

TRAVMA ODAKLI ACT

Kabul ve Kararlılık Terapisini Kullanarak
Zihin, Beden & Duyguyla
Çalışma Rehberi

RUSS HARRIS

Litera – 291

Psikoloji ve Psikoterapi - 43

Travma Odaklı ACT

Orijinal İsmi: Trauma-Focused ACT

Yazar: Russ Harris

Çeviri Editörleri: Zülal Çelik, Cihan Züleyha Aydın Özdemir

Copyright 2021 by Russ Harris and New Harbinger Publications,
5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609.

Copyright© 2022 Kadem Yapım Medya İletişim ve Piyasa Araş. Org.
San. ve Tic. Ltd. Şti.

Bu eserin Türkçe telif hakları Kadem Yapım Medya İletişim
ve Piyasa Araş. Org. San. ve Tic. Ltd. Şti.'ne aittir. Yayıncının izni olmaksızın
tümüyle veya kısmen yayınlanamaz, kısmen de olsa fotokopi, film vb. tekniklerle
çoğaltılamaz ve elektronik ortamlarda yayınlanamaz.

Kapak & İç Düzen: Litera Yayıncılık

Baskı: Ofis Matbaa Yayın Kâğıt San. Tic. Ltd. Şti.
Maltepe Mah. Gümüşsuyu Cad. Işık Sanayi Sitesi No:19 B Blok Z-1
Topkapı-Zeytinburnu/ İstanbul

ISBN 978-625-6368-07-1

1. Basım, Ağustos 2023

KADEM YAPIM MEDYA İLETİŞİM VE PİYASA
ARAŞ. ORG. SAN. VE TİC. LTD. ŞTİ.

Kalenderhane Mah. Cemal Yener Tosyalı Cad.
Şehzade Cami Sok. No:3 Fatih/İstanbul

Tel: 0 (212) 522 86 90

www.literakitap.com - litera@literakitap.com

KÜTÜPHANE BİLGİ KARTI

Library of Congress A CIP Catalog record

Travma Odaklı ACT

1. Psikoloji 2. Psikoterapi 3. Travma 4. ACT 5. Russ Harris

TRAVMA ODAKLI ACT

Kabul ve Kararlılık Terapisini Kullanarak
Zihin, Beden & Duyguyla
Çalışma Rehberi

Yazar

Russ Harris

Çeviri Editörleri

Zülal Çelik

Cihan Züleyha Aydın Özdemir



İstanbul - 2023

www.literakitap.com

TEŞEKKÜR

Her şeyden önce, sevgili Natasha'ma tüm sevgisi, desteği, tavsiyeleri ve fikirleri için ve vazgeçmek üzere olduğum zamanlarda beni neşelendirdiği için (Birçok kez hayat kurtaran tuzlu karamel Lindt çikolatasını hep doğru zamanlarda verdiği için) olimpiik boy sayısız yüzme havuzu dolusu şükranlarımı sunuyorum.

Ayrıca, her zamanki gibi, ACT'in yaratıcısı Steve Hayes'e ve ortak yaratıcıları Kelly Wilson ve Kirk Strosahl'a trilyonlarca kova dolusu en derin şükranlarımı iletiyorum. Üçü de benim sonsuz bilgi ve ilham kaynaklarım olmuştur. Bununla birlikte, travmada ACT'in kullanımının öncüleri olan Sonja Batten, Robyn Walser, Patricia Robinson ve Victoria Follette'e; kaygıda ACT'in öncüleri olan John Forsyth, Georg Eifert ve Mike Twohig'e çok teşekkür ederim. Hepsinden çok şey öğrendim.

Ayrıca geniş ACT topluluğuna da çok müteşekkirim. Bu kitaptaki birçok fikir ACT Made Simple Facebook grubundaki tartışmalardan, ACBS e-posta listesinden ve çevrimiçi kurslarımın forumlarından beslendi. Ben tereddüt etmeye devam ederken beni bu kitabı yazmam için kuvvetle teşvik eden Patricia Zurita Ona'ya ve bana bu çalışmanın bazı önemli yönlerini hatırlatan Claudette Foley'e özellikle minnettarım.

Ardından, New Harbinger'daki tüm ekibe -Catherine Meyer, Matt McKay, Clancy Drake, Erin Anderson, Analis Souza, Karen Hathaway, Lisa Gunther, Leyza Yardley, Cassie Stossel, Michele Waters, Madison Davis, Vicraj Gill, Amy Shoup ve Caleb Beckwith- bu kitaba harcadıkları tüm yoğun çaba, gösterdikleri özen ve dikkat için tonlarca mega doz teşekkürlerimi sunuyorum.

Editörler her zaman başarılı kitapların isimsiz kahramanlarıdır. Bu yüzden işte Rona Bernstein'in (*ACT'yi Kolay Öğrenmek*'in ikinci baskısındaki parlak çalışmasından sonra tekrar çalışmaktan büyük mutluluk duydum.) gösterdiği kahramanca editörlük emeğine çok sesli şürkan korom ile teşekkür ediyorum.

Ve sonuncu ama kesinlikle çok önemli olan Michael Brekelmans'a, yeni adımları atmama yönelik sürekli desteği ve teşviki için ve aynı zamanda yeni ve daha iyi eğitim materyalleri geliştirmemdeki büyük katkısı ve etkisi için devasa bir şükran kasesi sunuyorum.

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR	5
--------------------	---

BİRİNCİ KISIM

“TRAVMA ODAKLI ACT” NEDİR?	11
--------------------------------------	----

1. BÖLÜM: TRAVMANIN BİRÇOK YÜZÜ.	13
--	----

Çeviri: Merve Çelik

2. BÖLÜM: TRAVMANIN ACT MODELİ.	23
---	----

Çeviri: Merve Çelik

3. BÖLÜM: SAVAŞ, KAÇ, DONAKAL, DÜŞ	43
--	----

Çeviri: Merve Çelik

4. BÖLÜM: GÜVENDE TUTMAK	53
------------------------------------	----

Çeviri: Merve Çelik

5. BÖLÜM: TERCİH NOKTASI	67
------------------------------------	----

Çeviri: Esra Altınışık

6. BÖLÜM: ÖNÜMÜZDEKİ YOLCULUK	85
---	----

Çeviri: Esra Altınışık

İKİNCİ KISIM

TERAPİYE BAŞLAMA	91
----------------------------	----

7. BÖLÜM: SAĞLAM TEMELLER	93
-------------------------------------	----

Çeviri: Mikail Burak Aydın

8. BÖLÜM: ÇAPA ATMAK	111
Çeviri: Mikail Burak Aydın	
9. BÖLÜM: ESNEK SEANSLAR	143
Çeviri: Mikail Burak Aydın	

ÜÇÜNCÜ KISIM

ŞİMDİKİ ANDA OLMAK	153
10. BÖLÜM: BİRLEŞMENİN PRANGASINDAN KURTULMAK	155
Çeviri: Esmanur Bolat	
11. BÖLÜM: AĞIRLIK KALDIRMA	187
Çeviri: Esmanur Bolat	
12. BÖLÜM: SAVAŞ ALANINDAN AYRILMAK	207
Çeviri: Özgür Demirci Seyrek	
13. BÖLÜM: TEMAS KURMAK, ALAN AÇMAK	217
Çeviri: Özgür Demirci Seyrek	
14. BÖLÜM: KENDİNE ŞEFKAT	257
Çeviri: Mehtap Genç	
15. BÖLÜM: NEYİN ÖNEMLİ OLDUĞUNU BİLMEK	279
Çeviri: Mehtap Genç	
16. BÖLÜM: İŞE YARAYANI YAPMAK	309
Çeviri: Büşra Kavla	
17. BÖLÜM: PROBLEMLİ DAVRANIŞI AZALTMAK	331
Çeviri: Büşra Kavla	
18. BÖLÜM: ENGELLERİ AŞMAK, DEĞİŞİMİ SÜRDÜRMEK.	343
Çeviri: Büşra Kavla	
19. BÖLÜM: İŞLER TERS GİTTİĞİNDE	347
Çeviri: Şerife Önal	

20. BÖLÜM: ŞEFKATLİ, ESNEK MARUZ BIRAKMA	363
Çeviri: Şerife Önal	
21. BÖLÜM: ESNEK BENLİK	387
Çeviri: Şerife Önal	
22. BÖLÜM: BEDEN İLE ÇALIŞMA	397
Çeviri: Deniz Doğan	
23. BÖLÜM: UYKU, KENDİNİ YATIŞTIRMA VE GEVŞEME.	407
Çeviri: Deniz Doğan	
24. BÖLÜM: UTANÇLA ÇALIŞMA	417
Çeviri: Deniz Doğan	
25. BÖLÜM: AHLAKİ İNCİNME	425
Çeviri: İlker Aktürk	
26. BÖLÜM: İNTİHAR EĞİLİMİ	431
Çeviri: İlker Aktürk	
27. BÖLÜM: HAZİNEYİ BULMAK	439
Çeviri: İlker Aktürk	
28. BÖLÜM: DAHA İYİ İLİŞKİLER KURMAK	447
Çeviri: İlker Aktürk	

DÖRDÜNCÜ KISIM

GEÇMİŞİ İYİLEŞTİRMEK	465
29. BÖLÜM: “İÇİNİZDEKİ ÇOCUĞU” DESTEKLEMEK	467
Çeviri: İlker Aktürk	
30. BÖLÜM: ANILARA MARUZ BIRAKMA	473
Çeviri: Cansu Görür	
31. BÖLÜM: YAS TUTMAK VE AFFETMEK	487
Çeviri: Cansu Görür	

BEŞİNCİ KISIM

GELECEĞİ İNŞA ETMEK	497
32. BÖLÜM: ÖNÜMÜZDEKİ YOL	499
Çeviri: Cansu Görür	
33. BÖLÜM: KISA BİR MÜDAHALE OLARAK TOACT.	507
Çeviri: Cansu Görür	
34. BÖLÜM: VEDA SÖZLERİ.	513
Çeviri: Mehtap Genç	
EK A	517
EK B	521
KAYNAKÇA	523