Utanç, Sosyal Acı ve Suçluluk.....	105
3.3.4 Hastanın Bilgi Saklaması.....	113
3.3.5 Alışma Gerçekleşmediğinde.....	114
3.3.6 Terapistin Kaçınması.....	115
3.3.7 Bellek ve Gerçeklik.....	117
3.3.8 Terapist-Hasta İlişkisi: NET'in Kuralları ve Standart Etik İlkeler.....	118
Ekler.....	121
Ek-A: Bilgilendirilmiş Onam Formu.....	122
Ek-B: Vivo Savaş, Tutukluluk ve İşkence Deneyimleri İçin Olay Listesi.....	124
Ek-C: Düzenlenmiş Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği-versiyon 0.9 ...	128
Ek-D: NET'le Anlatılan Yaşam Öykülerinden Örnekler.....	130
Ek-E: Vivo ve Yazarların İletişim Bilgileri.....	147
Kaynakça.....	148

1. GİRİŞ: MAĞDURLARIN SESİ

Travmatize olmuş bireyler var olan korkularında sıkışıp kalmışlardır. Travmatik anılar (travma anına ilişkin tehdit ortadan kalkmış olsa bile) hâlâ bu korku ve acı hissini deneyimlemeye devam eden pek çok mağdurun hayatında büyük bir yer kaplamaktadır. Bedenleri ve zihinleri, sanki devam eden bir tehdit hayatlarını tehlikeye atıyormuş gibi hisseder ve bu doğrultuda hareket eder. Psikolojik travmanın özünde geçmiş ve şimdinin karmaşası yatar. Travmatik yaşantıya ilişkin araya girici anılar (*intrusive memories*) mevcut gerçeklikten daha gerçekçi görünen bir dünya yaratabilir. Travmatik stres bozukluğu olan bireyler hiçbir zaman şimdiki zamana ulaşamamışlar, şimdi ve burada olamamışlardır. Sonuç ise, yaralı bir ruhun şimdideki ve gelecekteki hayata yabancılaşmasıdır.

Bir birey bir başkası tarafından istemli olarak şiddetli acı ve zarara uğratılmışsa ‘insan hakkı ihlali’ meydana gelmiş demektir. Doğal afetler ve hayati tehlike içeren kazalar bile bireyler tarafından bazen herkesin başına gelebilecek tesadüfi olaylar olarak değil, kasıtlı ve istemli şiddet olayları olarak algılanır ve dolayısıyla travmaya maruz kalan birey tarafından kişisel bir saldırı olarak anlamlandırılır.

Travma; iletişim, konuşma, otobiyografik bellek, saygınlık, huzur ve özgürlük gibi sosyal bağlam içerisindeki davranış ve durumlarda insan özünü yıkıma uğratar. Travma bireyi izole eder, yaşamdan uzaklaştırır ve dahası kişisel yaşam öyküsündeki akışı dondurur. Giriş bölümünde şiddete, çocuk istismarı ve ihmaline, işkenceye, korku ve eziyete maruz kalmış mağdurların seslerine kulak vereceğiz:

Korku dolu bir rüya bazen sık sık bazen uzun aralıklarla bana musallat olmayı hiç bırakmadı: Huzur dolu bir ortamda oturuyorum, görünüşte hiçbir acı ya da stres yok ama yine de derin ve anlaşılmayan bir sıkıntı hissediyorum, yaklaşan bir tehlikenin çok belirgin hissi. Öyle ki, rüya yavaşça ve acımasızca ilerledikçe, her seferinde farklı bir şekilde etrafımdaki her şey (sahne, duvarlar, insanlar) hissettiğim sıkıntı daha yoğun ve belirgin hale gelirken yerle bir olup parçalanıyor. Şimdi her şey kaosa dönüştü; gri ve bulanık bir hiçliğin tam ortasında yapayalnızım ve bunun şimdi ne anlama geldiğini biliyorum. Aslında bunun ne anlama geldiğini hep bildiğimi fark ediyorum. Bir kez daha Lager'deyim¹ ve Lager'in dışındaki hiçbir şey gerçek değil. Geriye kalan her şey kısa bir duraksama... duyuların bir aldatmacası... bir rüya... Daha derin bir depresyona giriyorum. Size 'gerçek bir doktor' olduğumuz için soruyorum: "Ne yapmalıyım?". Yardıma ihtiyacım olduğunu biliyorum ancak ne tür bir yardıma ihtiyacım olduğunu bilmiyorum.

Primo Levi, Nazi toplama kampı mağduru,
arkadaşı ve doktoru David Mendel'e bir mektubundan
7 Şubat 1987.
(David Mendel, 2007; Gambetta, 1999; Levi, 1963)

Psikoterapi ile kolektif travmanın izi asla silinemez ('Affet ama asla unutma!'), yaşanan korku asla geri alınamaz ve otobiyografik geçmiş asla silinemez ancak hayatta

1 Çevrien notu: Almanya'da İkinci Dünya Savaşı'nda kurulmuş bir kamp.

kalanların acısı büyük ölçüde hafifletilebilir. Beyindeki korku ağlarını (fear network) yeniden organize etmeyi amaçlayan tedaviler büyük öneme sahiptir: Travma ile ilişkili tetikleyiciler aracılığıyla örtük korku ağının yeniden etkinleştirilmesi, korku ağının baskılanmasının yanı sıra hastanın belleğinde de uzun vadeli yapısal bir değişikliğe sebep olur. Travmatik anılar bireyin yaşamı boyunca yeniden aktif hale gelebileceği için bu anıların entegrasyonu özellikle büyük öneme sahiptir. Önceki travmanın inşa ettiği korku ağının parçalarını aktive eden eski olaya benzer stresörler, yeniden aktivasyona yol açar ve bu yeniden aktivasyon, semptomsuz geçen yıllardan sonra bile nükse neden olabilir. Efsaneye göre, Primo Levi telefon görüşmesinde Raabi Elio Toaff'a şunu söyler: "Bu şekilde yaşamıyorum. Annem kanser ve yüzüne her baktığımda Auschwitz Toplama Kampı'nda banklarda uzanan insanların yüzlerini hatırlıyorum." (Gambetta, 1999)

Travma, anıların anormal bir şekilde kodlanmasıyla varlığını devam ettirir. Geçmişin bilinçli olarak hatırlanması imkânsız hale gelirken, zar zor fark edilen izler dikkat alanından sızarak travmatik olayın anılarını o kadar canlı ve gerçekçi bir biçimde çağrıştırır ki korku ve dehşet hissi bir rutin haline gelir. Geçmişin 'miş gibi' yeniden sahnelenmesi şimdiki zamanın bir parçası haline gelmiştir ve bu birleşim sesli bir şekilde ifade edilemeyecek kadar dehşet vericidir. Dehşetten kaynaklı 'konuşamama/suskunluk' durumu ortaya çıkar.

O zamanı düşündüğüm zaman, korkum artıyor. Geçmişte bu durumu var olan korkudan dolayı bastırmak zorundaydım. Ama bugün çok farklı hissediyorum çünkü sadece bazı kesitleri hatırlıyorum. Neden bu böyle? Sanki bir parçam hâlâ saklanıyormuş gibi hissediyorum, karanlığa dalıp gidiyorum ve sonra aniden bir ışık çakıyor ve geçmişteki anım çözülüyor.

Ervin Staub, Holocaust'ta² hayatta kalan bir çocuk,
Stein (1993).

Devam eden ya da kompleks travma mağdurları, erken çocukluk döneminden beri süre gelen maruz kaldıkları kişiler arası istismarla yaşamak zorunda kalmaktadır. 'Bilinmeyenden' yani anlatılamayan acıdan kaynaklanan semptomlara, yaşamlarının uzun bir dönemi boyunca katlanmak zorunda kalsalar da bu bireylerde belirgin duyuşsal araya girici anıların ilk kez gün yüzüne çıkması onlarca yıl sürebilir.

Bir gün aynaya baktım. Kollarımda ve bacaklarımda neredeyse kesmediğim ya da yakmadığım yer yoktu. 30 yaşındaydım. Bu sefer 14 haftalığına hastaneye kaldırılmışım. Psikiyatri servisine 57. yatışımdı. 16 yaşından beri yeme bozuklukları, bedensel ağrılar ve madde kullanımından dolayı ıstırap çekiyordum. Hastaneye kaldırılışımın ikinci haftasında, aniden çocukken dedem tarafından uğradığım cinsel istismara dair ilk 'flaşbek'imi³ yaşadım. Dedem beni cinsel olarak istismar ediyordu. Sonrasında panik atak ve kabuslarım başladı. Daha fazla anı günyüzüne çıkmaya başladı. Sonra babamın da bana aynı şeyleri yaşattığını hatırladım. Yoğun bir tiksinti hissettim. Ölmek için tekrar girişimde bulundum; bileklerimi kestim. Bundan sonra 5 ay boyunca kilitli bir koğuştta kaldım. Cinsel çocuk tica-

2 Çeviren notu: Yahudi Soykırımı

3 Çeviren notu: Flaşbek. geçmişe dönük anıların anlık olarak zihinde canlanması.