*Duygu Seda Tomru, Travma Sonrası Stress Bozukluğu Tedavisinde Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar Nedir? Sorusuna “TRAVMADAN SAĞKALANLARLA PSİKODRAMA ACIYI EYLEME DÖKMEK”* adlı kitaptan alıntılar ile yanıt arıyor.

* Özellikle TSSB olan insanlar bir şekilde esneklik kapasitelerini yitirmişlerdir. Bu telleri gerilmeden çalınamayan bir kemana benzetilebilir; ama tellere çok fazla baskı uygularsak koparlar. Aşırı duygusal baskı altında kalan insanlarda da aynı şey olur. Moreno ani, beklenmedik ve potansiyel olarak yaşamı tehdit eden bir olaya bir tepki vermekteki bu tür bir çöküş ya da felç durumunu spontanlık kaybı olarak tanımlamıştır. (25.syf)
* Travmatik olayların tekrarlanan yeniden canlandırmaları hem travmatizasyonun belirgin özelliğidir, hem de birçok travma tedavisi yaklaşımının gerekli bir parçasıdır.Bir yandan tekrarlama zorlantısı, dayanılamayan baskıya hakim olmak üzere yapılan alışılmış ve çoğunlukla başarısız bir girişim olarak kabul edilirken, diğer yandan istemli hatırlama, tekrarlama ve işlemleme süreci psikodrama da dahil olmak üzere birçok travma tedavisi yaklaşımına zemin hazırlar. Bu tür bir yeniden canlandırma ve yeniden yaşantılamada anıları ve duyguları tüm ayrıntıları ile söze dökmek ve sözcüklerle anlatılması mümkün olmayanları eyleme yoluyla ortaya koymak üzere travmatik olayın üzerinden tekrar tekrar geçilir. Bu yöntem hastalık ile aynı bulguları yaratan bir ilacın alındığı, bu şekilde ‘zehir ve panzehirin birbirlerini nötralize ettiği’ homeopatik tedavi ilkesine göre işlev görür. Böylece psikodrama, aynı bir panzehir serumunun içindeki terapötik ajan gibi sistemi iyileştiren istemsiz bir tepki doğurmak üzere travmatik malzemenin aynısından fazlasını sağlar. (28.syf)
* Travma kuramlarının çoğu TSSB’yi travmaya maruz kalmış kişilerin yeni bilgiyi alıp anılarına yerleştirmekteki yetersizliklerine karşı gelişen yanıt olarak görür. Bu nedenle terapinin amacı çelişen bilgiyi bütünleştirmelerine ve eski ile yeninin yeni anlamlarını oluşturmalarına yardımcı olmaktır. (29.syf)
* Travmaya maruz kalmış kişiler genellikle başkalarına göre daha kırılgan ve savunmasızdırlar ve sarsıcı duygularından kendilerini koruyabilmek üzere az çok ilkel savunmalar geliştirmişlerdir. Bu nedenle onları önce kişisel duygusal dengeleri içinde desteklemek ve oturumun ısınma evresinde uygun bir uyarılma ve rahatlama karışımını elde etmek gereklidir. Sorun genellikle içlerinde bu kadar birikmiş duyguyu taşıyan insanlar için uygun miktarda destek ve yüzleşme, mesafeleşme ve katılma, kaçma ve kavga etme bileşimlerini bulabilmektir. Sadece yeterli iç kontrol geliştiği zaman duygusal katarsise izin verilmesi gerektiği açıktır. Bunu genellikle hayali olarak canlandırılan düzeltici bir duygusal öğrenme yaşantısı izlemelidir. (30-31.syf)
* Uygulamaya yönelik bakış açısından bakıldığında travmatik olayın yeniden canlandırıcı ve yeniden deneyimleyici güçlü bir yaklaşım olarak geniş bir eklektisizm çerçevesine dayanır. Ancak bu güç hem sağaltım hem zarar verme olasılığı olan iki ucu keskin bıçak gibi görülmelidir. deneyimsiz uygulamacıların elinde her zaman yeniden travmaya maruz kalmak ve /veya yeniden kurban olmak riski vardır. Daha önce yaşadıkları kontrol kaybı (kendileri, bedenleri ve çevre üzerinde) ve istemedikleri şeyleri yapmaya yönlendirilmiş olmaları nedeniyle travmaya maruz kalmış kişilerin ‘nazik bir dokunuş’ gereksinimleri hassastır. Bu tür bir yaklaşım onların temel gereksinimlerini karşılamalıdır: güvenlik, koruma ve yakınlık. (35.syf)
* Travma bedene bir karakter örüntüsü gibi oturur. Üzerinde çalışılması gerekir. Bedenin dilini bulmalı ve onu baskı yapmadan izlemeliyiz. Ancak eğer terapistler kendi yaşamlarındaki travmaları anlamamış ve yaşantılamamışsa hastanın acısının derinliklerine inmeye de cesaret edemeyeceklerdir. Bu tür hastaları tedavi ederken yarı yolda durmak, yolu tamamlamaktan daha tehlikelidir. Yani terapist kendi kaygısı ile karşılaşmaktan korktuğu zaman, yeniden kurban olmak ve yeniden örselenmek gerçekleşebilir. (88.syf)
* Travmanın iyileşmesinin yaşayan ve hisseden organizma üzerinde doğrudan etkisi vardır. Travmadan kurtulmak için yapılan başarısız girişimler onları sabitleyebilir. Bu da zorlantı ve aşırı uyarılmaya yol açabilir. Bu tür yaraları açınca sonuna kadar gitmek bu nedenle bu kadar çok önemlidir. (93.syf)
* Travmaya maruz kalan kişilerle çalışmak için duyarlı bir dokunuş, doğru zamanlama ve çeşitli etkili tekniklerin kullanımı gereklidir. Yönetici, protagonist ile grup arasında güvenli bir havayı garanti etmelidir. Doğal olarak travmalı kişilerle güven oluşturmak terapi sürecinin gerekli bir parçasıdır. Oturum için ayrılan sürenin uzunluğu da önemli bir konudur. Travma ile uğraşılan bir oturum, kesin ‘terapist saati’ gibi katı zamanlama kuralları nedeniyle birdenbire bitirilmemelidir. (95.syf)
* Travma, güvenli bağlanmanın kopuşu ve sonuç olarak güvenlik ve inanç duygusunun kaybı, kendilik ile diğerleri arasındaki bağlantının kopuşu, hayal etme, öngörme, yaşam seçimlerine ilişkin adım atma konusunda sahip olunan becerilerein kaybına yol açan bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Lindemann 1944). Bessel van der Kolk’un çalışmaları, travmanın birey üzerindeki etkilerinin gelişimsel, biyolojik, psikodinamik ve kişilerarası boyutlarını ele almaktadır. Travma ve bağlanma bozukluğu, bireyin yaşam döngüsü boyunca gelişimini olumsuz etkileyebilmektedir. Bessel van der Kolk’a göre;

Travmatize olmuş bir birey, beynin deneyimi dile çeviren sol yarım küresine erişemez ve bu nedenle olan bitene ilişkin herhangi bir anlamlandırma yapamaz ve olayları bir bağlama oturtamaz. Beynin sağ yarım küresi, gelen bilginin duygusal önemine ilişkin değerlendirme yapmakta ve hormonal tepkileri belirlemektedir. Travmatize olmuş bireylerin yoğun duygulara karşı toleranslarının geliştiği ve bu duyguların üstesinden gelerek çözülmeye (dissociation) karşı koyabildikleri görülmektedir. Bu durum onların eylem için duygularını kullanma becerilerini göstermektedir. Uyarandan tepkiye doğrudan ulaşarak kendilerini bu kadar üzgün hissettiren şeyin ne olduğunu belirleyemezler. Aşırı tepki verebilir ya da donakalabilirler. (117.syf)

* Psikodrama terapisti, protagonistin rol repertuvarını genişleterek yeni seçimler yapmasını sağlayacak çeşitli sosyometrik ve psikodramatik müdahaleleri uygulayabilmektedir. Deneyimleri nedeniyle güçsüzlük, adaletsizlik duyguları yoğun olan travma mağdurları ve bağımlılar için rol eğitimi özellikle önem taşımaktadır. Bu süreçte kimi rolleri sonlandırma, kimilerini yenileme, dönüştürme, keşfetme, geliştirme ve yeni roller yapılandırma mümkün olabilmektedir. 120. syf