

# TRAVMA ODAKLI YAZMA ETKİNLİĞİ

Bessel van der Kolk'tan ilhamla.

## Travma ve Yazmanın Gücü

Travma, yalnızca geçmişte kalan bir anı değil; zihnimizde ve bedenimizde izler bırakan, içsel dengemizi etkileyen karmaşık bir deneyimdir. Psikiyatrist ve nörobilimci Dr. Bessel van der Kolk'un da ifade ettiği gibi, travma yalnızca zihinde kalmaz; bedende de kayıt tutar ve zamanla gündelik yaşamımızda beklenmedik duygusal tepkiler veya davranışlar olarak kendini gösterebilir.

Bu kitapçık, van der Kolk'un travma iyileşme adımlarından ilham alarak hazırlanmış terapötik yazma aktiviteleri sunmaktadır. Amacımız, bireylerin günlük yaşamda karşılaştıkları rahatsız edici tepkilerden yola çıkarak bu tepkilerin kökenlerine inebilmeleri ve geçmişten bugüne taşıdıkları duygusal izleri iyileştirebilmeleri için bir rehber sunmaktır. Yazma pratiği, içsel bir keşif aracı olarak duygusal tepkileri anlamaya ve onlara şefkatle yaklaşmaya destek olur.

## Yaz ve Yarat'ın Amacı

Yaz ve Yarat olarak, yazmanın terapötik gücünü herkesin erişimine sunmak istiyoruz. Bu kitapçık, günlük yaşamınızda rahatsız edici bulduğunuz davranışları veya duygusal tepkileri anlayabilmeniz, bu tepkilerin kökenlerini keşfederek kendinize karşı şefkatli bir yaklaşım geliştirebilmeniz için hazırlanmıştır. Bessel van der Kolk'un travma çalışmalarından yola çıkarak, bireyin kendi iyileşme sürecine odaklanmasına ve içsel rehberlik becerisini geliştirmesine katkı sağlıyoruz.

## Etkinliklerin Uygulanma Yöntemi

Bu yazma aktivitelerini uygularken;

- Kendinizi rahat hissettiğiniz, sessiz bir ortamda bulunmanız ve kendinize en az 20-30 dakika ayırmanız önemlidir.
- Her egzersizde, soruları yanıtlarken derin bir nefes alın ve anın içinde kalarak duygularınıza odaklanın.
- Zorlayıcı olayları ve duyguları sindirilebilir parçalar halinde ele almak, sürecinizi kolaylaştıracaktır.
- Yaşadığınız rahatsız edici bir tepki veya davranıştan yola çıkarak içsel bir yolculuğa çıkmaya hazır olun.
- Bu yolculukta yalnız olmadığınızı ve iyileşmenin mümkün olduğunu unutmayın.

### 1. Duygusal Tepkilerinizi ve Davranışlarınızı Anlama

- Günlük yaşamınızda sizi rahatsız eden veya aşırı olduğunu düşündüğünüz bir duygusal tepki ya da davranışı seçin. Bu duygu veya tepki nasıl ve ne zaman ortaya çıkıyor? Bunu yazarken olayın detaylarına inmeye çalışın.
- Şu soruları yanıtlayın: "Bu tepki bende hangi duyguları uyandırıyor? Bu duygu ve davranış, kendimi koruma ihtiyacıyla gelişmiş olabilir mi?"
- Duygularınıza karşı açık ve yargısız bir tavırla gözlem yapmaya çalışın. Amacınız, bu tepkinin bugün hayatınıza nasıl yansıtıldığını anlamaktır.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## 2. Tepkilerinizin ve Duygularınızın Kökenine İnme

- Bu duygusal tepkilerin geçmişle nasıl bağlantılı olabileceğini düşünün. İlk kez ne zaman bu tür bir duygu veya tepki hissettiniz? Geçmişte yaşadığınız zorlayıcı bir olayla benzerlik taşıyor mu?
- Yazarken şu sorulara odaklanın: "Bu tepkilerim ne zamandır var? İlk kez hangi deneyimle ortaya çıktı? O dönemde bu tepki bana nasıl yardımcı olmuş olabilir?"
- Bu egzersizde, bu tepkilerinizin geçmiş deneyimlerinizden kaynaklandığını gözlemleyin.

## 3. Geçmişle Bağlantıyı Kurma ve Kabul Etme

- Yaşadığınız bu duygusal tepkinin, geçmişte yaşadığınız zor bir deneyimle bağlantısını fark ettiniz. Şimdi, bu bağlantıyı kabul etmeye çalışın. Bu duygusal tepkinizin, zorlayıcı olaylardan kaynaklandığını ve bir savunma mekanizması olarak gelişmiş olabileceğini kabul edin.
- Yazarken şunları düşünün: "Yaşadıklarım karşısında verdiğim bu tepkiler, o dönemde bana koruma sağladı. Bugün ise artık o kadar gerekli mi?"
- Bu aşamada, geçmişteki tepkilerinizin savunma amaçlı olduğunu fark ederek kendinize şefkatle yaklaşın.



## 4. Bugünkü Hayatınıza Etkilerini Gözlemleme

- Şimdi, geçmişteki bu olay ve onun getirdiği duygusal tepkilerin bugün hayatınıza nasıl yansıdığını gözden geçirin. Bugünkü kararlarınızı, davranışlarınızı veya ilişkilerinizi ne kadar etkiliyor?
- Bu duygunun veya tepkinin sizi nasıl sınırladığını veya hayatınızı nasıl yönlendirdiğini keşfedin. Şu soruya odaklanın: "Geçmişten gelen bu tepki hâlâ benimle mi, yoksa onu geride bırakmaya hazır mıyım?"
- Bu aşamada, geçmişten gelen etkilerin bugünkü yaşamınızda ne kadar yer kapladığını gözlemleyerek, bu tepkinin artık işlevsiz olduğunu fark etmeye çalışın.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 5. Şefkatli İyileşme: Kendinizi Destekleme

- Şimdi, bu geçmiş izleri ve bugünkü tepkilerinizi anladığınız için kendinize şefkatle yaklaşın. Bu iyileşme sürecine başlamak için neler yapabilirsiniz? Küçük adımlarla kendinizi desteklemeyi deneyin.
- Şu soruları yanıtlayın: "İyileşme sürecimde bana en çok ne iyi gelir? Kendime karşı nasıl daha şefkatli olabilirim?"
- Kendinizi iyileştirmeye yönelik küçük adımlar belirleyin; örneğin, kendinize nazik davranmak, bir destek grubuna katılmak veya profesyonel bir destek almak gibi.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Şefkatle Kendinizi Kutlayın ve Yolculuğa Devam Edin

Bu yazma pratiğini tamamladığınız için kendinize teşekkür edin. Zorlayıcı duygular ve anılarla yüzleşmek, kendinizi anlamak ve iyileşmeye adım atmak cesaret ister. Unutmayın, bu süreçte her adım bir ilerlemedir ve kendinize gösterdiğiniz şefkat, iyileşmenin anahtarıdır. Bu yazma aktivitelerini düzenli olarak tekrar ederek, kendi iç dünyanızı daha derinlemesine anlama fırsatı bulabilir ve travmanın yaralarını zamanla iyileştirebilirsiniz. Şimdi, her gün kendinize güvenle ve şefkatle yaklaşarak bu yolculukta ilerlemeye devam edin. İçsel rehberliğinize güvenin; şefkat, iyileşme ve özgürlüğe giden kapılar her zaman sizin için açıktır.

