

Geçmişte Takılı Kalmış Travmatik Anılarla Çalışma

Psikolog Deniz ÖZER ERYILMAZ

Beyin–Beden Sistemi Yaklaşımıyla Travmanın İzlerini Anlamak ve Yeniden İşlemek

Travmatik deneyimler yalnızca zihinsel birer anı olarak değil; beden duyuları, duygusal tepkiler ve sinir sistemi düzeyinde kayıtlar olarak da varlığını sürdürebilir. Bu nedenle travma, çoğu zaman “geçmişte kalmış bir olay” olmaktan ziyade, bugünü etkileyen canlı bir deneyim olarak yeniden ortaya çıkabilir.

Bu atölyede, geçmişte yaşanmış ancak bugün hâlâ etkisini sürdüren travmatik anıların beyin–beden sistemi üzerindeki izleri ele alınacaktır. Travmatik anıların nasıl depolandığı, hangi mekanizmalarla tetiklendiği ve bu tetiklenme döngülerinin nasıl sürdüğü bütüncül bir perspektifle incelenecektir.

Çalışma sürecinde özellikle danışanın **hazır oluşunu gözlemlene**, terapötik süreçte **kontrolde ve güvende hissetmesini sağlama** ve anıya **kademeli olarak yaklaşma** ilkeleri temel alınacaktır. Bu çerçevede, travmatik materyalle çalışırken sinir sisteminin tolerans penceresi içinde kalmayı destekleyen güvenli bir zemin de nasıl çalışılacağını sunacaktır.

Katılımcılar, beden temelli düzenleme süreçlerini ve sinir sistemi odaklı yaklaşımları deneyimleyerek, danışanlarla çalışmada kullanılabilecek uygulamalı teknikleri keşfetme fırsatı bulacaktır.

Atölye, travma bilgisiyle çalışan uzmanların; anıların yalnızca sözel olarak anlatılmasına değil, güvenli bir terapötik çerçevede yeniden işlenmesine ve regülasyonuna yönelik becerilerini güçlendirmeyi amaçlamaktadır.