Danışmanlık, Koçluk ve Eğitimde Psikodrama 2

Kate Hudgins
Steven William Durost

Travmadan Travma Sonrası Büyümeye Deneyimsel Terapi

Terapötik Spiral Model Psikodraması

Çeviri Editörleri:
Ezgi SUMBAS
Yağmur ULUSOY DOĞMUŞ

PEGEM AKADEMİ

Kate Hudgins & Steven William Durost
Çeviri Editörleri: Ezgi SUMBAS • Yağmur ULUSOY DOĞMUŞ

TRAVMADAN TRAVMA SONRASI BÜYÜMEYE DENEYİMSEL TERAPİ
Terapötik Spiral Model Psikodraması

ISBN 978-625-8897-87-6

Kitabın Orijinal Adı: Experiential Therapy from Trauma to Post-traumatic Growth
Baskı sayısı: 1. Baskı
ISBN: 978-981-19-3177-2
Yayınevi: Springer

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarlarına aittir.

© 2026, PEGEM AKADEMİ

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 ve 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 yayınevi**dir. 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 ulaşılabilmektedir.

1. Baskı: Kasım 2026, Ankara

Yayın-Proje: Selcan Özgürel
Dizgi-Grafik Tasarım: Umutcan Çağlayan
Kapak Tasarımı: Pegem Akademi

Baskı: Sayfa Basım Sanayi Ticaret Ltd. Şti.
İvedik OSB Matbaacılar Sit. 1514. Cad. No: 23-25
Yenimahalle/ANKARA

Yayıncı Sertifika No: 51818
Matbaa Sertifika No: 77079

İletişim
Pegem Akademi: Shira Ticaret Merkezi
Macun Mahallesi 204 Cad. No: 141/33, Yenimahalle/Ankara
Yayınevi: 0312 430 67 50
Dağıtım: 0312 434 54 24
Hazırlık Kursları: 0312 419 05 60
İnternet: www.pegem.net
E-ileti: yayinevi@pegem.net
WhatsApp Hattı: 0538 594 92 40

DANIŞMANLIK, KOÇLUK VE EĞİTİMDE PSİKODRAMA

CİLT 2

Seri Editörleri

Jochen Becker-Ebel

Psychodrama & Geriatric Palliative Care

Yenepoya University, Mangalore, Hindistan

Scott Giacomucci

Social Work and Social Research

Bryn Mawr Graduate School of Social Work, Philadelphia, ABD

Yayın Kurulu

Kate Hudgins — TSI, LLC, Charlottesville, Virginia, ABD

Edward Schreiber — Cambridge, ABD

Heloisa Junqueira Fleury — Instituto Sedes Sapientiae, São Paulo, Brezilya

Falko von Ameln — Norden, Niedersachsen, Almanya

Canel Bingöl — Marmara Üniversitesi, İstanbul, Türkiye

Deniz Altınay — Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul, Türkiye

Adam C. C. Chou — Taichung City, Tayvan

Sari Mattila — Indian Institute of Management Bangalore, Bangalore, Hindistan

Mario Cossa — TSM, Jakarta, Endonezya

Seri Hakkında

Bu seri, Asya'daki ve dünyanın diğer bölgelerindeki psikodrama çalışmalarını ve araştırmalarını küresel bir bağlam içinde ele almaktadır. Alandaki en güncel gelişmelere yönelik özgün ve yenilikçi bir kaynak sunarken, terapi ve koçluk alanlarında hümanistik psikodrama ve sosyodrama için kapsamlı ve kapsayıcı bir yayın ortamı oluşturmayı amaçlamaktadır.

Seride; terapi, psikoterapi, danışmanlık, koçluk, insan kaynakları geliştirme, ekip geliştirme ve eğitim-öğretim alanlarıyla ilgili hakemli eserler yayımlanmaktadır. Seri, psikodramanın varlığının ikinci yüzyılında, J. L. Moreno'nun ötesinde ortaya çıkan kültürel yaratıcılığı ve yeni gelişmeleri ele almaktadır.

Editörler, Asya'dan ve dünyanın diğer bölgelerinden farklı disiplin ve tematik alanlarda uzmanlaşmış seçkin akademisyenlerin desteğiyle, yukarıda belirtilen geniş kapsamlı psikodrama çalışmalarıyla ilişkili yayın önerilerini değerlendirmektedir.

Seri; eğitim, koçluk ve ekip geliştirme alanlarında kullanılabilecek psikodramatik araçların anlaşılmasını desteklemektedir. Araştırmacılara, klinisyenlere ve uygulayıcılara; davranış bilimleri, sosyal bilimler, tıp, psikoloji ve işletme alanlarındaki lisansüstü öğrencilere ve eğitim, iş dünyası ve siyaset alanındaki liderlere hitap etmektedir.

Seri; monografileri, editörlü kitapları ve ders kitaplarını kabul etmektedir.

Çeviri Notu

Bu eserin Türkçe çevirisinde, psikodrama ve Terapötik Spiral Model alanına özgü kavramların kitap boyunca tutarlı biçimde kullanılmasına özen gösterilmiştir. Terimlerin Türkçe karşılıklarının belirlenmesinde ilgili alan yazını, psikodrama terminolojisi ve çeviri sürecinde oluşturulan ortak terminoloji dizini esas alınmıştır.

Özgün eserde kısaltmalarla ifade edilen temel kavramlarda, gerekli görülen yerlerde Türkçe karşılıklarla birlikte özgün kısaltmalar korunmuştur. Kitaptaki şekil, tablo, şema ve görsellerin Türkçeleştirilmesinde de metin içinde benimsenen terminolojik bütünlüğün sürdürülmesi amaçlanmıştır.

Çeviri sürecinde, özgün metnin kavramsal yapısının, yazarların anlatım biçiminin ve psikodramatik terminolojinin korunmasına öncelik verilmiştir.

Seriler İçin Ön Söz

Springer Nature'ın Danışmanlık, Koçluk ve Eğitimde Psikodrama başlıklı psikodrama kitap serisine devam etmekten mutluluk duyuyoruz. Bu kitap, Kate Hudgins ve Steven Durost'un kaleme aldığı "Experiential Therapy from Trauma to Post-traumatic Growth: Therapeutic Spiral Model Psychodrama" [Travmadan Travma Sonrası Büyümeye Deneyimsel Terapi: Terapötik Spiral Modeli Psikodrama] serisinin ikinci kitabıdır. Kitap, travma tedavisinde kullanılan Terapötik Spiral Model (TSM) psikodramaya ilişkin güncellenmiş ve kapsamlı bir sunum sunmaktadır. Bu kitapta, Kate Hudgins'in 2002 yılında Springer Publishing Company (New York) tarafından yayımlanan ve en çok satan eseri temel alınarak, yirmi yılı aşkın klinik deneyim, düşünsel birikim ve araştırma bulguları bir araya getirilmiştir.

Serinin ilk kitabı olan Scott Giacomucci imzalı Social Work, Sociometry & Psychodrama [Sosyal Hizmet, Sosyometri ve Psikodrama], sosyometri ve psikodramanın sosyal hizmet alanına kapsamlı bir entegrasyonunu sunmaktadır. Serinin üçüncü kitabı olan ve Heloisa Junqueira Fleury, Marlene Magnabosco ve Oriana Hadler'in editörlüğünü yaptığı Psychodrama in Brazil [Brezilya'da Psikodrama] kitabını da sizlere tanıtmaktan mutluluk duyuyoruz.

Bu kitap serisi, psikodrama uygulamaları ve araştırmalarını Asya, Avrupa, Amerika Birleşik Devletleri, Güney Amerika ve ötesini kapsayan küresel bir bağlamda ele almaktadır. Kitap serisi terapide, koçluk alanında, eğitimde ve topluluklarda hümanistik psikodrama ve sosyodrama için kapsamlı ve kapsayıcı bir yayın alanı geliştirerek, alandaki en son gelişmeler için benzersiz ve yenilikçi bir kaynak sağlamaktadır. Seriler içerisinde, terapi, psikoterapi, danışmanlık, koçluk, İnsan Kaynakları Gelişimi, örgütsel dinamikler, eğitim ve öğretim ile ilgili hakemli ciltler yayımlanmaktadır. Bu seride yılda iki monografi, düzenlenmiş cilt ve/veya ders kitabı yayımlanacaktır.

Dr. Moreno'nun sosyometri, psikodrama ve sosyodrama gibi yöntemlerini içeren zengin kuramsal ve uygulamalı geleneği, mezuniyet sonrası özel eğitim enstitüleri aracılığıyla 101 yılı aşkın bir süredir yaygınlaştırılmaktadır. Bu çerçevede oluşturulan akademik kitap serisi, deneyimsel yaklaşımların yaratıcılığını ve yenilikçi yönlerini akademiye taşımayı amaçlamaktadır. Seri kapsamında yayımlanan eserler, akademik veri tabanlarında yer almakta ve binlerce öğrenci, araştırmacı ve profesör tarafından doğrudan erişilebilmektedir.

Bu kitap serisi, psikodramanın ikinci yüzyılında, Dr. Jacob L. Moreno'nun çalışmalarının ötesine geçen kültürel yaratıcılığı ve yeni gelişmeleri yansıtmaktadır. Brezilya, Almanya, Endonezya, Hindistan, Tayvan, Türkiye ve ABD'den çeşitli disiplin ve tematik alanlarda uzmanlaşmış seçkin akademisyenlerin yardımıyla, editörler yukarıda belirtilen geniş kapsamlı psikodrama çalışmalarıyla ilgili önerileri memnuniyetle karşılamaktadır. Bu serideki kitaplar aynı zamanda uluslararası psikodrama topluluklarında ortaya çıkan özgün tarih ve metodolojileri de vurgulayacaktır. Bu serinin oluşturduğu platform, dünyanın dört bir yanından gelen psikodrama uygulama bilgisini İngilizce olarak sunarak bu bilgilerin daha geniş bir kitle için erişilebilir hâle gelmesini sağlamaktadır. Ayrıca bu kitap serisi, psikodrama felsefesini ve uygulamasını grup psikoterapisi, sosyal hizmet, danışmanlık, psikoloji, koçluk, travma kuramı, eğitim ve kurumsal gelişim gibi diğer yerleşik alanlara sistematik olarak entegre eden kitapları da içermektedir.

Bu kitap serisi, danışmanlar, süpervizörler, eğitmenler, eğitimciler, yaratıcı sanat terapistleri, grup çalışanları ile topluluk ve organizasyon yöneticileri için psikodramatik ve sosyometrik araçların daha iyi anlaşılmasını teşvik etmektedir. Bu kitap serisi; davranış, sosyal, tıp, psikoloji ve işletme bilimleri alanlarında araştırmacılar, uygulayıcılar, lisansüstü öğrencileri ile eğitim, iş dünyası ve siyaset alanlarında liderlere hitap edecektir.

Seri editörleri olarak Springer Nature'a, Bayan Satvinder Kaur'a ve ekibine psikodramanın yaratıcılığına ve gücüne inandıkları için şükranlarımızı sunuyoruz. Bu seri, sosyometri ve psikodrama yöntemlerini multidisipliner bağlamlarda tanıtarak; dünya genelinde sosyal hizmet, psikoterapi, eğitim, akademik üretim ve araştırma alanlarının gelişimine katkı sağlamayı amaçlamaktadır.

Chennai, Hindistan / Hamburg, Almanya — Jochen Becker-Ebel

Philadelphia, ABD — Scott Giacomucci

Mart 2022

Ön Söz

Ey Tomurcuk
Sen her şeyi temsil edersin, henüz açmayanları bile.
Çünkü her şey kendi özünden doğar,
kendi kendini kutsayarak çiçeklenir.
Ama bazen bir şeye kendi güzelliğini yeniden hatırlatmak gerekir;
bir elin nazikçe bir alnı okşaması gibi,
bir çiçeğe sevgiyle dokunmak gibi.
Ve
kelimelerle anlatmak gerekir bazen,
sevgiyle, sabırla, incelikle…
Ta ki içinde saklı olan ışık
yeniden çiçek açana dek.
— Galway Kinnell
"Aziz Francis ve Dişi Domuz", 1980

Hudgins (2002), Terapötik Spiral Modelin (TSM), travma mağdurları için klinik açıdan güvenli bir psikodrama uygulaması geliştirme ihtiyacından doğduğunu belirtmektedir. Yirmi yıl sonra TSM psikodrama, dünya çapında tanınan; deneyimsel kurama dayalı, travma bilgili ve iyi yapılandırılmış bir psikodrama uygulaması hâline gelmiştir. Günümüzde bu yaklaşım, erişilebilir ve öğrenilebilir bir model olarak uygulanmaktadır. Bu doğrultuda, TSM kavramlarının ve klinik eylem yapılarının dünya genelindeki uygulayıcı topluluğun katkılarıyla geçirdiği genişleme ve gelişimi yansıtmak amacıyla, orijinal kitabın güncellenmesi gerekli hâle gelmiştir. Bu kitap, terapötik spiral modelinin son 30 yıldaki tarihini, gelişimini, büyümesini ve uygulamasını bir araya getirerek sunmakta; aynı zamanda pratikte kullanılabilecek bir uygulama kılavuzu niteliği taşımaktadır.

Bu kitap, bir travma mağduru olan çiçeğe kendi güzelliğini nasıl yeniden öğrettiğimizin; otonom iyileşme merkezine ulaşmak için onu kelimelerle ve dokunarak nasıl yeniden anlattığımızın hikayesidir.

Günümüzde Deneyimsel Travma Terapisi

Son 25 yılda, nörobiyolojideki ilerlemelerle birlikte travma bilgili bakım alanındaki kuram, uygulama ve araştırmalar, deneyimsel terapinin travma tedavisinde tercih edilen yaklaşımlardan biri olduğunu ortaya koymuştur (Giacomucci, 2021; van der Kolk, 2014). Öyleyse neden birçok kişi travma mağdurlarında deneyimsel psikoterapinin kullanımı ve etkinliği konusunda hâlâ şüphe duymaktadır? Bunun nedenlerinden birinin, travma bilgili deneyimsel yöntemlerin son on yılda hızla artmasına karşın, pek çoğunun klinik psikolojiye dayalı sağlam kuramsal temellerden ve Terapötik Spiral Modeli (TSM) kapsayan deneyimsel değişim ilkelerinden yoksun olması olduğunu düşünüyoruz.

Yeni ve hatta deneyimli travma çalışanları ve psikodramatistler deneyimsel terapinin nasıl işlediğine ve ne işe yaradığına dair temel bir psikolojik çerçeveye sahip olmadıklarını fark ederler. Bu durum, umutsuzca yardım etmek istedikleri travma mağdurlarıyla çalışırken güven eksikliği hissetmelerine neden olabilir. Bu kitapla buna bir çare bulmayı umuyoruz.

Bu kitap tam anlamıyla bir klinik uygulama kılavuzudur. Klinik psikoloji alanında (Kate) ve dışavurumcu sanatlar terapisi alanında (Steven) doktora derecesine sahip akademisyenler olarak, travmada deneyimsel terapiye katılan tüm bireyler için zengin ancak klinik olarak sınırları net bir deneyim yaratmak amacıyla deneyimsel psikoterapinin en iyi yönlerini benzersiz bir şekilde bütünleştirdiğimize inanıyoruz. TSM psikodraması, sağlıklı içsel öz-örgütlenmeye güvenli bir şekilde ilerlemek, travmalarıyla yüzleşmek ve travma sonrası büyüme ile yeniden çiçek açmak için mağdurun bütünlüğünü devreye sokar. Bu kitapta, TSM psikodramasının teori ve pratiği ayrıntılı biçimde ele alınmaktadır. Ayrıca, travma mağdurunun içsel rol atomu aracılığıyla (Hudgins, 2017; Hudgins & Toscani, 2013) kendini kutsamaya giden yolların nasıl geliştiği, modelin güncel hâliyle açıklanmaktadır.

Klasik psikodramanın doğrudan J. L. Moreno ile bağlantılı olduğunu, TSM'nin ise Zerka T. Moreno'nun anaerkil mirasından etkilendiğini her zaman söylüyoruz. Zerka Moreno her danışana kendi biricikliğini yeniden nasıl öğreteceğimizi öğrenmemizde hepimize yardımcı oldu. Kendisi tarafından bize aktarılan "Otonom İyileşme Merkezi (OİM)" kavramını paylaşmaktan mutluluk duyuyoruz. Kitapta da göreceğiniz gibi, TSM çalışmalarımız her zaman Zerka'ya adanmıştır.

Yazarlarımızdan Mektup

Hudgins'in 2002 yılında yayımlanan kitabı, TSM psikodramasının dünya genelinde (50'den fazla ülkede) yayılış sürecindeki özünü yakalamak amacıyla birinci şahıs anlatımıyla kaleme alınmıştır. Bu kitapta, yazarlardan "biz" ve okuyuculardan "siz" olarak bahsederken bu bağlantı duygusunu koruyoruz. İlk beş kuramsal bölüm, hem klasik hem de TSM psikodrama konusundaki ortak bilgi birikimimizi yansıtacak şekilde birlikte kaleme alınmıştır. Üçüncü bölüme gelindiğinde ve pratik uygulama bölümleri ile TSM dramalarının tanımlarına geçildiğinde ise birbirimizin bölümlerine fikir katkısında bulunmaya devam ederken, bu bölümleri, açıklık ve kullanım kolaylığı sağlamak amacıyla ayrı ayrı kaleme aldık. Altıncı bölüm, psikodramatist Ina Hogenboom (M.Sc. (Master of Science; bilim yüksek lisansı), TEP (Trainer, Educator, and Practitioner; psikodrama eğitmeni, eğitimcisi ve uygulayıcısı)) tarafından kaleme alınmış davetli bir bölümdür ve TSM yazarken bile bir ekip çalışması olduğunu göstermektedir. Hepimizin bu yeni ve önemli kitaba kattığı farklı melodilerden keyif alacağınızı umuyoruz.

Dünyanın Dört Bir Yanından Travma Mağdurlarının Sesleri

Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) üzerine yazılan ilk TSM kitabı, terapötik spiral modelinin uygulamasına rehberlik etmek amacıyla dört farklı travma mağdurunun sesini tanıtmışken; bu kitapta ise, dünya genelinde yürütülen yüz yüze ve çevrimiçi atölye çalışmalarından zengin örnekler ekliyor. Bu bölümde, dünyanın farklı bölgelerinde yürütülen çalışmalardan hareketle; ırk, cinsiyet, politika ve din gibi temalara uzanan TSM psikodrama öykülerini paylaşıyoruz. Farklı kültürlerden, ülkelerden, dillerden ve ortamlardan travma mağduru olan pek çok kişinin sesini duyacaksınız. Otonom iyileşme merkezleri yeniden sevilebilir olmayı bulmaya başladıkça, travmadan tam spontanlığa ve yaratıcılığa dönüşen insanların mucizelerini göreceksiniz.

Deneyimsel Öğrenme İçin Kişisel Davetiyelerimiz (Davetlerimiz)

Bu kitabı okumanız ve daha deneyimsel hâle getirmeniz için size kişisel davetler sunuyoruz. Kitabı kendiniz ve danışanlarınız için canlı kılmak amacıyla kitap boyunca sunulan deneyimsel alıştırmalara ve davetlere katılacağınıza inanıyoruz. Bu nedenle, kitabı okurken deneyimlemenizi umduğumuz gönül bağını yansıtmak ve öğrenmenize yardımcı olmak için dışavurumcu sanatları kullanabileceğiniz farklı seçenekler sunuyoruz.

Arzumuz ve hedefimiz, her geçen gün daha fazla uygulayıcının, gerçek iyileşmenin kişinin tüm zihninin ve bedeninin bütünüyle katılımı yoluyla gerçekleştiğini

görmesidir. Bunu akılda tutarak, bu önsözün başındaki şiire geri dönüyoruz. Birçok nedenden ötürü, "bazen bir şeye güzelliğini yeniden öğretmek gerekir." Bu hedef, dünyanın dört bir yanındaki her TSM uygulayıcısının kalbinde yer almaktadır. Kolektif olarak her bir insana güzel* (ç.n.) olduğunu söz ve eylemle yeniden anlatmaya çalışıyoruz. Deneyimlerimizle biliyoruz ki, eğer doğru ortam sağlanırsa, "her şey kendi içinden, kendini yücelterek çiçek açar" (Kinnell, 1980, s. 9).

Her TSM psikodrama öğrencisi, uygulayıcısı veya eğitmeni kendi zenginliğini, deneyimlerini, eğitimini, inceliğini ve yaratıcılığını modele taşır. Bu kitabı okuyarak bireylere, toplumlara ve dünyaya travma sonrasında kendi güzelliklerini yeniden öğretme yolculuğunda bize katıldığınız için mutluyuz. TSM psikodramasına ve herkes için taşıdığı şifaya hoş geldiniz.

Charlottesville, Virginia, ABD — Kate Hudgins

Manchester, New Hampshire, ABD — Steve William Durost

2022

Kaynakça

Giacomucci, S. (2021). Social Work, Sociometry, and Psychodrama: Experiential Approaches for Group Therapists, Community Leaders, and Social Workers. Springer Singapore. https://doi.org/10.1007/978-981-33-6342-7

Hudgins, K. (2002). Experiential Treatment for PTSD: The Therapeutic Spiral Model. Springer Publishing Company.

Hudgins, K. (2017). PTSD unites the world: Prevention, intervention, and training with the therapeutic spiral model. In C. E. Stout (Ed.), Why Global Health Matters: How to (Actually) Make the World a Better Place (pp. 286–324).

Hudgins, K., & Toscani, F. (2013). Healing World Trauma with Therapeutic Spiral Model: Psychodramatic Stories from the Frontlines (1st edition). Jessica Kingsley Publishers.

Kinnell, G. (1980). Saint Francis and the sow. Mortal acts, mortal words. Houghton Mifflin Company: Boston.

van der Kolk, B. A. (2014). The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma. Viking Press.

Teşekkür

Zerka T. Moreno'yu "To Dream Again: A Memoir (Yeniden Hayal Etmek)" (2012) adlı kitabından bir alıntıyla anarak başlıyoruz.

> *Işığınızı hatırlayın ve eğer yaşamınız boyunca bir kişiye yardım ettiyseniz, hayatınız değerli olmuştur. Hayatımın ve çalışmalarımın bir amacı varsa, o da başkalarının kendi amaçlarını anlamaları, amaçlarını her gün yeniden yaratmaları, ışığı yaymaları ve gökyüzüne doğru taşımalarıdır. Olimpiyatlarda olduğu gibi cesaretle, hiç tereddüt etmeden ya da ara vermeden. Neyse ki bu zaten gerçekleşiyor. (p. 521).*

1992–2013 yılları arasında, emekli olana dek Terapötik Spiral Modelin (TSM) başlıca eş-yaratıcısı olan Francesca Toscani'ye içtenlikle teşekkür ederiz. Emekliliğinizden geri dönerek kitabın ilk altı bölümüne editoryal katkı sunmanız ve metne kattığınız zarif anlatım için minnettarız. Bugün TSM ile ilgili bu kitabı ortaya çıkarma sürecinde bizi motive etmeye ve ayakta tutmaya yardımcı oldunuz.

Linda Ciotola (M.Ed. (Master of Education; eğitim yüksek lisansı), TEP), Mario Cossa (M.A. (Master of Arts; sosyal bilimler veya sanat alanında yüksek lisans), TEP), Ina Hogenboom (M.Sc., TEP) ve Joshua Lee (MSW (Master of Social Work; sosyal hizmet yüksek lisansı), PAT (Practitioner Applicant for Trainer; psikodrama eğitmenliği adayı uygulayıcı))'ye; bu kitabın kavramsal çerçevesine ve ruhuna kattıkları değer, ayrıca burada paylaşılan içeriğe sundukları çok sayıdaki nitelikli fikir ve uygulama örneği için teşekkür ederiz.

Hong Kheng, Carolyn Lim, Hoi-ting Au ve Cho Ken'e, geçen yıl çevrimiçi çalıştığımız süreç boyunca kitaba ekledikleri nitelikli grafik ve diyagramlar için teşekkür ederiz. Terapötik Spiral Modelin (TSM) gerçek anlamda eş-yaratıcı bir yapıya kavuşmasına katkı sunan tüm emekleriniz için sizleri saygıyla selamlıyoruz. Ayrıca, Virginia Üniversitesi'nden yeni mezun olan ve son altı hafta boyunca kitabın Springer Singapore'a zamanında ulaştırılabilmesi için büyük bir özveriyle çalışan Blair Atticus Smith'e derin teşekkürlerimizi sunarız. Bu süreci onun desteği olmadan tamamlamamız mümkün olmazdı.

Springer Publishing Company (New York) tarafından yayımlanan ilk kitabın (Hudgins, 2002) güncellenmesi için yapılan davet dolayısıyla Springer Singapore'a teşekkür ederiz. Ayrıca, bu kitabın yazım süreci boyunca bizlere bilgece rehberlik

eden Dr. Satvinder Kaur, Dr. Jochen-Abel ve Scott Giacomucci'ye içten şükranlarımızı sunarız.

Atölye çalışmalarına, eğitimlere, oturumlara ve TSM Psikodrama ile Deneyimsel Travma Terapisi Uluslararası Sertifikasyon programına katılan herkese teşekkür ederiz. Sizler, dünyanın dört bir yanında TSM psikodramasını birlikte yaratmamıza gerçekten yardımcı olan kişilersiniz. Bu her zaman bir ekip çalışmasıdır ve son 25 yılı aşkın süredir pek çok harika ekip üyemiz oldu. Birlikte, kendimizi travmanın her türlüsünü iyileştirmeye adamış sertifikalı psikodrama eğitmenleri ve öğrencilerinden oluşan güçlü bir grubuz. Birlikte geçirdiğimiz zaman boyunca hepimiz travma sonrası büyümeyi keşfettik.

Kate'in Teşekkürü

Zerka T. Moreno ile olan yaşam boyu ilişkim, terapötik spiral modelinin gelişimini derinden etkilemiştir. Bu bağ, 1986 yılında eşleme (doubling) üzerine yazdığım ilk APA makalesi vesilesiyle kuruldu ve Zerka'nın 99 yaşında vefatına dek sürdü. Zerka, psikodramayı en savunmasız bireyler için bile klinik olarak güvenli hâle getirme çabalarımı her zaman destekledi ve Asya'daki TSM psikodraması çalışmalarına dair paylaştığım öyküleri büyük bir ilgiyle dinledi. Asya'daki çalışmalarımın, onunla ve tamamlayamadığı bir arzusuyla başladığını düşünüyorum. Bir düşme sonucu kalçasını kırması ve bir daha uçamaması nedeniyle Asya'ya dönememesi, içinde kalan bu isteği bana emanet eder gibiydi. Beni Ning Shing Kung (MSW, ATR (Registered Art Therapist; kayıtlı sanat terapisti), TEP) ve Lai Nien-hwa (Ph.D. (Doctor of Philosophy; doktora derecesi), TEP) ile tanıştırması ve bu yolculuğu başlatması nedeniyle kendisine derin bir minnet duyuyorum. Zerka bana her zaman ışığımı nasıl diri tutacağımı ve onu Terapötik Spiral Model aracılığıyla başkalarıyla nasıl paylaşacağımı öğretti.

Ayrıca, Dale Richard Buchanan (Ph.D., TEP) ve St. Elizabeth Hastanesi'nin psikodrama, sosyometri ve grup psikoterapisi alanındaki NIMH staj programına teşekkür etmek isterim. 1980–1981 yılları arasında programın direktörlüğünü üstlenen Dale, 1986 yılında sertifikasyonumu tamamlayana dek TEP eğitmenim oldu. Amerikan Sınav Kurulu'nda dokuz yıl boyunca birlikte görev yaptık ve kendisi benim akıl hocam ve dostum olarak kalmaya devam etti. Bu, Dale ve benim, ilk TSM atölyelerinden bazılarını gerçekleştirdiğim Wisconsin, Black Earth'teki psikodrama tiyatrosunda çekilmiş bir fotoğrafımız. Terapötik Spiral Modelin kökenlerinin; bilişsel eşleme, temaya odaklanan grup süreçleri ve gruptan kendiliğinden oluşan dinamiklerle şekillenen St. Elizabeth's'te aldığım eğitim için kendisine yürekten teşekkür ediyorum. Size kalbimin derinliklerinden minnettarım.



Sevgisi ve lojistik desteğiyle yazma sürecim boyunca yanımda olan eşim Peter Dummett'e teşekkür ederim. Ve elbette, yazdığım her saat ayaklarımın dibinde oturan dördüncü Sibirya Husky'm, True Blue'ya… Kendimi gerçekten kutsanmış hissediyorum.

Ortak yazarım Dr. Steven Durost'a da teşekkür etmek istiyorum, kendisi şimdiye kadar tanıdığım en etkileyici insanlardan biridir. Zerka Moreno ile olan bağı ve psikodramaya duyduğu derin sevgi, yollarımızın kesişmesini sağladı. Kitaba kattığı kuramsal derinlik ve yaratıcılığın yanı sıra, süreç boyunca gösterdiği sevgi dolu nezaket için de kendisine minnettarım. Beni, Ed Schreiber'in otonom iyileşme merkezi üzerine yaptığı çalışmalarla tanıştırması, bugün Terapötik Spiral Modelin temel kavramsal dayanaklarından birini oluşturmuştur. Önümüzdeki yıl ve sonrasında yeniden birlikte seyahat etmeyi sabırsızlıkla bekliyorum.



Kate ve Steven, Castle Create'te

Steven'ın Teşekkürü

İlk psikodrama vinyetimi (kısa sahnemi) yöneten Zerka Moreno'ya özel bir teşekkür borçluyum. Artı gerçeklikte geçen yalnızca yirmi dakika, bana ömür boyu sürecek bir iyileşme armağan etti ve bugün bulunduğum noktaya uzanan yolculuğun başlangıcı oldu. Ona duyduğum derin bağlılık ve minnettarlık tarifsizdir.

Mario Cossa, M.A., TEP, Linda Ciotola, M.Ed., TEP ve Cathy Nugent, LCPC (Licensed Clinical Professional Counselor; lisanslı klinik profesyonel danışman), TEP'e şükranlarımı sunarım. Sizler benim psikodrama yolculuğumun başlangıcı, neşesi ve besleyicisisiniz. Sizler bu alanın sunduğu en iyiler arasındasınız. Bana 2014 yılında Zerka T. Moreno Ödülü'nü takdim ettiniz ve böylece psikodramadaki geleceğime dair bir vizyon ve bu yolda büyümem için bir yol sundunuz.

Sosiyatri alanındaki ilham verici çalışmalarıyla hayatımı derinden etkileyen Ed Schreiber'e teşekkür ederim. Moreno'nun otonom iyileşme merkezi kavramını ve pek çok dönüştürücü fikri yeniden görünür kıldınız. Birinci ve ikinci evrenlerin temas ettiği yerde, iyileşmenin hem birey hem de toplum için içeriden ateşlenebileceğine dair umut sundunuz.

Şu anda ve geçmişte C.R.E.A.T.E! – Dışavurumcu Sanatlar, Terapi ve Eğitim Merkezi'nde birlikte çalıştığım tüm meslektaşlarıma, personele, süpervizörlere, klinisyenlere, stajyerlere ve danışanlara içten teşekkürlerimi sunarım. Bu çalışmayı bu denli anlamlı ve besleyici kılan sizlersiniz.

Yıllar boyunca birlikte çalıştığım kadın ve erkek travma mağdurları gruplarının tüm üyelerine özel olarak teşekkür ederim. Cesaretiniz, kendimi sürekli daha iyi olmaya zorlamamın temel nedenidir. Bana öğrettikleriniz için daima minnettarım.

Aileme, eşime, arkadaşlarıma ve tüm sevdiklerime… Sevginizin ve desteğinizin önemini, bu kitabın üç katı büyüklüğünde bir eser bile tam anlamıyla ifade edemez. Beni mümkün kılan sizlersiniz.

Annem Nancy Durost'a; yaşam yolculuğunu benimle birlikte yürüdüğün için teşekkür ederim. Bugünlere gelmem senin inanılmaz desteğin ve dostluğun sayesinde oldu. Sen benim dünyadaki en sevdiğim insansın. Sonsuza dek minnettarım.

Son olarak ve en önemlisi, içime bakan ve beni ortak yazar olarak gören Dr. Kate Hudgins'e teşekkür ederim. Hayatınızın emeği olan TSM psikodramanın kavramlarını, kuramını ve uygulamalarını bana emanet ettiniz. Sizinle birlikte dünyanın dört bir yanına yolculuk yapmama izin verdiniz. Birlikte seyahat ederek, sunumlar yaparak ve yazarak geçirdiğimiz zamanlar için büyük bir onur ve derin bir minnettarlık hissediyorum. Bana olan inancınız, varlığınızın özündeki karakteri ortaya koyuyor. İnsanların gelişimine yardımcı olmak istiyorsunuz. Dilerim bu kitapta yer alan sözleri eyleme dönüştürerek onları dünyayla paylaşmayı sürdürürüz.

Türkçe Baskıya Ön Söz

6 Şubat 2023 tarihinde Kahramanmaraş merkezli meydana gelen iki büyük deprem, ülkemizde çok sayıda insanın yaşamını yitirmesine, yaralanmasına ve yaşadığı yerden ayrılmak zorunda kalmasına neden oldu. Birçok insan yakınlarını, evini, işini, alıştığı çevreyi ve günlük yaşamının bir parçası olan pek çok şeyi kaybetti. Depremlerin yol açtığı yıkım, yalnızca kayıpların büyüklüğüyle değil, geride kalan insanların yaşamlarında bıraktığı derin izlerle de kendini gösterdi. Afetin hemen ardından barınma, beslenme ve sağlık gibi temel gereksinimlerin karşılanması öncelik taşırken, zaman ilerledikçe yaşananların ruhsal etkileri ve psikolojik desteğe duyulan gereksinim daha belirgin hâle geldi.

Depremlerden sonra, travmatik yaşantılara maruz kalan insanlara nasıl yardımcı olabileceğimiz sorusu üzerinde daha fazla düşünmeye başladık. Özellikle psikodrama gibi yaşantıya ve eyleme dayalı yöntemlerle çalışırken, insanların acı verici deneyimlerine nasıl yaklaşmamız gerektiği bizim için daha da önem kazandı. Çünkü travma yaşamış bir insanın yaşadıklarını anlatabilmesi ya da yeniden canlandırabilmesi, tek başına iyileşme anlamına gelmiyordu. Üstelik yeterli güvenlik sağlanmadan gerçekleştirilen deneyimsel çalışmaların, kişinin baş etmekte zorlandığı duygu ve anıları yeniden harekete geçirme riski de bulunuyordu. Dolayısıyla üzerinde durmamız gereken konu, yalnızca psikodramanın travma çalışmalarında nasıl kullanılabileceği değil, bu çalışmaların bireyi yeniden travmatize etmeden nasıl yürütülebileceğiydi.

Aslında bu sorular, travma alanında çalışan ruh sağlığı uzmanları için yeni değildi. Ancak 6 Şubat depremlerinin ardından çok sayıda insanın aynı dönemde ağır kayıplar ve travmatik yaşantılarla karşı karşıya kalması, bu soruların önemini bizim için daha da artırdı. Travmaya duyarlı, güvenliği önceleyen ve bireyin iyileşme sürecini kendi hızında ilerletebilmesine olanak tanıyan yaklaşımlara duyulan gereksinim daha açık biçimde hissediliyordu. Bu süreçte, psikodramanın Terapötik Spiral Model (TSM) ile bütünleştirilmesinin travma çalışmalarına sağlayabileceği katkılar üzerinde durduk. TSM'nin kuramsal temellerini ve uygulama ilkelerini ayrıntılı biçimde ele alan Türkçe kaynakların sınırlı olması ise bu alandaki bilgi birikiminin daha geniş bir okuyucu kitlesine ulaştırılması gerektiğini düşündürdü. Elinizdeki kitabı Türkçeye çevirme kararımız böyle bir dönemde, bu düşüncelerin sonucunda ortaya çıktı.

Psikodrama, Jacob Levy Moreno tarafından geliştirilen, bireyin yaşantılarını yalnızca sözel olarak ifade etmesine değil, eylem yoluyla keşfetmesine de olanak

sağlayan bir psikoterapi yaklaşımıdır. Bu özelliği, psikodramaya travmatik yaşantılarla çalışırken önemli olanaklar sunmakla birlikte, bazı güçlükleri de beraberinde getirmektedir. Travmatik anıların canlandırılması, yoğun duyguların ortaya çıkması ve geçmiş yaşantıların yeniden deneyimlenmesi, her birey için aynı ölçüde güvenli olmayabilir. Bu nedenle travma çalışmalarında psikodramatik tekniklerin kullanılması, kişinin psikolojik hazırlığının, baş etme kaynaklarının ve güvenlik gereksinimlerinin dikkatle değerlendirilmesini gerektirir.

Kate Hudgins tarafından geliştirilen Terapötik Spiral Model, psikodramanın travma alanında güvenli biçimde uygulanabilmesine yönelik bu gereksinimden doğmuştur. Model, klasik psikodramanın eylem ve yaratıcılığa dayalı yapısını korurken travma kuramından, klinik psikoloji bilgisinden ve deneyimsel terapi yaklaşımlarından yararlanır. TSM'de güvenliğin oluşturulması, bireyin güçlü yönlerinin ve baş etme kaynaklarının desteklenmesi, travmatik yaşantılarla aşamalı biçimde çalışılması ve terapötik sürecin bireyin gereksinimlerine göre yapılandırılması önemli bir yer tutar. Bu yaklaşımda amaç, bireyi travmatik yaşantılarıyla mümkün olduğunca hızlı biçimde yüzleştirmek değil, bu yaşantılarla çalışabilmesi için gerekli güvenliği ve psikolojik kaynakları oluşturmaktır.

Bu noktada TSM'nin bize hatırlattığı önemli bir ilke bulunmaktadır: Travma yaşamış bireylerle çalışırken ne yaptığımız kadar, bunu ne zaman ve nasıl yaptığımız da önemlidir. Bir kişinin yaşadığı acıyı ifade etmeye hazır olması ile o acıyı yeniden deneyimlemeye hazır olması aynı şey değildir. Terapötik süreçte bu ayrımın gözetilmesi, bireyin sınırlarına saygı duyulması ve kontrol duygusunun desteklenmesi gerekir. TSM'nin yapılandırılmış güvenlik ilkelerinin, psikodrama uygulayıcıları için önemli bir yol gösterici olduğunu düşünüyoruz.

Kate Hudgins ve Steven William Durost'un kaleme aldığı Travmadan Travma Sonrası Büyümeye Deneyimsel Terapi: Terapötik Spiral Model Psikodraması adlı eser, TSM'nin gelişimini, kuramsal dayanaklarını ve uygulamalarını kapsamlı biçimde ele almaktadır. Kitapta güvenliğin oluşturulmasına yönelik yapılar, içsel rol atomu, otonom iyileşme merkezi, güçlü yönlerin harekete geçirilmesi ve travmatik yaşantılarla çalışmada kullanılan psikodramatik müdahaleler ayrıntılı olarak açıklanmaktadır. Yazarlar, uzun yıllara dayanan klinik deneyimlerini ve modelin gelişim sürecinde ortaya çıkan bilgi birikimini uygulama örnekleriyle birlikte okuyucuya sunmaktadır. Bu yönüyle eser, yalnızca TSM'yi tanıtan bir kaynak olmanın ötesinde, modelin kuramsal ve uygulamalı yönlerini birlikte anlamaya yardımcı olan bir çalışma niteliğindedir.

Kitabın özellikle önemli bulduğumuz yönlerinden biri, travma sonrası iyileşmeyi yalnızca travmatik belirtilerin azalmasıyla sınırlı görmemesidir. Travmatik yaşantılar, bireyin kendisine ve dünyaya ilişkin inançlarını, başkalarıyla kurduğu ilişkileri

ve yaşamına yüklediği anlamı etkileyebilir. İyileşme sürecinde bu alanların yeniden ele alınması, kişinin güçlü yönleriyle bağlantı kurması ve yaşamı üzerindeki kontrol duygusunu yeniden kazanması önem taşır. Travma sonrası büyüme kavramı da bireyin yaşadığı güçlüklerle mücadelesi sonucunda ortaya çıkabilecek olumlu psikolojik değişimlere işaret eder. Bununla birlikte, travma sonrası büyümenin her bireyde ortaya çıkmadığını ve iyileşmenin zorunlu bir sonucu olarak görülmemesi gerektiğini unutmamak gerekir. Travmatik yaşantıların ardından insanların yaşamlarını yeniden kurabilmeleri, yaşadıklarını anlamlandırabilmeleri ya da günlük yaşamlarına devam edebilmeleri de kendi başına değerlidir.

Beş kişilik bir ekip olarak bu kitabın çevirisini üstlenirken amacımız, TSM'ye ilişkin kapsamlı bir kaynağı Türkçe okuyucuların kullanımına sunmaktı. Ancak çeviri sürecinde, psikodrama ve travma alanına özgü kavramların başka bir dile aktarılmasının yalnızca uygun sözcükleri bulmaktan ibaret olmadığını bir kez daha gördük. Bazı kavramların Türkçedeki karşılıkları üzerinde birlikte düşündük, farklı kullanımları değerlendirdik ve kitabın bütününde ortak bir terminoloji oluşturmaya çalıştık. Özgün metnin anlamını ve yazarların anlatımını korumaya özen gösterirken, Türkçe metnin de anlaşılır ve akıcı olmasını önemsedik. Bu çalışma, bizim için aynı zamanda TSM'nin kuramsal yapısını ve uygulama anlayışını daha yakından inceleme fırsatı oldu.

Bu kitabın Türkiye'de psikodrama ve travma alanında çalışan uzmanlar, araştırmacılar, eğitimciler ve öğrenciler için yararlı bir kaynak olmasını umuyoruz. Özellikle travmatik yaşantılarla yürütülen deneyimsel çalışmalarda güvenliğin nasıl sağlanacağına ilişkin tartışmalara katkıda bulunmasını önemsiyoruz. Elbette bir kitabı okumak, TSM uygulayıcısı olmak için yeterli değildir. Modelin klinik uygulamaları, ilgili eğitimlerin alınmasını, süpervizyonu ve mesleki yetkinliği gerektirir. Bununla birlikte, Türkçe bir kaynağın varlığının hem bu alandaki öğrenme süreçlerini destekleyeceğine hem de ülkemizde yürütülecek bilimsel çalışmalara katkı sağlayacağına inanıyoruz.

Bu çeviriye başlamamıza neden olan 6 Şubat depremlerini ve o günlerden sonra yaşananları düşündüğümüzde, ruhsal iyileşmenin ne kadar uzun, karmaşık ve kişiye özgü bir süreç olabileceğini daha iyi anlıyoruz. Bir insanın kaybettiklerini geri getirmek, yaşadığı acıyı ortadan kaldırmak ya da geçmişte olanları değiştirmek her zaman mümkün değildir. Ancak yaşadığı güçlüklerle baş etmeye çalışan bir insanın kendisini güvende hissedebileceği, anlaşılabileceği ve kendi kaynaklarını yeniden keşfedebileceği bir ortam oluşturmak mümkündür. Travma alanında çalışan uzmanların bu sürece bilgi, duyarlılık ve sorumlulukla eşlik etmeleri gerektiğine inanıyoruz.

Dileğimiz, bu eserin travmayla çalışan uzmanlara yeni bilgiler ve bakış açıları sunması, psikodramanın güvenli biçimde uygulanmasına ilişkin farkındalığı artırması ve Türkiye'de TSM üzerine yapılacak eğitim, uygulama ve araştırmalara katkıda bulunmasıdır.

Çeviri Ekibi

Giriş

Terapötik spiral model (TSM), Hudgins (2002) tarafından ilk kez ele alındığında, deneyimsel travma çalışmaları henüz yeni yeni tanınmaya başlamıştı. Klasik psikodrama, eylem yöntemlerini merkeze alan grup psikoterapisinin öncü yaklaşımıydı. Benzer biçimde Gestalt terapisi de deneyimsel değişimi temel alan başlıca yöntemlerden biri olarak alanda yer edinmişti. Önsözde de vurgulandığı üzere, deneyimsel yöntemler zamanla travma bilgili bakım alanında hızla yaygınlaşmıştır. Ancak bu yöntemlerin bir kısmı, kuramsal ve uygulamaya dönük sağlam temellere dayanmamakta; bazı uygulayıcılar ise bu yaklaşımlarla ilişkili protokollerin hangi koşullarda devreye alınması gerektiğini yeterince kavrayamamaktadır.

1990'ların ortalarından itibaren, travma kuramı ve travmanın nörobiyolojisi üzerine yapılan araştırmalar, travma çalışmalarında deneyimsel yöntemlerin kullanımına yeni bir bakış açısı kazandırmış ve benliğin nasıl kavramsallaştırıldığına dair anlayışı derinleştirmiştir. Bu kitapta, 1990'ların sonlarından günümüze dek eş zamanlı olarak gelişen bu kuramsal ve bilimsel bulguların TSM psikodramasına nasıl entegre edildiği ayrıntılı biçimde ele alınmaktadır. Klinik psikoloji, deneyimsel psikoterapi ve klasik psikodrama geleneğinden beslenen bu kitap, eğitim aldığı yaklaşım ne olursa olsun tüm deneyimsel terapistlerin travma ile güvenli biçimde çalışabilmesi için gerekli çerçeveyi bir araya getirmeyi amaçlamaktadır. Özellikle küresel ve çok kültürlü bağlamlarda, sözel anlatımın sınırlı kaldığı durumlarda eylemin daha anlaşılır olduğu göz önünde bulundurularak, travma alanında farklı deneyim düzeylerine sahip tüm uygulayıcılar için bir uygulama kılavuzu olarak tasarlanmıştır.

Bu kitap, terapötik spiral modelinin (TSM) kuramsal evrimini; güvenliği ve etkililiği artırmak amacıyla klinik olarak uyarlanmış psikodrama müdahaleleriyle travmanın ele alındığı, üç aşamalı deneyimsel psikoterapi sürecinin klinik bir haritası olarak sunmaktadır. TSM psikodraması; benliğin stabilize edilmesi, geçmiş yaşantıların işlenmesi ve bütünleşme ile travma sonrası büyüme aşamalarını kapsayan travma terapisi süreci boyunca sunduğu açık ve yapılandırılmış klinik rehberlik ile tanımlanmaktadır. Kitapta, dünyanın farklı ülkelerinde ve kültürel bağlamlarında, hem yüz yüze hem de çevrimiçi (Zoom) ortamlarda yürütülen TSM psikodraması uygulamalarına ilişkin derinlemesine örnekler paylaşılmaktadır.

1. Kısım, Terapötik Spiral Modelin sözlü tarihini ve temel kuramsal yönelimlerini ele almakta; Travma Mağdurunun İçsel Rol Atomunu (TMİRA) tanıtmaktadır. Bu

kısmın son bölümünde, deneyimsel 'Davetler'e katılarak kendi TMİRA'nızı keşfetme ve öğrenme sürecinizi daha canlı hâle getirme fırsatı sunuyoruz. Bu çalışmalar, öz bakım amacıyla dışavurumcu sanatlardan yararlanmanıza da olanak tanıyacaktır.

1. Bölüm, terapötik spiral modelinin kökenlerini; sertifikalı genç psikodramatistlerden oluşan cesur bir grubun ilk adımlarından, bugün yüz yüze ve çevrimiçi ortamlarda dünya çapında ulaştığı genişlemeye kadar canlı ve derinlemesine biçimde ele almaktadır. Bu bölümde, TSM'nin bireysel Batı merkezli bir bakım modelinden farklı ülkeler, kültürler ve dillerde topluluk temelli bir uygulama modeline nasıl dönüştüğünü göreceksiniz. Ayrıca, Zerka T. Moreno'nun TSM üzerindeki etkisini ve bir Yerli Amerikalı öğretmenin bu süreçteki varlığını öğreneceksiniz.

2. Bölüm, terapötik spiral modelinin kuramsal çekirdeğini ve TSM psikodramasına dönüşümünü ele almaktadır. Klinik psikoloji, deneyimsel psikoterapi, nörobiyoloji ve klasik psikodramaya dayanan temeller üzerinden benliğin nasıl kavramsallaştırıldığının izini sürüyoruz. Projektif özdeşim ve otonom iyileşme merkezi, TSM psikodramasında değişimin altında yatan temel ilkeler arasında yer almaktadır. Bu kavramları danışanlar için daha anlaşılır kılmak amacıyla görsel grafikler de sunulmaktadır.

3. Bölüm, insanları travmalarıyla güvenli bir tolerans penceresi içinde baş edebilmeye hazırlamak amacıyla, klinik haritaya, diğer bir deyişle artık kullandığımız adıyla formüle, en kapsamlı bakışı sunmaktadır. Travma Mağdurunun İçsel Rol Atomu (TMİRA), otonom iyileşme merkezine ulaşmayı ve eski travma örüntülerine yeni, yaratıcı yanıtlar geliştirmeyi hedefleyen üç aşamalı protokolüyle birlikte bütüncül olarak tanıtılmaktadır. Bu bölümde, rehber rollerin, travma temelli rollerin ve travma sonrası büyüme rollerinin hem protagonistin hem de grubun kapsama ve seçim süreçleri içinde nasıl ortaya çıktığı açıklanmaktadır. Ayrıca, terapötik spiral modelinin kuramından TSM psikodramasının uygulamasına geçerken, sizi kendi TMİRA'nızı eylem içinde oluşturmaya davet ediyoruz.

2. Kısım, modelin tarihsel ve kuramsal çerçevesinden TSM psikodramasının uygulamasına geçerken, uygulama içinde daha da bütünleşen yeni kuramsal kavramları tanıtmaktadır. Kendiliğinden oluşan psikodrama kavramı, Zerka Moreno'ya dayanarak açıklanmakta ve TSM psikodramada eş zamanlı protagonistler aracılığıyla eyleme geçirilmektedir. TSM'nin eylem iyileştirme ekiplerinin kullanımı, dünyanın farklı bölgelerindeki çalışmalardan örneklerle paylaşılmaktadır. Bu kısmın son bölümü, bir TSM psikodramasının tüm sürecini; travma baloncukları ve projektif özdeşimlerin görsel temsilleri üzerinden izlemeyi mümkün kılan sosyometrik diyagramların etkileyici kullanımını göstermek üzere Ina Hogenboom tarafından kaleme alınmıştır.

4. Bölüm, okuyucuyu klasik psikodramanın kökenlerine; J. L. Moreno'nun "Who Shall Survive?" [Kim Kalacak?] adlı eserinin 1934 baskısını yazdığı döneme götürmektedir. Zerka T. Moreno, bu çerçeveyi terapötik spiral model üzerine 2013 tarihli kitabın (Hudgins & Toscani) yazarlarıyla paylaşmış; bu yaklaşım zaman içinde bağımsız bir canlılık kazanmıştır. Bu bölümde, sürükleyici tele ve kişilerarası spontanlık gibi yeni terimler aracılığıyla, eş zamanlı protagonist olgusunun filizlendiği farklı spontanlık durumları tanımlanmaktadır. Ayrıca, travma mağdurlarının oluşturduğu gruplarda projektif özdeşimin iyileştirici bir araç olarak dikkatli klinik kullanımıyla psikodramanın gücü artırılmakta ve eş zamanlı protagonistlerin otonom iyileşme merkezlerini harekete geçirmesine yönelik uygulama örnekleri sunulmaktadır.

5. Bölüm, tüm psikodrama yöneticilerinin dört temel rolünü ayrıntılandırmaktadır: analist, terapist, sosyometrik/grup terapisti ve yapımcı. Ardından, bu rollerin TSM psikodramalarında kapsama ve bütünleşmenin güvenli katarsisi için yürütülen ortak-yaratıcı çaba kapsamında, üç ekip rolü içinde nasıl kullanıldığını göstermektedir. Ekip yöneticileri, yardımcı yöneticiler ve eğitimli yardımcı egolar; travma baloncuklarında tutulan projektif özdeşimlerle çalışarak, insanların hâlâ işlenmemiş olanı ayırt etmeyi öğrenmelerine destek olur. Böylece yalnızca belirtilerin hafiflemesi değil, tam ve kalıcı bir iyileşmenin gerçekleşmesi hedeflenir.

6. Bölüm, davetli yazar Ina Hogenboom tarafından kaleme alınmıştır ve muhtemelen kitabın en heyecan verici bölümlerinden biridir. Bu bölüm, projektif özdeşimleri tanımlayan ve bunları TSM psikodramalarda ortaya çıkan eş zamanlı protagonistlerin hizmetine sunan bir eylem iyileştirme ekibinin kapsamlı bir örneğini sunmaktadır. Ina Hogenboom (M.Sc., TEP), sosyometrik diyagramlar aracılığıyla deneyimsel grup terapisi sürecine yepyeni bir açıklık kazandırmaktadır. Bir TSM eylem iyileştirme ekibinin, hem olumlu projektif özdeşimlerle hem de travmadan kaynaklanan projektif özdeşimlerle nasıl çalıştığını görsel olarak izleyeceksiniz.

3. Kısım, uygulamaya daha fazla ağırlık verir. Bu kısımda, kapsama ve güvenlik için klinik olarak uyarlanmış müdahaleleriyle birlikte TSM uygulamasının öğretimine gerçekten başlanır. TSM'nin, altı güvenlik yapısı aracılığıyla grup uyumunu kuran bir formül geliştirmek üzere sosyometriyi nasıl kullandığını öğreneceksiniz. Bu formül, travma mağdurlarıyla çalışırken spontanlığı ve yaratıcılığı da artırır. Ardından, klasik eşleme, rol değiştirme ve kurban–fail rol canlandırması üzerine çeşitli uyarlamalar sunulur; danışanların bu rolleri alırken tetiklenmemesi için ekip kullanımının önemi gösterilir. Son olarak, savunmaların yöneticisi rolüne ilişkin iki parçalı benzersiz klinik eylem müdahalesi açıklanır ve örneklendirilir. Her zaman olduğu gibi, bu uyarlamaların psikolojik gerekçeleri metne dâhil edilir ve klinik olarak uyarlanmış deneyimsel müdahalelerin kullanımına ilişkin zengin betimlemeler sunulur.

Steven bu kısma, TSM güvenlik yapıları ve TSM eşlemesi üzerine yazdığı iki bölümle başlıyor. Ardından Kate, rol değiştirme tekniğini ve savunmaların yöneticisi rolünü ele alıyor.

7. Bölüm, travma ile çalışırken sosyometrinin kullanıldığı yıllara dayanan klinik uygulamalar içinde gelişen altı TSM güvenlik eylem yapısını ayrıntılı biçimde sunar. Spektrogramlar, "eller omuzda" tekniği ve çember benzerlikleri gibi yapılandırılmış sosyometrik araçların adım adım kullanılması, iyileşme sürecinin neresinde olunursa olunsun, travma odaklı çalışan gruplarda güvenli alan oluşumunu hemen her zaman sağlamaktadır. Danışanların bu yapıları kültürler ve diller arasında benzer biçimde kullandığını gördükçe gözlemleyen ego ve güvenlik çemberi eklemelerimizin değerini de fark edeceksiniz. Bu bölümde sunulan klinik olarak uyarlanmış psikodrama müdahalelerini, hem kendiniz hem de danışanlarınızla doğrudan kullanabilirsiniz.

8. Bölüm, TSM psikodramalarında yer alan iki klinik olarak uyarlanmış eşlemenin kullanımını açıklar. Okur olarak siz, ayrışmayı azaltmak ve travma mağdurlarının travma sonrasında hem fiziksel hem de duygusal bedenlerinde güvenliği hissetmelerine yardımcı olmak için beden eşlemesini öğrenirsiniz. Kapsayıcı eşlemenin ise duygulanımı, beynin sağlıklı işleyişini bozmayacak biçimde her zaman tolerans penceresi içinde tutma hedefini anlarsınız. Bireysel ve grup düzeyinde travma bilgili bakım örneklerini izler, ayrıca dünyanın en iyi TSM eşlerinden birinin iç diyaloğuna yakından tanık olursunuz.

9. Bölüm, TSM'de rol değiştirme tekniği kullanılırken—özellikle kurban ve fail rolleriyle çalışıldığında—klasik psikodramadan ayrılan önemli klinik farkları ele alır. Travma geçmişi üzerinde çalışan protagonistler, dramada bu içsel rolleri üstlenmeleri istendiğinde çoğu zaman hızla bunalarak kontrolsüz gerileme ve yoğun duygu boşalımları yaşayabilir. Bu tepkiler, genellikle yararlı bir katarsis olarak değerlendirilemez. Bu bölümde, spontanlığı artırmak amacıyla özgünlük ve teleyi kullanan, güçlü yönlere dayalı rol değiştirme örnekleri sunulmaktadır. Ardından, rol gelişiminin üç aşaması olan rol alma, rol oynama ve rol yaratma basamaklarını temel alan ve kurban ile fail rolleriyle güvenli biçimde çalışmayı mümkün kılan iki ayrı üç adımlı klinik eylem yapısı tanıtılmaktadır. Son olarak, kişinin içsel rol atomundaki rehber rol aracılığıyla otonom iyileşme merkezine erişmesinin, otantik spontanlığı ve yaratıcılığı harekete geçirerek çoğu kişinin mümkün olmadığını düşündüğü derinlikte bir iyileşmenin yolunu açabileceğine neden güvendiğimiz açıklanmaktadır.

10. Bölüm, TSM'ye özgü rehber rollerden biri olan savunmaların yöneticisi rolünü tanımlar. Bu bölümde, TSM bağlamında görülen hayatta kalma, kompulsif ve uyumsuz savunmalar açıklanır ve bu savunmalarla eylem içinde nasıl çalışıldığı gösterilir. Derin TSM travma dramalarının, yeterince kapsanmadığında hayatta kalma

savunmalarını tetikleyebileceği görülmüştür. Bu nedenle savunmaların yöneticisi rolünün neden gerekli hâle geldiği ele alınmaktadır. Bu rol, hem canlandırma sürecinde yaratıcılığı hem de sürece yön veren klinik bilgeliği bir araya getiren iki aşamalı bir klinik eylem yapısıdır.

4. Kısım, travma mağdurunun içsel rol atomuna ait TSM klinik haritasının eylem içindeki tam bir gösterimini sunar. Bu kısmı; TSM dramalarının dört türüne—rehber, savunmalar, travma ve travma sonrası büyüme—ait güçlü örnekler aracılığıyla göreceğiniz üzere "beyin iş başında" olarak adlandırıyoruz. Dokunaklı ve canlandırıcı kompozit dramalar aracılığıyla, her bir TSM psikodramasında güvenlik ve kapsama sağlamak amacıyla gözetilen sınırları ve klinik değerlendirmeleri ayrıntılı bir biçimde göreceksiniz.

Tam bir drama sunmak amacıyla Steven ve Kate, dünya çapında yönettikleri kompozit dramaları paylaşmak üzere bu kısımdaki bölümlerin ikişer tanesini kaleme alıyor. Steven size rehber ve travma sonrası büyüme dramalarını sunarken, Kate savunma ve travma dramalarını paylaşıyor. Sunulan deneyimlerin derinliğinin yanı sıra, yöneticilerin süreci eylem halinde anlatan monologlarını da seveceğinize inanıyoruz.

Her drama, klasik psikodramanın ısınma, eylem ve paylaşım aşamalarını ve daha önce tanıtılan travma mağdurunun içsel rol atomu haritasını izler. Travma temelli rollere geçilmeden önce klinik sözleşme yapılır ve bir rehber rol sahnesi sunulur. Katılımcılar, süreç boyunca "şimdi ve burada" travma sonrası büyümeyi deneyimler. Ayrıca, TSM kuramı, seçim noktaları ve ekip etkileşimleriyle (bilgi, gözlem ve açıklamalar içeren) bağlantılı olarak yöneticinin iç monoloğuna da yer verilmiştir. Bu şeffaflığın, süreci daha anlaşılır ve takip edilebilir kılacağını umuyoruz.

11. Bölüm, bir TSM rehber rol dramasını örnekleyerek sunar. Önceki bölümlerde tanıtılan klinik harita ve klinik uyarlamalar doğrultusunda, gözlem, kapsama ve onarım rollerinin sahne üzerinde nasıl somutlaştığı gösterilir. Bu roller, spontanlığı ve yaratıcılığı desteklemenin yanı sıra otonom iyileşme merkezine erişimi güçlendirmek amacıyla yapılandırılmıştır. Bölümde, tam bir rehber rol dramasına ilişkin örnekler ve uygulamaya dair açıklamalar yer alır. Özellikle, tüm psikodramalarda ilk sahnenin otonom iyileşme merkezini canlandırmaya odaklanmasının önemi vurgulanmaktadır.

12. Bölüm, sınırların hâlâ rehber rollerde korunduğu, ancak travmaya doğru bir adım daha atılan bir dramada savunmaların yöneticisi rolünün kullanımını ele alır. Bu rol çoğu zaman ekip tarafından üstlenilir ve yalnızca savunmalar sürecin dengesini bozduğunda sahne üzerinde görünür hâle getirilir. Onuncu bölümde tanıtılan, savunmaların yöneticisine ilişkin eylem müdahalesi modeli, savunmalarla dost olmayı hedefleyen bütünlüklü bir drama içinde sunulmaktadır.

13. Bölüm, travma mağdurunun içsel rol atomunda yer alan TSM travma üçgeni yapısını kullanarak, rehber rol sahnesinden doğan spontanlık ve enerjinin daha iyi kapsanmasını ve odaklanmasını sağlar. Böylece kişi, travmatik anılarla tolerans penceresi içinde yüzleşebilir. Bu bölüm, gelişimsel onarım amacıyla travmanın bilinçli biçimde yeniden deneyimlenmesine kadar uzanan en derin TSM psikodrama çalışmalarını içerir. Kurban ve fail rolleriyle rol değiştirmeye ilişkin sürecin, tam bir TSM eylem iyileştirme ekibiyle nasıl yürütüldüğü eylem içinde gösterilmektedir.

14. Bölüm, dönüşüm ve travma sonrası büyümeye odaklandığımız TSM dramalarının paylaşımını tamamlar. Üçüncü aşamanın iki temel rolü olan uyuyan–uyanan çocuk ve uygun otorite rolleri, güçlü bir eylem içgörüsü, estetik güzellik ve harika bir spontanlık ve yaratıcılık duygusuyla ortaya çıkar. Bu bölüm, tek bir bütün drama sunmak yerine tamamlama dramaları olarak adlandırılan daha kısa ve odaklı çalışmalara yer verir. Tamamlama dramaları, katılımcıların eylem açlığını gidermelerine, psikodrama çalışmalarının bir bölümünü tamamlamalarına ve travma sonrası büyümeye doğru ilerlemelerine yardımcı olan kısa formlu drama serileridir. Bu bölüm, bu heyecan verici alternatif yaklaşımı uygulamalı olarak göstermektedir.

5. Kısım, TSM psikodramasında ancak yakın dönemde tam olarak geliştirilmiş bir güvenlik yapısı hâline gelen bütünleştirme sanatına ilişkin yeni bir açılım sunmaktadır. Bu kısım, gelecekle ilgili öngörülerimizi içermektedir. Geçmişe baktık, tarihin izini sürdük, gelişmeleri adlandırdık, değişiklikleri onurlandırdık, bunların nasıl kullanılacağını tartıştık ve son bölümde TSM psikodramasının geleceğini öngördük.

15. Bölüm, bütünleştirme sanatını tam olarak geliştirilmiş bir TSM güvenlik yapısı olarak ele almaktadır. Bu amaçla, önceki TSM yayınlarında bu kapsamda sunulmamış etkileşimli bir kuram ve uygulama çerçevesi sağlamaktadır. Bu bölüm, tüm sanat formlarının terapi olarak kullanımını destekleyen yazı ve araştırmalara değinmektedir. TSM psikodraması, bütünleştirme sanat çalışmalarının kavramlarını ve iyileşme süreçlerini somutlaştırmak için nasıl geliştirildiğini açıklamaktadır. Ayrıca, bu kitabı okurken oluşturduğunuz parçalara benzer, dünya çapında kullanılan birkaç TSM bütünleştirme sanatı çalışmasını uygulama aşamalarını gösteren fotoğraflarla ayrıntılı biçimde açıklamaktadır. Bütünleştirme sanatının güvenlik yapısı hakkındaki bu bölüm TSM psikodrama literatürüne önemli bir katkı sunacaktır.

16. Bölüm, travma bilgili bakımın deneyimsel yöntemleri sayesinde travmanın artık hayatı belirleyen bir güç değil, travma sonrası büyümenin bir yolu olduğu bir gelecek hayal ediyor. TSM psikodraması geçmişte belirgin güçlüklerle karşılaşmış, yerel ve küresel değişimlere uyum sağlamış ve tüm bunlara yanıt vermiştir. TSM psikodraması, pandemi sırasında çevrimiçi formatlara geçmek ve kültürel çeşitliliğe yanıt olarak yeni yapılar oluşturmak gibi her zorlukla birlikte büyümek ve uygulama

alanını genişletmek için yeni olanaklar buldu. Bunlar ve diğer pek çok deneyim sayesinde, ileriye umutla ve netlikle bakmamızı sağlayan bir bakış açısına sahibiz. J. L. Moreno'nun Kim Kalacak (Who Shall Survive) (1934) adlı kitabında ifade ettiği gibi, "hayatta kalacak olan sadece spontan olanlardır" (s. 3). TSM psikodraması hayatta kalmaya ve dahası gelişmeye devam ediyor.

Son Not

Vizyonumuz, bu kitabın, travmatik durumlardan bağımsız olarak hayatınızı travma sonrası büyümeye yönlendirmek için kendi spontanlığınızı, yaratıcılığınızı ve otonom iyileşme merkezinizi geliştirmenize yardımcı olmasıdır — siz de kendinizi gelişirken bulacaksınız. Deneyimsel travma terapisi ve klinik olarak uyarlanmış psikodrama müdahaleleri hakkındaki en güncel kitabı okuma deneyiminizden keyif alacağınızı umuyoruz. Amacımız, travmanın içsel gerçekliğini derinlemesine kavrayabilmeniz ve insanlara travma sonrası büyüme konusunda rehberlik edebilmeniz için sağlam bir kuram, değişim ilkeleri ve eylem müdahaleleri temeli sunmaktır. Ayrıca, otonom iyileşme merkezinizle güçlü ve yaratıcı bir bağlantı kurmanızı sağlayan kapsayıcılığı bulmanızda size destek olmayı amaçlıyoruz. Bu kitabı okurken, tüm varlığınızın yeni fikirlerle zenginleşeceğini umuyoruz. Travma ve deneyimsel bakım konusundaki klinik bilginiz artacak. İnsan nezaketinin derin örnekleri ve eylem hâlindeki mucizeler kalbinize dokunacak. Hepsinden önemlisi, birlikte geçirdiğimiz zamanın otonom iyileşme merkezinizi ateşleyerek size her gün rehberlik etmesi en büyük ve en içten dileğimizdir.

Şifanız içinizden doğsun. Kate Hudgins

2022 Steven William Durost

Kaynakça

Hudgins, K. (2002). Experiential Treatment for PTSD: The Therapeutic Spiral Model. Springer Publishing Company.

Hudgins, K., & Toscani, F. (2013). Healing World Trauma with Therapeutic Spiral Model: Psychodramatic Stories from the Frontlines (1st edition). Jessica Kingsley Publishers.

Moreno, J. L. (1934). Who shall survive?: A new approach to the problem of human interrelations. Nervous and Mental Disease Publishing Company. https://doi.org/10.1037/10648-000

BÖLÜMLER VE ÇEVİRENLERİ

Çeviri Editörleri: Ezgi SUMBAS - Yağmur ULUSOY DOĞMUŞ

Giriş
Öğr. Gör. Dr. Yeliz YAZICI DEMİR
ORCID No: 0000-0001-8277-9246

Kısım I: Travma Mağdurunun İçsel Rol Atomunun Tarihi ve Gelişimi
Uzm. Psk. Dan. Betül SERTKAYA FİDAN
ORCID No: 0000-0002-4959-4650

Kısım II: TSM Psikodramasının Gelişimi
Doç. Dr. Yağmur ULUSOY DOĞMUŞ
ORCID No: 0000-0002-8906-7396

Kısım III: TSM Psikodrama Kuramının Klinik Uygulamaları
Uzm. Psk. Dan. Zeynep GÜNDOĞDU
ORCID No: 0009-0002-5922-2786

Kısım IV: TSM Psikodrama Uygulaması
Doç. Dr. Ezgi SUMBAS
ORCID No: 0000-0001-5450-6400

Kısım V: İleriye Bakış
Öğr. Gör. Dr. Yeliz YAZICI DEMİR
ORCID No: 0000-0001-8277-9246

İçindekiler

Kısım I: Travma Mağdurunun İçsel Rol Atomunun Tarihi ve Gelişimi

1. Bölüm: TSM Psikodramasının Tarihi ve Gelişimi 2
1.1 1992–1995: Terapötik Spiral Modelin Doğuşu 4
1.2 1992–2000: Psikodrama Koruma Tiyatrosu'na İki Rehber Geliyor 6
1.2.1 Yerli Amerikalı Etkisi 7
1.3 1996–2000: TSM Dünya Çapında Yayılmaya Başlıyor 8
1.3.1 Konferanslar Aracılığıyla Batılı Bir Başlangıç 10
1.4 TSM İşkence ve Travma Mağdurları ile Çalışıyor 10
1.5 2000–2013: Batı Dünyasında TSM'nin Üç Yaşanmış Deneyimi 11
1.5.1 Güney Afrika, 2000 11
1.5.2 Kuzey İrlanda, 2002 12
1.5.3 Cenin, Filistin, 2013 13
1.6 2003'ten Günümüze: Asya'ya Derinleşme 13
1.6.1 Tayvan, 2003 14
1.6.2 Çin Seyahatleri 2004–2008 14
1.6.3 Misafir Profesör 2008–Hâlen 15
1.6.4 Steven Asya'ya Geliyor 2017 16
1.6.5 Singapur, 2018 18
1.6.6 Hindistan, 2018 19
1.7 Sonuçlar 20
Kaynakça 21

2. Bölüm: Travmanın Benlik Üzerindeki Deneyimi: Travma Baloncukları, Spiral Görüntüler ve Otonom İyileşme Merkezi 23
2.1 Klinik Psikolojiden Katkılar 24
2.2 Travma ve TSSB'nin Tanımı 24
2.3 Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) 25
2.4 Travma Sonrası Büyüme (TSB) 25
2.5 Projektif Özdeşim 26
2.6 Deneyimsel Psikoterapiden Katkılar 27
2.7 Benliğin Deneyimsel Tanımı 28
2.8 Kişilerarası Nörobiyoloji ve Bağlanma 28

2.9 Ayna Nöronlar 29
2.9.1 Deneyimsel Değişim İlkeleri 29
2.9.2 Aktif Deneyimleme 29
2.9.3 Duyguların Uyumlu Kullanımı 30
2.9.4 Egonun Hizmetinde Gerileme 30
2.9.5 Klasik ve TSM Psikodrama 30
2.9.6 Sosyatri 31
2.9.7 TSM Psikodramasında Otonom İyileşme Merkezi 32
2.9.8 Araştırma: TSM için Kanıta Dayalı Araştırma 32
2.9.9 TSM'nin Görsel İmgeleri 33
2.9.10 Travma Baloncukları ve Projektif Özdeşim 33
2.9.11 TSM'de Terapötik Spiral 34
2.9.12 Enerji ve Güvenlik 35
2.9.13 Bilinçli Deneyimleme ve Gelişimsel Onarım 35
2.9.14 TSM'de Travma Spirali 36
2.9.15 Anlamlandırma ve Travma Sonrası Büyüme 36
2.9.16 Otonom İyileşme Merkezi Görüntüleri 37
2.9.17 Sonuç 37
Kaynakça 38

3. Bölüm: Travma Mağdurunun İçsel Rol Atomu: TSM'nin Güvenlik İçin Klinik Haritası 42
3.1 Klasik Psikodrama Rol Kuramı: TMİRA'nın Klinik Haritasının Yapı Taşı 44
3.2 Moreno'nun Sosyal Atomundan Rol Atomuna Geçiş 44
3.3 İçselleştirilmiş Roller 45
3.4 Travma Mağdurları için İçselleştirilmiş Roller 45
3.5 TSM'de TMİRA'nın Üç Aşamalı Klinik Rol Haritası 45
3.6 Aşama 1: Rehber Roller 46
3.7 Gözlem Rolleri 48
3.7.1 Gözlemci Ego 49
3.7.2 Danışan Rolü 51
3.8 Kapsayıcı Roller 52
3.8.1 Kapsayıcı Eş 53
3.8.2 Beden Eşi 55
3.8.3 Savunma Yöneticisi 55
3.9 Yenilenme Rolleri 57
3.9.1 Kişisel Güçler 58
3.9.2 Kişilerarası Güçler 59
3.9.3 Kişilerüstü Güçler 59

3.10 Aşama 2: TSM Travma Üçgeni 62
3.10.1 Travmatik Deneyimlerin İçselleştirilmesi 62
3.11 Travma Rollerinin Önemi 62
3.11.1 Eylem Travma Ekiplerinin Kullanımı 63
3.11.2 Mağdur Rolü 63
3.11.3 Terk Eden Otorite Rolü 65
3.11.4 Fail Rolü 66
3.11.5 Travma Sonrası Büyüme 69
3.11.6 Otonom (Özerk) Roller 70
3.11.7 Uyuyan-Uyanan Çocuk 70
3.11.8 Değişim Ajanı 72
3.11.9 Sağlıklı İşlev Yöneticisi 73
3.11.10 Bağlantı/Düzeltme Rolleri 73
3.11.11 Yeterince İyi Roller 75
3.11.12 Bütünleşme Rolleri 76
3.11.13 Uygun Otorite 76
3.11.14 Nihai Otorite 78
3.12 Sonuç 79
3.12.1 TMİRA: Haritadan Formüle 79
Kaynakça 80

Kısım II: TSM Psikodramasının Gelişimi

4. Bölüm: Kendiliğinden Oluşan Psikodrama ve Eş Zamanlı Protagonistler 83
4.1 Kendiliğinden Oluşan Psikodrama 85
4.1.1 Zerka ve J. L. Moreno'nun Sözleriyle Kendiliğinden Oluşan Psikodrama 86
4.1.2 Kendiliğinden Oluşan Psikodrama Seçim Noktası Örnekleri 88
4.2 TSM'de Eş Zamanlı Protagonistler 94
4.2.1 Çoklu protagonistler 95
4.2.2 Bir Bütün Olarak Grup: Eylem Hâlindeki Beyin 96
4.2.3 Sürükleyici Tele ve Kişilerarası Spontanlık: Ortamın Kendisi 98
4.2.4 Birleştirici Bir Unsur Olarak Projektif Özdeşim 99
4.2.5 Zoom'da TSM Kadın Grubu 101
4.3 Sonuç 105
Kaynakça 107

5. Bölüm: TSM Eylem Travma Ekibi.....108
5.1 Travma Baloncukları ve Projektif Özdeşim.....110
5.2 TSM Eylemsel İyileştirme Ekibinin Rolleri.....111
5.3 Ekip Yöneticisinin Rolü.....111
5.4 Yardımcı Yönetici Rolü.....112
5.5 Eğitimli Yardımcı Ego Rolleri.....113
5.6 TSM Psikodrama Ekibinin Yönetici Olarak Dört Rolü.....113
5.7 Analist.....114
5.7.1 Analist Rolü için TSM Klinik Ekibi Notları.....115
5.7.2 Analist Rolü için TSM Psikodramatik Notlar.....115
5.7.3 TSM Ekip Örneği.....116
5.8 Terapist.....118
5.9 Terapist Rolü İçin Klinik Ekip Notları.....118
5.10 TSM'ye Dair Psikodramatik Notlar.....119
5.10.1 TSM Ekibi Örneği.....119
5.11 Sosyometrist/Grup Yöneticisi.....120
5.11.1 TSM Klinik Ekibi Notları.....121
5.11.2 TSM Psikodramatik Notlar.....121
5.11.3 TSM Örneği.....122
5.12 Yapımcı.....123
5.12.1 TSM Klinik Ekibi Notları.....123
5.12.2 TSM Psikodramatik Notlar.....124
5.12.3 TSM Örneği.....124
5.13 Güçlü Bir TSM Ekibi Oluşturma: Klinik Kapsayıcılığın Arkasındaki Yapı.....126
5.14 Ekip Üyelerinin Seçilmesi.....126
5.15 TSM Ekip Oluşturma Yapıları.....128
5.16 TSM Ekip Toplantılarının Zamanlaması.....129
5.17 TSM Eylem İyileştirme Ekibi Üyesi Olmak.....130
5.18 Ekipsiz Ekip Rolünü Kullanma.....132
5.18.1 TSM Ekipleri Üzerine Araştırma.....133
5.18.2 Sonuçlar.....133
Kaynakça.....135

6. Bölüm: TSM Gruplarında Projektif Özdeşim ile Çalışma.....136
6.1 Giriş.....136
6.2 Terapötik Spiral Model (TSM).....137
6.3 TSM İyileştirme Ekibi ile Çalışmaya Olan İlgim.....137
6.4 Projektif Özdeşim.....138

6.4.1 Patoloji Olarak Projektif Özdeşim....138
6.4.2 Travma Sonrası Büyümeye (TSB) İtici Bir Güç Olarak Projektif Özdeşim....138
6.4.3 Eylemde Projektif Özdeşim....139
6.5 Tartışma....146
6.5.1 Diğer Kuramlarla Bağlantılar....146
6.6 Sonuç....147
Kaynakça....148

Kısım III: TSM Psikodrama Kuramının Klinik Uygulamaları

7. Bölüm: Eylem Yoluyla Klinik Psikoterapi Hedeflerine Ulaşmak İçin TSM Güvenlik Yapıları....151
7.1 Altı TSM Güvenlik Yapısının Eylem Yoluyla Klinik Psikoterapi Hedeflerine Ulaşması....152
7.2 Travma Bilgili Psikodramada Güvenlik Yapılarının Dayanakları....153
7.3 TSM Genel Klinik Hedefleri....155
7.3.1 Güvenlik....155
7.3.2 Değerlendirme....156
7.3.3 Kapsayıcılık....157
7.3.4 Bağ Kurma ve Grup Uyumu....158
7.3.5 Spontan Bir Durum Yaratmak....158
7.4 TSM'nin Altı Güvenlik Yapısı....159
7.4.1 İlk Güvenlik Yapısı: Gözlemci Ego/Şefkatli Tanık....160
7.4.2 İkinci Güvenlik Yapısı: Güçlü Yönler/Güvenlik Çemberi....163
7.4.3 Üçüncü Güvenlik Yapısı: Spektrogramlar ve Lokogramlar....166
7.4.4 Dördüncü Güvenlik Yapısı: Eller Omuzda....172
7.4.5 Beşinci Güvenlik Yapısı: Benzerlik Çemberi....176
7.4.6 Altıncı Güvenlik Yapısı: Bütünleştirme Sanatı....179
7.5 Tanımlanmamış Güvenlik Yapıları....180
7.6 Sonuç....182
Kaynakça....183

8. Bölüm: Klinik Olarak Uyarlanmış TSM Eş Rolleri: Beden Eşi ve Kapsayıcı Eş....184
8.1 Zerka'nın Klasik Psikodramaya Katkıları....186
8.2 Kapsayıcı Eş'in Geliştirilmesi....187
8.3 Beden Eşi Sahneye Girer....188
8.4 TSM Bağlamında Travmanın Nörobilimi Üzerine Bazı Düşünceler....189

8.5 Sağlıklı Beyin ve Bilge Beden: Kapsayıcı Eş ve Beden Eşine Yönelik Yönergeler 190
8.6 Empatik Uyum Yoluyla Telik Bağlantının Kurulması 191
8.7 Kapsayıcı Eş ile Beden Eşi Arasındaki Bağın Güçlendirilmesi 191
8.8 Kapsayıcı Eşin Hedefleri 192
8.8.1 Yansıtma 192
8.8.2 Kapsam 192
8.8.3 Sabitleme 193
8.8.4 Yönlendirme 193
8.9 Beden Eşinin Hedefleri 193
8.9.1 Düzenli Nefes Alma 193
8.9.2 Bedensel Güvenlik Hissi 194
8.9.3 Olumlu Beden Deneyimi 194
8.9.4 Beden Yansıması 194
8.9.5 Kapsayıcı Eş ve Beden Eşinin Yönergeleri 194
8.9.6 Birinci Tekil Şahıs Olarak Konuşmak 195
8.9.7 Protagonistin Yanında Durmak 195
8.9.8 Protagonistin Yanında Kalmak 195
8.9.9 Tolerans Penceresi İçinde Kalmak 195
8.9.10 Protagonisti Aynalama 196
8.9.11 Yeni Hikayeler Oluşturmak İçin Yavaşlamak 196
8.9.12 Tavsiye Vermeden Öneride Bulunma 196
8.9.13 Düzeltmelere Açık Olmak 196
8.9.14 Gereğinden Fazla ifade etmeye Karşı Dikkatli Olmak 197
8.9.15 Rolde Kalma 197
8.9.16 Kişisel Deneyimleri Kullanma 197
8.9.17 Köprü Olmak 197
8.10 Kapsayıcı/Beden Eşi ile Etkili Çalışma 198
8.11 Rolün Verdiği Haz 198
8.12 Eylem halindeki Kapsayıcı Eş ve Beden Eşi 199
8.13 Çin'de Grup Psikodramasında TSM Eşlemeleri 199
8.14 Bireysel Terapide Yeme Bozukluğu Olan Genç Bir Erkekle TSM Eşlemeleri 203
8.15 Sonuç 206
Kaynakça 207

9. Bölüm: Travma Bilgili TSM Psikodraması için Rol Değiştirmenin Güvenli Kullanımı 209
9.1 Klasik Psikodramadan TSM'ye Rol Kuramının Kullanımı 211
9.2 TSM'de Rol Değiştirmede TMİRA'nın Kullanımı 212
9.3 Rol Değişimlerinde TSM Eylem İyileştirme Ekibinin Kullanımı 214
9.4 Güçlü Yönlerle Rol Değişimi 214
9.5 Güçlü Yönlerle Rol Değişimine İlişkin Konferans Örneği 215
9.6 Güçlü Yönlerle Rol Değişimine Yönelik Çevrimiçi Örnek 216
9.7 Travma Üçgeni Rolleri ile Rol Değişimi 217
9.8 Mağdur Rolü ile Güvenli Rol Değişimi 218
9.8.1 Kültürler ve Diller Arasında Yaralı Çocuk Rolüyle Rol Değişimi 219
9.9 Rol Değişimi kullanılarak Terk Eden Otorite Rolünün Değiştirilmesi 222
9.10 Fail Rolü ile Güvenli Rol Değişimi 223
9.10.1 Eylem Hâlindeki Fail Rolü ile Rol Değişimi 224
9.11 Sonuç 227
Kaynakça 227

10. Bölüm: Savunmalarla Dost Olmak 228
10.1 Savunmalara Neden İhtiyacımız Var? 230
10.2 TSM'de Savunma Türleri 231
10.3 Savunmalarınıza Isınma Çalışması 232
10.3.1 Maske Kartları 232
10.3.2 Sessiz Sinema 233
10.3.3 Wobble Dansı 233
10.4 Yöneticinin Monoloğu 237
10.5 Yöneticinin Monoloğu 238
10.6 Yöneticinin Monoloğu 240
10.7 Yöneticinin Monoloğu 241
10.8 Sonuç 242
Kaynakça 242

Kısım IV: TSM Psikodrama Uygulaması

11. Bölüm: TSM Rehber Rol Draması: OİM'nizi Güçlü Yönler ve Kapsayıcılıkla Harekete Geçirmek 245
11.1 Bağlam 247
11.2 Protagonist Seçimi 248
11.3 Klinik Sözleşme 249
11.4 Rehber Rol Draması 251

11.4.1 Beden Eşi 251
11.4.2 Güçlü Yönler....254
11.4.3 Projeksiyonlar 257
11.4.4 Sahne....260
11.5 Paylaşım 264
11.6 Sonuç 265

12. Bölüm: Savunmalarınızla Dost Olmak 266
12.1 Klinik Ortam 267
12.2 Protagonist Seçimi....267
12.3 Grup Yöneticisinin Monoloğu....268
12.4 Grup Yöneticisinin Monoloğu....270
12.5 Klinik Sözleşme (Sahne Etrafında Yürüyüş ve Konuşma) 270
12.6 Grup Yöneticisinin Monoloğu....271
12.7 Grup Yöneticisinin Monoloğu....273
12.8 Grup Yöneticisinin Monoloğu....274
12.9 Grup Yöneticisinin Monoloğu....276
12.10 Grup Yöneticisinin Monoloğu....277
12.11 Grup Yöneticisinin Monoloğu....277
12.12 Grup Yöneticisinin Monoloğu....279
12.13 Sonuç....280

13. Bölüm: TSM Psikodraması ile Travma Sahnelerinin Güvenli Canlandırılması 281
13.1 Düzenleme....282
13.2 Grup Yöneticisinin Monoloğu....284
13.3 Protagonist Seçimi....284
13.4 Grup Yöneticisinin Monoloğu....286
13.5 Klinik Sözleşme 287
13.6 Rehber Rol Sahnesi 288
13.7 Grup Yöneticisinin Monoloğu....289
13.8 Mağdur Rolü ile Güvenli Rol Değiştirme 289
13.9 Grup Yöneticisinin Monoloğu....291
13.10 Grup Yöneticisinin Monoloğu....293
13.11 Grup Yöneticisinin Monoloğu....297
13.12 Grup Yöneticisinin Son Monoloğu 299
13.13 Tercümanlarla Çalışmak....300
13.14 Sonuç....300

14. Bölüm: TSM Travma Sonrası Büyüme/Tamamlama Dramaları: Uyuyan-Uyanan Çocuk ve Uygun Otorite 302
14.1 Bağlam 304
14.2 Protagonist Seçimi....306
14.3 Klinik Sözleşme 306
14.4 TSB/Tamamlama Draması 1 307
14.5 TSB/Tamamlama Draması 2 307
14.5.1 Beden Eşi....309
14.5.2 Güçlü Yönler 310
14.5.3 Projeksiyonlar....313
14.5.4 Sahne 314
14.5.5 Kapanış....316
14.6 TSB Tamamlama Draması 3 317
14.7 TSB Tamamlama Draması 4 317
14.7.1 Beden Eşi....318
14.7.2 Güçlü Yönler 320
14.7.3 Projeksiyonlar....321
14.7.4 Sahne 321
14.7.5 Kapanış....322
14.8 TSB/Tamamlama Draması 5 323
14.9 TSB/Tamamlama Draması 6 323
14.9.1 TSB/Tamamlama Draması 7....324
14.9.2 Beden Eşi....325
14.9.3 Güçlü Yönler 325
14.9.4 Projeksiyonlar....327
14.9.5 Sahne 328
14.9.6 Kapanış....330
14.9.7 Paylaşım....330
14.9.8 Sonuç 331
Kaynakça....332

Kısım V: İleriye Bakış

15. Bölüm: TSM Psikodramasını Bütünleştirme Sanatıyla Kutlamak....334
15.1 Sanat Temelli Terapi ve Travma....335
15.2 Bütünleştirme Sanatın Çekirdek Yapısı....339
15.2.1 Tema 340
15.2.2 TMİRA....340
15.2.3 Katılımcılar....341

15.2.4 Materyaller....341
15.2.5 Düzenleme....342
15.2.6 Zaman....343
15.2.7 Galeri Açılışı Olarak İşlemleme....343
15.3 Bütünleştirme Sanat Çalışması....344
15.3.1 Bütünleştirme Sanat Çalışması Olarak Savunmalar....344
15.3.2 Otonom İyileşme Merkezi Bütünleştirme Sanat Çalışması....347
15.4 Sonuç....353
Kaynakça....354

16. Bölüm: TSM Gelecek Vizyonları: Travma Sonrası Büyüme....355
16.1 Çevrimiçi Uygulamaların Kullanımı Yoluyla Yaygınlaşma....355
16.2 Çok Kültürlü Gelişim....356
16.3 Yeni Kuramsal Eylem Yaklaşımları....356
16.4 Yeni Uyarlamalar....357
16.5 Nörobiyoloji ve Travma için Deneyimsel Terapi ile Gelecekteki Bağlantı....357
16.6 TSM Psikodrama Eğitimi, Çevrimiçi Eğitim Grupları ve Hibrit Sertifikasyon....357
16.7 Sonuç....358
Kaynakça....359

Ek: TSM Terimleri Sözlüğü....360

Yazarlar Hakkında

Kate Hudgins, PhD, TEP, Klinik Psikoloji alanında doktora derecesine sahip Amerikalı bir psikodrama, sosyometri ve grup psikoterapisi eğitmeni, eğitimcisi ve uygulayıcısıdır. Travma için uyarlanmış psikodramaya dayalı, güvenli ve etkili bir deneyimsel psikoterapi sistemi olan Terapötik Spiral Model'in geliştiricisidir. Amerikan Grup Psikoterapisi ve Psikodrama Derneği tarafından verilen Yenilikçilik Ödülü ve Akademisyen Ödülü'ne layık görülmüştür. Travma ve eylem yöntemleri konusunda uluslararası düzeyde tanınan bir uzman ve yazardır. Çin'in Xiamen kentindeki Hua Qiao Üniversitesi'nde misafir profesör olarak görev yapmaktadır.

Steven William Durost, PhD, LCMHC, REAT, CP, ABD'nin New Hampshire eyaletindeki Manchester kentinde bulunan ve C.R.E.A.T.E! Center for Expressive Arts, Therapy and Education! adını taşıyan önde gelen ifade edici sanat terapisi ve klinik ruh sağlığı danışmanlığı merkezini yönetmektedir. Lesley Üniversitesi'nde İfade Edici Terapiler alanında doktora derecesini tamamlamış olup aynı üniversitede yarı zamanlı öğretim üyesi olarak da görev yapmaktadır. Steven, Terapötik Spiral Model alanında dünya çapında eğitimler veren bir eğitmendir. Amerikan Grup Psikoterapisi ve Psikodrama Derneği tarafından psikodrama, sosyometri ve grup psikoterapisi alanındaki seçkin çalışmaları nedeniyle Zerka T. Moreno Ödülü'ne layık görülmüş; ayrıca yenilikçilik, liderlik ve sosyal adalet alanlarında çok sayıda ödül almıştır.