*Çocuklara oyun aracılığı ile ulaşmak isteyenler için…*

# DENEYİMSEL OYUN TERAPİSİ



psikolojistanbul

*Dr. Byron ve Dr. Carol Norton*

**PSIKOLOJI ISTANBUL**

**Deneyimsel Oyun Terapisi I. Düzey Eğitimi süresince ele alınacak konular aşağıdaki gibidir:**

- ✓ Oyun terapisinin temel varsayımlarını anlama
- ✓ Oyun terapisi ile tedavi edilebilen problemleri tanıma
- ✓ İyi hazırlanmış bir oyun odasında bulunan temel oyuncakları ve onların kullanım amaçlarını anlama
- ✓ Çocuğun duygusal durumunu değerlendirmek için çocuğun oyunundaki temel aşamaları fark etme
- ✓ Oyun terapisinin aşamalarını ve terapötik amaçlarını öğrenme
- ✓ Çocuğun oyunundaki cinsel ya da fiziksel istismar işaretlerini tanıma
- ✓ Deneyimsel oyun terapisinde travmanın dinamiklerini anlama



Family Psychological Services ve Psikoloji İstanbul, 2020. Tüm hakları saklıdır ©.

# Deneyimsel-Metaforik Oyun Terapisi

Yönlendirilmiş oyun terapisinden yönlendirilmemiş oyun terapisine uzanan bir skalada Deneyimsel-Metaforik Oyun Terapisi yönlendirilmemiş uca düşer. Çocuğa oyunu yönlendirmesine izin verildiğinde artık oyunun nasıl ilerleyeceğine karar verecek kişi odur.

**1.** Çocuklar dünya ile bilişsel düzeyden ziyade deneyimsel düzeyde ilişki kurar.

**2.** Oyun çocuğun kendisi hakkında ne hissettiğinin yanı sıra kendi deneyimlerini de ifade etme aracıdır.

**3.** Hayatın provası olarak oyun, çocuğun yeni bilişsel ve sosyal becerileri, değerleri ve ahlaki değerlendirmeleri anlamasını ve bunları kendisi ile bütünleştirmesini sağlar.



**4.** Oyun çocuğun gelişimsel aşamalarda ustalık kazanmasını sağlayarak böylece onu sonraki gelişimsel aşamaya geçmeye hazırlar..

**5.** Terapötik müdahale olmadığında kişiliğin önemli kısımları eksik kalabilir ya da kusurlu oluşabilir.

**6.** Oyun terapisi çocuk sembolik oyun oynama kapasitesi kazandığında yapılabilir, bu da yaklaşık iki yaş civarında oluşur.

**7.** Çocuğun terapötik sürecindeki en önemli boyut çocuk ile terapist arasındaki ilişkidir.

**Family Psychological Services ve Psikoloji İstanbul, 2020. Tüm hakları saklıdır ©.**

**8.** Çocuklar doğuştan getirdikleri sağlıklı olana yönelme kapasitesine sahiptir. Kendi çektikleri acıları, verdikleri mücadeleyi ve bunlarla en iyi nasıl yüzleşebileceklerini kendileri bilirler.

**9.** Çocuk oyunu yönlendirdiği zaman, terapistin kendisini çocuğun yerine koyup onun gibi hissedebileceği bir ortam yaratır.

**10.** Terapistin oyuna dahil olabilmesi için çok çeşitli yollar vardır.

**11.** Çocuklar sorunlarını ya da travmalarını çağrışımlar, semboller ve metaforlar aracılığı ile oynarlar ve acılarına travmanın başladığı gelişimsel dönem karakteristikleriyle yaklaşırlar.

**12.** Oyun terapisinin beş aşaması vardır

- **Keşif Aşaması –** Çocuk odayla, terapistle ve bu yeni ortamda kendine dair beklentileri ile tanışır.
- **Güveni Test Etmek –** Çocuk kendi için önemli olan bilgileri vermeye geçmeden önce terapistin kendine bağlılık düzeyini değerlendirmelidir. Bu aşamanın amacı terapist ile güven ilişkisi oluşturmaktır.
- **Bağlılık Aşaması –** Çocuk kişisel olarak anlamlı duygusal temalar içeren fantezi oyuna başlar. Çünkü çocuk terapiste güveniyordur ve terapisti fantezi oyununa davet eder. Bu aşamada çocuğun oyunu çok yoğun ve hararetlidir. (pressured)
- **Terapötik Büyüme Aşaması –** Sahip olduğu duygusal acıyla yüzleşmesi ile birlikte çocuk kişisel güçlenme hissini geri kazanmaya başlar. Böylece, acı veren olay ya da ilişki nedeniyle bir zamanlar atladığı gelişimsel aşamalara ulaşmaya yönelik olarak büyümeye başlar.
- **Sonlandırma Aşaması –** Oyun gerçek yaşam içi prova temasını işlemeye başladığında sonlandırma uygundur. Ancak çocuk sonlandırma için hazırlanmalıdır. İlişkinin sonlanmasını kabul etmede çocuğa destek olmak ve terapötik birlikteliği korumak önemlidir.



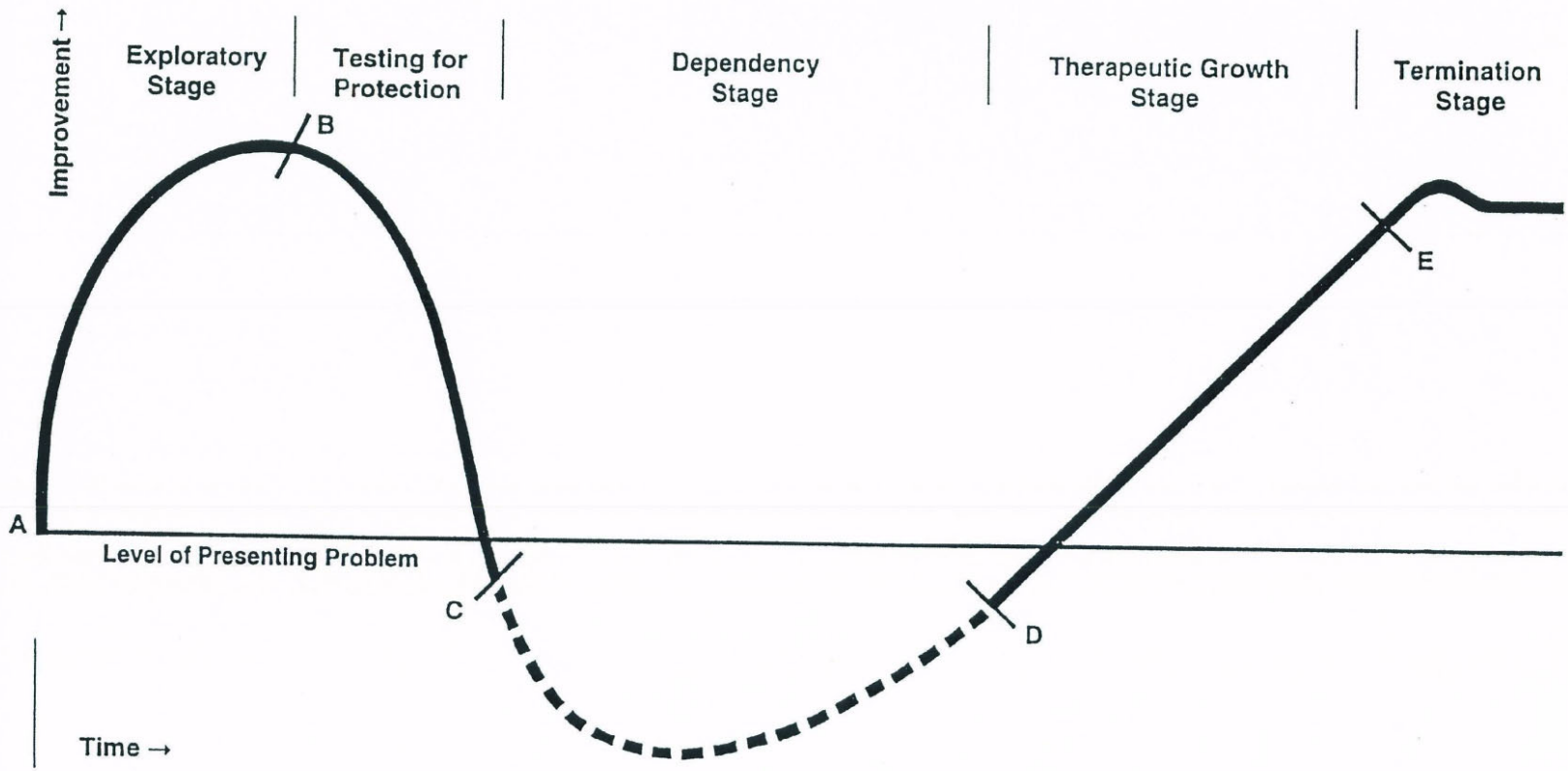
*Norton, C. & Norton, B. Reaching Children Through Play Therapy. 2nd Edition. White Apple Press. Denver: 2002.*
Drs. Byron and Carol Norton'a Family Psychological Services, P.C., 1750 25th Ave., Suite 200, Greeley, CO 80634 adresinden ulaşabilirsiniz. Telefon: 970-351-6688. Email: ccnedd@aol.com.

Eğitim bilgileri için web sitesi: www.playtherapy.ws.
Oyun odası için web sitesi: www.eplaytherapy.com
Oyun odamızı ziyaret etmek için bize ulaşın: www.psikolojistanbul.com

**Family Psychological Services ve Psikoloji İstanbul, 2020. Tüm hakları saklıdır ©.**

Family Psychological Services ve Psikoloji İstanbul, 2020. Tüm hakları saklıdır ©.

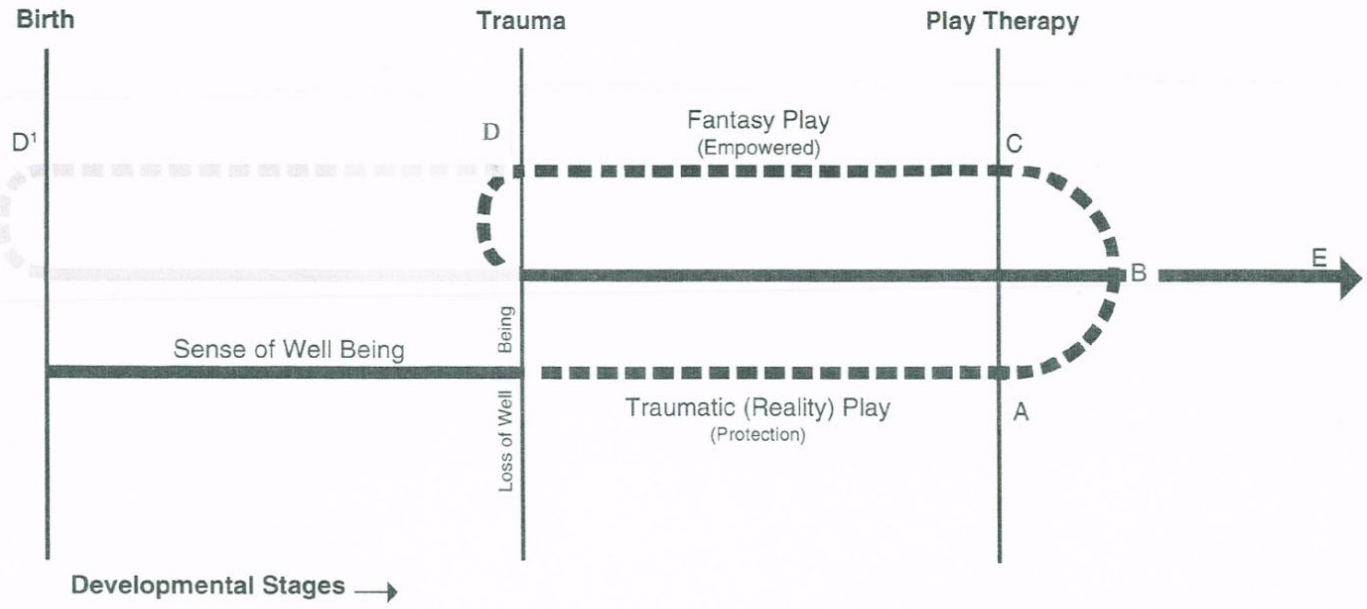
# THERAPEUTIC STAGES IN PLAY THERAPY




© 1993 All Rights Reserved
Dr. Byron E. Norton & Dr. Carol C. Norton
Family Psychological Services, P.C., 970/351-6688
www.playtherapy.ws

Family Psychological Services ve Psikoloji İstanbul, 2020. Tüm hakları saklıdır ©.

# PLAY THERAPY WITH SEXUALLY ABUSED (TRAUMATIZED) CHILDREN




© 1993 All Rights Reserved
Dr. Byron Norton, Ed.D. and Dr. Carol Norton, Ed.D.
Family Psychological Services, P.C.
1750 25th Avenue Suite 200
Greeley, CO 80634

# Deneyimsel Oyun Terapisi
# Ebeveynle Görüşme Örnek Formu

1. Çocuğunuzun problemi nedir? Sizin bu konudaki endişeleriniz nelerdir?

2. Ailede kimler var?

3. Çocuğunuzun güçlü tarafları neler? Karakteri hakkında neler söyleyebilirsiniz?

4. Ailede kişiler arasındaki ilişkiler nasıl? Kim karar verir? Sorunları, aradaki anlaşmazlıkları nasıl çözersiniz?



5. Disiplin görüşünüz nasıl? Eşinizle aynı bakış açısında mı sahipsiniz? Farklı bakış açılarında nasıl sonuca gidersiniz?

6. Çocuğunuzun hayatında hangi yetişkinler var? Bakıcı, büyükanne, büyükbaba? Arkadaş çevresi?

7. Çocuğunuzun doğum, bebeklik geçmişi?

8. Aileniz de değiştirebilme gücü elinizde olsaydı neyi değiştirmek isterdiniz?

Family Psychological Services ve Psikoloji İstanbul, 2020. Tüm hakları saklıdır ©.

9. Büyüdüğünde ne olmak istiyor?

10. Günlük rutininizi anlatabilir misiniz?

11. Evdeki sorumlulukları neler? Sabah kalkması? Gece yatması? Okula gitmesi? Yemek zamanları nasıl?

12. Kabusları var mı? Nasıl? Rüyaları nasıl? Bu konuda siz nasıl davranıyorsunuz?

13. Travma geçmişi? Ölüm, boşanma, şiddet v.s



14. Çocuğunuz için hayalleriniz, umutlarınız neler?

15. Sizin ailenizden biraz bahsedermisiniz? Evde kaçıncı çocuksunuz? Ailenizin disiplin anlayışı?

16. Sizin büyüdüğünüz ailenizle şu anki aileniz arasındaki benzerlikler, farklılıklar neler?

17. Eklemek istediğiniz herhangi bir şey?

Family Psychological Services ve Psikoloji İstanbul, 2020. Tüm hakları saklıdır ©.

## OKUL HAYATI

**18.** Okul çocuğunuz için nasıl gidiyor?

**19.** Okulda en sevdiği şey?

**20.** En sevdiği ders, en sevmediği ders?

**21.** Okulda en sevmediği şey?

**22.** Size göre okula gitmek yerine neyi yapmayı tercih eder?



**23.** Öğretmenleri hakkında ne diyor?

**24.** Okul hakkında değiştirmek istediği ne olur du?

**25.** Okulda sorun yaşadığında okul bunu nasıl hallediyor?

Family Psychological Services ve Psikoloji İstanbul, 2020. Tüm hakları saklıdır ©.

## SOSYAL HAYAT

**26.** Büyüklerle arası nasıl? En sevdiği yetişkin?

**27.** Kendi yaşıtlarıyla arası nasıl? Kendinden küçüklerle?

**28.** En iyi arkadaşı kim? Onunla neler yapar? Nasıl anlaşırlar?

**29.** Arkadaşları ile ilişkisine siz nasıl bakıyorsunuz? Neyi değiştirmek isterdiniz?

## DUYGULAR

**30.** En korktuğu şey? Bunu nasıl dışa vurur?



**31.** Neye kızar? Bunu nasıl dışa vurur? Örnek?

**32.** Ne ye üzülür? Nasıl dışa vurur?

## AİLEDE DAVRANIŞ

**33.** Hangi tür davranışları sizi ya da ailedeki diğer üyeleri rahatsız eder?

**34.** Bu davranış olduğunda nasıl halledersiniz?

**35.** Yargı ve kritik olduğunda o ne yapar?

**36.** Sevinçlerini nasıl dışa vurur?

Family Psychological Services ve Psikoloji İstanbul, 2020. Tüm hakları saklıdır ©.

## OYUN TERAPİSİ

## EBEVEYN İZİN BELGESİ

Kızım/Oğlum……’in ……..ile oyun terapisine katılmasına izin veriyorum.

Ben……ile terapist arasında ve çocuğum…… ile terapist arasında tüm paylaşılanlar, aşağıdaki halleri kapsayan durumlar dışında gizli kalacaktır.

- Terapist çocuğumla ilgili konuları süpervizörü/danışmanı ……..ile paylaşabilir.
- Çocuğumun hayati durumunu tehdit edecek her şey ailesi ile paylaşılacaktır.

Sizin paylaştığınız bilgiler, terapiye geldiğiniz, tutulan dosya ve içeriği tamamen siz ve terapist arasındadır. Bu bilgiler üçüncü şahıslarla hiçbir şekilde paylaşılamaz.



Çocuğun Adı Soyadı

……..

Çocuğun Yaşı

……

Ebeveyn Adı Soyadı

……..

Ebeveyn İmzası

……..

Family Psychological Services ve Psikoloji İstanbul, 2020. Tüm hakları saklıdır ©.

## KAMERAYA KAYDETME İZNİ

Seansımız video kameraya kaydedilecektir. Bu kayıt sadece sizin ve benim kullanımımız içindir. Hiçbir şekilde üçüncü kişilerle paylaşılamaz. Eğer süper vizyon ya da eğitimlerde gösterme ihtiyacım olursa bunun için ayrıca bir izin formu karşılıklı imzalanacaktır. Seans videoları sizin ve benim üzerinden geçtiğimiz süreçlerin sonunda yok edilecektir.

Seans videoları hiçbir şekilde sizlere verilmeyecektir.

Yukarıdaki yazıları anladım ve kabul ediyorum.

Danışanın Adı Soyadı: Tarih:

…….. ……..

Terapistin Adı Soyadı Tarih:

…….. ……..



Family Psychological Services ve Psikoloji İstanbul, 2020. Tüm hakları saklıdır ©.

# OYUN TERAPİSİ
# BİLGİLENDİRME

**‘Çocukların oyunu oyun değil, onların en gerçek uğraşıdır’**
**M. Montaigne**

## Oyun terapisi nedir?

Oyun ve oyuncaklar aracılığı ile çocukların ihtiyaçlarını ifade etmelerine yoğunlaşan özel işleve oyun terapisi denir. Kısacası büyükler için ‘psikolojik danışmanlık’ kavramı ne ise çocuklar için ‘oyun terapisi’ de bir anlamda odur. Büyükler sorunlarını sözlerle, çocuklar ise oyunla anlatır. Terapist araç olarak çocuğun kendini en doğal şekilde dışa vurum tarzı olan oyunu kullanır. Çocuklar da terapiste duygularını oyuncaklar yardımıyla anlatırlar. Güvenli bir ortam yaratan eğitimli bir oyun terapisti ile çocuklar istedikleri gibi oynamaya cesaretlendirilirler. Terapi süresince çocuklara, duygusal problemlerini ifade etmelerine yönelik çeşitli oyuncaklar sunulmuştur. Çocuklar; sanat, kum, hayal gücü gibi oyun terapisinin çeşitli araçlarını kullanarak kendilerini ifade etme şansına sahip olurlar.



## Neden çocuklara oyun terapisi?

Çocuklar oynamayı severler. Çocuklar duygularını büyükler gibi anlamlandıramadıkları gibi, duyguları hakkında büyükler gibi de konuşamazlar. Bu yüzden büyüklerle yapılan terapi şekli çocuklara uymaz. Oyun çocuklar için terapi anlamında kullanıldığında, çocuk yaşadıklarını ve duygularını ifade etme ortamı bulur. Çocuklar oyun sırasında yaşadıklarının bir parçası olarak davranışlarını etkileyen kızgınlıklarını, korkularını, üzüntülerini, hayal kırıklıklarını yeniden yaratırlar. Oyun terapisinin avantajı, çocukların gelişimlerine uygun terapisel oyunu oluşturabilmelerindendir. Terapist ile çocuğun kurduğu terapisel ilişki ise, çocukların yaşadıkları stresli yoğun duygusal tecrübeyi yansıtan oyunu yarattıklarında, kendilerini güvenli hissetmelerini sağlayan olan en önemli unsurdur.

## Oyun terapisinde ne olur?

Oyun terapisi yardımıyla çocuklar içsel dünyalarında mücadele ettikleri duygusal olaylarını bir araya toplayan oyunlar yaratabilirler. Bu tecrübeleri genelde çocuk sözel olarak dışa vuramaz. Çocuk yaratacağı oyuna uygun duygusal sorunlarını yansıtan oyuncakları seçer ve oyununu yaratır. Bu ifade ile başlayan oyun, oyun ilerledikçe gelişir ve sorunla ilgili anlama ve rahatlık sağlayana kadar devam eder.

Family Psychological Services ve Psikoloji İstanbul, 2020. Tüm hakları saklıdır ©.

## Oyun terapisi çocuğuma nasıl yardımcı olur?

Oyun terapisi sürecinde çocuk olaylarla ilgili bakış açılarını, davranışlarını değiştirebilir ve başkaları ile ilişkilerinden haz alır hale gelir. Çocuk oyun sırasında hayal kırıklıkları yaşadıkları olayları yeniden yaratmakla oyun sırasında bu tecrübeleri değiştirme fırsatı bulur ve böylece hem oyun tecrübeleri hem de hayattaki ilişki alışverişlerinden zevk alır hale gelebilir.

## Oyun terapisinin süreci nedir?

Oyun terapisinin süreci çocuğun geçmiş ve bugünde yaşadıkları olaylara yönelik çok çeşitli faktörlere bağlıdır. İki en önemli faktör, çocuğun gelişim olarak hangi gelişim çağında olduğu, ve herhangi bir travma olduysa bu travmanın olduğu yaştır. Genellikle yaşanan olaydan sonra ne kadar çabuk terapiye gelinirse, terapi süresi de o kadar kısa olur.

## Oyun terapisi çocuğumun evde oynadığı oyundan farklımıdır?

Evde ya da terapi de oyunun esas fonksiyonu aynı kalır. Çocuklar için oyun, bir anlamda yaşadığı dünyayı, insan ilişkilerini prova ettikleri doğal bir iletişim yoludur. Oyunun üç fonksiyonu vardır: İlk ikisi kavramsal ve fiziksel gelişim, diğeri ise duygusal dışavurum. Eğitimli bir oyun terapisti ile oyun duygusal amaca hizmet eder. Bu da çocuğun sağlığındaki dengede önemli rol oynar.



## Anne baba olarak oyun terapisine nasıl katılırım?

Oyun terapisin de ailenin katkısı en önemli unsurdur. Aile ile oyun terapisti arasındaki görüşme düzenli bir şekilde devam eder. Terapist uygun görürse kimi zaman aileyi de oyuna davet eder. Ayrıca terapist, ailelere çocuklarının terapi sırasındaki iyileşme süreçlerine yardımcı olacak ve terapi odası dışında uygulayabilecekleri tavsiyelerde bulunur.

## Çocuğumun uyun terapisine ihtiyacı var mı?

Kimi çocuklar hayatlarının bazı zamanlarında zor bir süreç içine girebilirler. Örneğin anne babanın ayrılması, arkadaş edinmede zorlanmak, okulda ya da evde değişimlere adapte olamamak, hırçınlık, içe kapanıklık v.s. Bazı çocuklar bu tür dönemlerde başka çocuklara nazaran daha fazla yardıma ihtiyaç duyabilirler. Eğer siz yada çocuğunuzun hayatındaki başka bir büyük, çocuğunuzla iletişimde yada onun kimi davranışlarında zorluk yaşıyor ise oyun terapisi size yardımcı olabilir.

Family Psychological Services ve Psikoloji İstanbul, 2020. Tüm hakları saklıdır ©.

## Oyun terapisinin yardımcı olacağı psikolojik problemlerden bazıları neler olabilir?

-Travma Sonrası Stres Bozukluğu
-Telaş, üzüntü, korku, kızgınlık gibi duyguların normalin üzerinde olması
-Dikkat eksikliği ve hiperaktivite (aşırı hareketlilik) bozukluğu
-Başkaları ya da kendini acıtacak hareketlerde bulunması (başını duvara vurma, başkalarına yumruk atma)
-Anne/baba ayrılırken aşırı tepki verme (ağlama, korku)
-Sosyal içe kapanıklılık
-Güven eksikliği/depresyon
-Ailede değişimlere adapte olmada zorlanma
-Sebebi anlaşılamayan baş ve karın ağrıları

**Daha fazla bilgi için lütfen bize ulaşın:**

psikolojistanbul



**Psikoloji İstanbul**
**Danışmanlık Eğitim ve Araştırma Merkezi**

www.psikolojistanbul.com

Valikonağı Cad. Sezai Selek Sok.
No.20 K.1 D.5
Nişantaşı / İstanbul

T.0212 233 28 38
C.0539 971 25 04

Family Psychological Services ve Psikoloji İstanbul, 2020. Tüm hakları saklıdır ©.

## Kaynakça


Levine, P., & Kline, M. (2007). Trauma through a child's eyes. Berkeley, CA: North Atlantic Books.

Levine, P. (1997). Waking the tiger: Healing trauma. Berkeley, CA: North Atlantic Books.

Lewis, T., Amini, F., & Lannon, R. (2001). A general theory of love. New York: Random House Inc.

Moustakas, Clark, (2002). Relationship Play Therapy. Northvale, NJ: Jason Aaronson Publishers.

Norton, C., & Norton, B. (2010). Experiential play therapy. In C. Scheafer (eds.) Foundations of play therapy (2nd ed). Hoboken NJ: Wiley & Sons

Norton, B. & Norton, C. (2009). Symbolic meanings of roles expressed in experiential play therapy. (Submitted for publication).

Norton, B., Ferriegel, M, & Norton, C. (2009). Universal somatic expressions in experiential play therapy. (Submitted for publication).

Norton, C., & Norton, B. (2006). Experiential play therapy. In Schaefer, C., & Kaduson, H. (Eds.). Contemporary play therapy. New York: Guilford Press.

Norton, C., & Norton, B. (2002). Reaching children through play therapy. Denver,CO: White Apple Press.

Ogden, P., Minton, K. & Pain, C. (2006). Trauma and the body: A sensorimotor approach to psychotherapy. NY: W. W. Norton.

Paley, J., & Alpert, J. (2003). Memory of infant trauma. Psychoanalytic Psychology.20(2), 329-347.

Perry, B. (2006) The boy who was raised as a dog. NY: Perseus Books Groups.

Pynoos, R., Nader, K., & March, J. (1991). Post-traumatic stress. In J. Weiner (Ed.), Textbook in child and adolescent psychiatry (pp. 339-348). Washington, DC: American Psychiatric Press.

Scaer, R. (2001) The body bears the burden. NY: The Haworth Medical Press.

Siegel, D. (2007). The mindful brain. New York: W. W. Norton.

Siegel, D. (1999). The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are. New York: Guilford Press.

Shore, A. (1994). Affect regulation and the disorders of the self: The neurobiology of emotional development. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Shore, A. (2003). Affect dysregulation and the disorders of the self. New York: W. W.Norton.

Schwartzenberger, K. (April 2004). Experiential play therapy online article www.playtherapyseminars.com

Schwartzenberger, K. (January, 2005). Child created metaphors in play therapy online article, www.playtherapyseminars.com.

Van der Kolk, B., McFarlane, A., & Weisaeth, L. (Eds.). (1996). Traumatic stress. New York: Guilford Press.




Family Psychological Services ve Psikoloji İstanbul, 2020. Tüm hakları saklıdır ©.

psikolojistanbul

# SERTİFİKASYON SÜRECİ

Deneyimsel Oyun Terapisi Sertifika Programı çocukların iç dünyasına oyun aracılığıyla ışık tutmak ve onlara yardım etmek isteyen profesyoneller için geliştirilmiş modüler yapıda üç aşamalı bir eğitim programıdır. Deneyimsel Oyun Terapisi Sertifika Programı ülkemizde 2008 yılından beri düzenlenmektedir. Psikoloji İstanbul, Deneyimsel Oyun Terapisi Eğitimlerini gerçekleştirmede Türkiye'deki tek yetkili kurumdur.

Bu sertifika programını tamamlayanlar, Deneyimsel Oyun Terapisi modelini kapsamlı bir şekilde tanımış; modelin prensip ve tekniklerini klinik ortamda uygular hale gelmiş ve deneyimsel oyun terapisi konusunda uzmanlaşmış olurlar.

APT onaylı Deneyimsel Oyun Terapisi Sertifikasyon Süreci, aşağıdaki adımlardan oluşmaktadır:



BAŞLANGIÇ DÜZEYİ
## DENEYİMSEL OYUN TERAPİSİNE GİRİŞ

DOT 1. Düzey Eğitimi +
DOT 2 Düzey Eğitimi

ORTA DÜZEY
## DENEYİMSEL OYUN TERAPİSİ UYGULAYICISI
(ASSOCIATE LEVEL)

Başlangıç Düzeyi +
DOT Supervizyonları (3 bireysel, 6 grup) +
DOT Associate Level Sınavı

İLERİ DÜZEY
## SERTİFİKALI DENEYİMSEL OYUN TERAPİSTİ
(PROFESSIONAL LEVEL)

DOT Uygulayıcısı +
DOT Webinarları (6 webinar)* +
DOT Supervizyonları (10 bireysel, 20 grup) +
DOT Vaka Sunumu: Byron Norton'la yetkinlik mülakatı

Family Psychological Services ve Psikoloji İstanbul, 2020. Tüm hakları saklıdır ©.



# Deneyimsel Oyun Terapisi Metaforları

*...oyuncaklar, roller, alanlar ve anlamları*

**Byron Norton & Carol Norton**
**Psikoloji İstanbul**

Family Psychological Services ve Psikoloji İstanbul, 2020. Tüm hakları saklıdır ©.

Çocuklar, travma deneyimlerinin üzerlerinde yarattığı etkileri birçok farklı yolla ifade ederler (Pynoos, 1996). Travmanın davranışsal ve psikolojik belirtileri DSM IV-TR (1994)'de bulunabilir. Çocuklar travmatik olaylara karşı öfke patlamaları, aşırı uyarılma ve aşırı tetikte olma gibi gerileyici tepkiler verebilirler. Bu tepkiler onların kontrolleri dışında gelişir ve dolaylı ya da dolaysız olarak ifade edilebilir (Levine, 2006). Deneyimsel oyun terapisi yöntemleri çocukların travmatik olaya dair kişisel deneyimlerini ifade etmelerini sağlar (Norton, 2007). Oyun terapisi, çocukların canlandırma ve drama yöntemleri aracılığıyla travmatik deneyimlerini yeniden yapılandırmalarını da sağlar. Oyun, yeniden canlandırma ve drama yöntemleri aracılığıyla tekrarlandıkça, çocuklar maruz kaldığı travmanın kendi işlevsellikleri üzerinde yarattığı etkileri ve çektikleri acıyı daha kolay aktarabilir hale gelirler. Çocukların travmatik deneyimlerini açığa vurmaya ihtiyaçları vardır. Bu ihtiyaç, oyun terapisinde onları anlayan, geliştiren ve destekleyen eğitimli bir profesyonel eşliğinde, rollerin ve oyuncakların sembolik kullanımlarıyla karşılanır (PTI, 2002 & APT, 1992).

Çocukların oyuncak ve rol seçimleri çok önemlidir. Bu seçimler travmatik anılarına gömülü olan duygu ve algıların sembolik temsilleridir. Çocuklar kendilerini duygusal olarak etkileyen durumları sözel olarak ifade etme konusunda yetersiz kaldıklarından, deneyimlerinin onlar için ne anlama geldiğini sembolik ya da metaforik yöntemlerle daha kolay gösterebilirler. Bahsedilen metaforik ifadeler çok kıymetlidir çünkü çocukların duygusal deneyimlerini anlamamızı sağlarlar. Bir metaforik ifade çocuğun bin sözüne bedeldir. Ayrıca çocuk oyun esnasında herhangi bir sembolik ifadeyi kullanma konusunda ne kadar tutarlı olursa, o sembolik ifade o kadar geçerlilik kazanır (Norton, 2009). Oyuncakların ve rollerin sembolik anlamları ve kullanımları çocukların duygusal taşma yaşamadan yüzleşebilecekleri bir travma ifadesini içerir (Ferriegal, 2008, Norton,2002).



Çocuklar, deneyimlerini açığa vurmak için oyuncakların ve rollerin sembolik anlamlarını kullanırlar. Rolle ve oyuncaklar travmatik olay meydana geldiğinde oluşan duygu ve algıları sembolize eder ve terapötik ilişkinin oluşturduğu güven ve inanç çerçevesinde paylaşılır. Metaforlar, çocukların deneyimlerini paylaşırken savunma mekanizmalarını korumalarını sağlar. Travmatize olmuş çocuklar travmalarını kendi kurguladıkları oyunlar aracılığıyla gizlerler. Bahsedilen oyunlar, çocukların travmatik deneyimlerini ifade etmelerini ve savunma mekanizmalarını kullanmalarını destekler. Çocuğun travmasından yola çıkarak kurguladığı oyun, bastırılmış, güdümlü, düşünülmüş ve gergin dinamikler tarafından şekillendirilir. Bu dinamikler çocuğun oyun odası dışındaki çevresini (uygunsuz ve yıkıcı olduğu varsayılan) kontrol edebilme ihtiyacından doğar. Dolayısıyla, çocuk travmasıyla ilgili sıkıntılarını terapötik oyun içinde gösterir ve günlük hayatta bastırdığı ve hatırlayamadığı, altta yatan duygusal tepkilerini ortaya çıkarır.

Terapistlerin çocuğun metaforlarına anlam vermesi, çocuğun kendini ifade etmesini desteklemesi ve metaforları oyun sürecine entegre etmesi gerekli ve önemlidir. Bu çalışmada, çocukların deneyimsel oyun terapisinde (DOT) travmatik deneyimlerini ifade etmek için kullandıkları roller ve oyuncaklar, listeler halinde verilmiştir. Bu roller veya oyuncaklar çocuğun günlük hayatta oynadığı oyunlarda değil, terapötik çerçevede anlamlıdır. Diğer bir deyişle, oyuncaklara ve rollere atfedilen sembolik anlamlar sadece terapötik bağlamda değerlendirilmelidir.

DOT çerçevesinde oyuncak hiçbir zaman sadece oyuncak değildir veya rol hiçbir zaman sadece rol değildir. Oyuncak ve rol çocuğun kendi deneyimine verdiği anlamı ifade etmek için kullandığı bir araçtır. Çocukların birçoğunun dil gelişimi tamamlamadığından, derin ve içlerine işleyen durumları sembollerle ifade etme konusunda daha yetkindirler. Direk sözel ifadeler çocuğu hassaslaştırır, yoğun bir kaygıya ya da kendilerini anlatmaya çalışırken oluşan bir takım korkulara maruz bırakır.

Family Psychological Services ve Psikoloji İstanbul, 2020. Tüm hakları saklıdır ©.

Oyuncaklar ve roller anıları ve duygusal deneyimleri temsil eder. Bu rollerin ve oyuncakların terapötik amacı, terapistin çocuğun ifadelerini anlamlarına karşı daha duyarlı ve anlayışlı olmasına yardımcı olmaktır. Burada verilen anlamlar mutlak olmamakla beraber çocuğun ifadelerine dair farkındalık ve içgörü yaratmaya yöneliktir. Buradaki sembolik anlamlar terapistin çocuğun o andaki ifadelerine odaklanmasına yardımcı olur. Çocuklar failin üzerlerinde yarattığı etki üzerine çalışmak için bu kılık değiştirmiş rollere ve oyuncaklara ihtiyaç duyarlar. Oyuncaklar ve roller sembollerdir; bunların oyun içinde kullanımı ise metaforlardır. Bu roller ve oyuncaklar, çocukların travmayla özdeşleşmiş ve tekrarlanan oyunları (DSM IV-TR, 1994), metaforlara dönüştürüp yüzleşebilecekleri ve sonrasında başa çıkılabilecekleri algılara dönüştürebilmeyi öğrenmelerini sağlar.

Yoğun istismara maruz kalmış çocuklar için en büyük sorun güven duymaktır. Metaforik yollarla içsel deneyimini ifade etmek çocuğun terapistin kendisini anlayıp anlamadığını ve normal karşılayıp karşılamadığını değerlendirmesini yardımcı olur. Dahası, deneyimi canlandırmak çocuğa kendini istediği hızda açması konusunda kontrol kazandırır. Çocukların kendini oynadığı roller ve seçtiği oyuncaklar, bize kendi faillerini ve travmatik olay esnasında bu kişiye yönelik oluşturdukları içsel sıkıntılarını anlatmak için kullandıkları yöntemlerden biridir. Çocuklar travmalarıyla ilgili bu sembolik anlamları oyun terapisinin bağımlılık aşamasında ifade ederler. Çocuklar kendilerini türlü yolarla ifade edebilirler: oyuncaklar, drama, resim yapma, boyama, rüyalar, hikâyeler ve kumla oynama bunlardan bazılarıdır.



Deneyimsel oyun terapisi sürecinde travma tepkileri, bağ kurma ya da çalışma evresinde kaçınılmaz olarak dışa vurulur. Terapinin bu evrelerindeki oyun ifadeleri genellikle çocuğun istismara uğradığı esnada yaşadığı yoğun içsel acıdan kaynaklanır. Bunun yanı sıra, çocuğun oyun terapisinde kullandığı tüm ifadelerin travmayla bağlantılı olması zorunlu değildir. İfadeler stres ya da uyum sağlama belirtileri de olabilir ve travma teşhisi kriterleriyle örtüşmeyebilir. Böyle bir durumda, burada verilen listeler, çocuğun stresli yaşam olaylarına verdiği anlamların yorumlamasını kolaylaştırır.

Düzeltici tepkiler DOT sürecinin terapötik gelişim evresinde verilir (Norton,2006). Travma tepkilerini dönüştürebilen çocuklar, günlük hayatta oynadıkları oyunlardan keyif almaya başlarlar. Aynı zamanda travmatik deneyim esnasında kaybolan değer algılarını geri kazanırlar. Çocuklar kişisel güçlerini yeniden kazandığı andan itibaren, daha sosyal ve üretken olmaya başlarlar. Bu yetkinlik kimlik algısı oluşturup, gelişimsel dönemlerine uyum sağlamalarına yardımcı olur. Mesela bir çocuk kendi oyun terapistine şöyle söylemiştir: “senin oyuncaklarınla konuşmak bana çok şey öğretti” (Fields, 2009). 3 yaşındaki başka bir çocuk ise “hiç ama hiçbir şey, bana oyuncaklar kadar yardım edemez” diyerek diğer çocuğun deneyimini desteklemiştir (Cargill, 2010).

Burada verilen sembolik anlamlar tanı koymaya yönelik değildir. Zaten çocukların kendilerini sembolik yollarla ifade etmeleri zaman alır ve terapist bu süreç zarfında muhtemelen çoktan tanı koymuştur. Bahsedilen roller oyun terapistinin çocuğun ifadelerine odaklanıp, içinde bulunduğu sürecin devamlılığını desteklemesine yöneliktir. Terapide oyuncaklar ve roller bastırılmış bir ihtiyacı, duygusal yoksunluğu, duygu durumunu ya da yetersizlik hislerini temsil edebilir. Ancak burada önerilen anlamlar ‘mutlak’ olarak değerlendirilmemelidir; asıl olan, terapistin çocuğun ifadeleri ve anlamları konusunda dikkatli olmasıdır.

Family Psychological Services ve Psikoloji İstanbul, 2020. Tüm hakları saklıdır ©.

Sembolik anlamların kullanımı şöyle bir örnekle açıklanabilir: Çocuk ilk kez oyun odasına girer ve oyuncaklara göz gezdirdikten sonra şöyle der: "Bu kamyonun bir tekerleği kırık, bunu neden atmıyorsun?" (Dikkat edin, bu çocuk için ilk yansıtma bozuk bir oyuncak ve bu dinamiğin onun için kişisel bir anlamı var). Terapist çocuğa cevap verir " Evet, haklısın o kamyonun bir tekerleği kırık (çocuğun bakış açısını onaylar). Ve şöyle der: "Biliyor musun o kamyonun bir tekerleği kırık olmasına rağmen, benim buradaki en sevdiğim oyuncaklardan biri"(verilen mesaj "kabul görmek için mükemmel ya da kusursuz olman gerekmiyor"dur). Çocuk oyuncağın bozukluklarına odaklanırsa listede " kırık oyuncaklar" maddesine bakıp, çocuğun ifadesinin olası anlamları üzerine düşünebiliriz.

**Kırık Oyuncak** – kendilik, kimlik, yenik düşme, kayıp, yetersizlik, etkisizlik, zarar görme, telafi, vb. Travma tepkileri: kırık, yenik düşmüş, yetersiz, ezilmiş, engelli, umutsuz, daha az değerli, kendini yetersiz hisseden, istismar edilmiş, çaresiz, zarar görmüş, başarısız, morali bozuk, değersiz ve umudunu yitirmiş.

Fark edildiği gibi, örnekte bahsedilen çocuğun zarar görme ile ilgili sorunları vardır ve morali bozuktur. Bu durum çocuğun kendi içinde yaşadığı değersizlik duygusu, çaresizlik ve yetersizlik hissi ile birleşir ve kendi kaygılarıyla yüzleşmesini zorlaştırır. Bu çocuk büyük olasılıkla depresyondadır ve muhtemelen umutsuzluk noktasına kadar gelmiştir. Yaşadığı istismara dair göstergeleri, oyununda kullanıyor olabilir. Tedavi hedefleri, çocuğun yenilgiyi kabul eden tutumunu değiştirmek, ve bu yolla kendine bakış açısını olumluya dönüştürmesini ve hem kendine olan inancını hem de ilişkilerini geliştirmesini sağlamaktır. Bu noktada, burada verilen varsayımlar, çocuk oyun sürecinde başka metaforlar ve dinamikler kullanmaya başlayana kadar sadece birer hipotezdir. Yukarıdaki örnek, oyun terapisi sürecinde ve deneyimsel oyun terapistiyle kuracağı ilişkide oluşacak sayısız etkileşimlerden sadece bir tanesidir.



Family Psychological Services ve Psikoloji İstanbul, 2020. Tüm hakları saklıdır ©.

# Oyuncakların Sembolik Anlamları

Altı çizili maddeler oyun odasında mutlaka bulunması gereken temel oyuncakları temsil eder.

**Aile Figürleri** – aile, birlik, güvenlik, güç, şefkat, otorite, korunma, bağımlılık, ilişkiler, kabul görme, reddedilme, vb. Travma tepkileri: terk edilme, iç içe geçmişlik, ilgisizlik, boşanma, ölüm, aile içi şiddet, alkolizm, uyuşturucular ve ensest.

**Erkek** – baba gibi sözü geçen, erkek model, erkek kardeşler, amcalar, dayılar, öğretmenler, büyükbabalar, arkadaşlar, vb. Travma tepkileri: suçlu, baskınlık, tehdit, gözdağı, terk edilme, ceza ve aile içi şiddet. Düzeltici tepkiler: şefkatli, güvenli, korunma, rol model, refakatçi ve dert ortağı.

**Kadın** – anne gibi sözü geçen, kadın model, kız kardeşler, teyzeler, halalar, öğretmenler, büyükanneler, arkadaşlar, vb. Travma tepkileri: suçlu, baskınlık, tehdit, gözdağı, terk edilme, ceza ve ihmal. Düzeltici tepkiler: şefkatli, güvenli, korunma, rol model, refakatçi ve dert ortağı.

**Kız Çocuk** – kendi, kız kardeş, bakıcı, kimlik, imaj, arkadaş, dişi, sosyal, akran ilişkileri, vb. Travma tepkileri: kurban, kardeşler arası rekabet, reddedilme, kayıp çocuk, soyutlanma ve ebeveyn gibi olma. Düzeltici tepkiler: kendi gibi olma, kimlik, mücadele, gelecek, sosyal ilişkiler, esinlenme, hedefler, özgüven ve sosyal yetkinlik.

**Erkek Çocuk** – kendi, erkek kardeş, kimlik, imaj, arkadaş, maskülen, sosyal, akran ilişkileri, vb. Travma tepkileri: kurban, kardeş rekabeti, reddedilme, kayıp çocuk ve duygusal soyutlanma. Düzeltici tepkiler: kendi gibi olma, kimlik, mücadele, gelecek, sosyal ilişkilenme, ilham, hedefler, özgüven ve sosyal yetkinlik.

**Bebek** – bebeklik, beslenme, kendi, kardeş, gerileme, ihtiyaçlar, tarih, geçmiş, kardeş rekabeti, vb. Travma tepkileri: kurban, masum, bağımlılık, ihmal, soyutlanma, örtülü hafıza, reddedilme, arzulanan tepkiler ve kayıp çocuk. Düzeltici tepkiler: bakım gören, değer verilen, sevilen, güvenli, özdeşleşme, güven, cevap veren ve düzenli.



**Aletler** – kaynaklar, değişim, tamir, etki, yapım, bitirme, güvenlik, arızalı, özgüven, problem çözme, zarar, vb. Travma tepkileri: bozuk, arızalı, tamir gerektiren, zarar görmüş, değişim ihtiyacı, yaralı ve savunmasız. Düzeltici tepkiler: onarılma, iyileşme, bütünlük, yenilenme, tedavi edici ve kuvvet verici.

**Alet Takımı** – inşaat, yönergeleri takip etme, yapı, bağlanmışlık, bütünlük, bitirme, sabır, ertelenmiş haz, dayanma gücü, planlama, vb. Travma tepkileri: kaygı, aciliyet, hız, karışıklık, dağınıklık, belirsizlik. Düzeltici tepkiler: tamamlama, bitirme, organize etme, bütünleme, başarma, kişisel tatmin, düzenleme, güçlendirme ve benzetme.

**Altın Paralar** – değer, kıymet, onaylama, kontrol, kanıt, gücün değişimi, kendini ispatlama, baskınlık, kaynaklar, vb. Travma tepkisi: toplam güç, güç kaybı, kontrol kaybı, fakirlik, ihmal, umutsuzluk ve mahrumiyet. Düzeltici tepkiler: özgüven artışı, değerlilik hissi, güçlenme, değerlilik, yetkinlik ve onaylanma.

**Anahtarlar** – kontrol, yetişkin, sırlar, fırsat, güç, kapsama, korunma, sınırlar, kaçış, vb. Travma tepkileri: sınırlama, kısıtlama, esaret, güçsüzlük, hapsedilme, tehdit, baskı, yetişkin gücü ve kaçma ihtiyacı.

Family Psychological Services ve Psikoloji İstanbul, 2020. Tüm hakları saklıdır ©.

Arabalar – hareketlilik, güç, insanlar, toplum, kaçış, ailevi problemler, çelişki, saldırı, rekabetçilik, seyahat, savunma, vb. Travma tepkileri: çelişki, aile içi şiddet, meydan okuma, saldırganlık, gücün kötüye kullanımı, sosyal çelişkiler ve kişisel saldırı.

**Ambulans** – kaza, yaralanma, ağrı, acı, ölüm, tıbbi sorunlar, aciliyet, yaşamsal tehdit, hayat kurtaran, acil durum, kendini yaralama, trajedi, vb. Travma tepkileri: mağduriyet, kayıp, yaşamsal tehdit, korku, hareketsizlik, müdahalecilik, aşırı uyarılma, kaygı, istismar, hayatta kalma ve hastane deneyimleri.

**İtfaiye Arabası**– yangın, kurtarma, felaket, acil durum, kaçma, tuzağa düşürülme, aciliyet, kriz, afet, ölüm, vb. Travma tepkileri: terör, facia, aşırı uyarılma, yaşamı tehdit eden, kokular, hayatta kalma, yanıklar, ihlal, ateşe karşı merak ve hasar görme.

**Polis Arabası** – otorite, kurtarma, koruma, acil durum, güvenlik, güç, bela, kontrol, baskınlık, savunma, takip etme, kazalar, vb. Travma tepkileri: korkular, kriz, çelişki, ayrılma, tutuklama, ihlal, kurtarma, aile içi şiddet ve kayıp.

Askerler – çatışma, saldırı, saldırganlık, güç, yaşam/ölüm, fiziksel istismar, özveri, tehlike altında, mücadele, ihlal, yıkım, vb. Travma tepkileri: boşanan ebeveynler, yoğun öfke, baskınlık, yoğun istismar, yaşamın farklı alanlarında istismar, güç kaybı, harap olma, değişim yaratamama ve umutsuzluk.

Ayna – imaj, kendilik, görünüm, kimlik, kendi kendini inceleme, doğrulama, izlenim, onaylama, sunum, vb. Travma tepkileri: imaj, kendi kendini reddetme, kabul etmeme, soyutlanma, özgüven sorunları, kişisel geçmiş ve kendiyle ilgili inanç sistemi.

Bakım Gereçleri – kimlik, kendilik imajı, değişim, kendilik kavramı, kabul edilebilirlik, şık ve bakımlı, saygı gören, vb. Travma tepkileri: sosyal dışlanma, darmadağınık, kabul görme, cinsel problemler, aşağılık duygusu ve kusurlu (makyaja da bakınız).



Baloncuklar – özgürce oynama, huzur, eğlence, özgürlük, yaratma, maneviyat, değişim, ilişkiler, vb. Travma tepkileri: saldırı, çarpma, işgal etme, hücum, tahrip etme, kayıp, yok olma, kaçma, bozukluk ve hasar. Düzeltici tepkiler: maneviyat, sükûnet, tatmin, içsel huzur, düzenleme, iyi olma hali, kendi kendini tatmin etme ve yaşam döngüsü.

Balonlar – umutlar, hayaller, düşünceler, arzular, dilekler, hedefler, neşe, ilham, eğlence, vb. Travma tepkileri: saldırı, çarpışma, müdahalecilik, saldırganlık, içsel baskı, tahrip etme, kaybetme, patlama, ortadan kaybolma, kaçış ve hasar. Düzeltici tepkiler: maneviyat, sakinlik, tatmin, içsel huzur, düzen, iyi olma hali, kendinden memnun olma ve özgürlük.

Battaniye (Bebekler için) – beslenme, uyum sağlama, gerileme, güvenlik, korunma, rahatlık, şefkat görme, vb. Travma tepkileri: karşılanmayan ihtiyaçlar, ilgi görmeme, yalnızlık, ihmal, soyutlanma, çevresel tehditler ve koruma. Düzeltici tepkiler: beslenme, karşılıklı ilişki, ihtiyaçlara cevap veren bakıcı, güven, sosyal etkileşim, dahil olma ve kabul görme.

Battaniye (Geniş) – sınırlar, korunma, saklanma, kapsama, yatak odası, uyuma, duygusal soyutlanma, vb. Travma tepkileri: bedensel korunma, cinsel taciz, savunmasızlık, gizlenme, fark edilmeme, sırlar, soyutlanma, dokunulmaya karşı hassasiyet ve görünmeyen.

Bıçak – alet, saldırganlık, güç, savunma, müdahale, korunma, cinsel, acı, içine işleme, tehdit, işkence, silah, keder, eziyet, baskınlık, vb. Travma tepkileri: korku, donma, gözdağı verme, akıldan çıkmayan düşünceler, acı çekme, saldırı, cinsel istismar ve savunmasızlık.

Family Psychological Services ve Psikoloji İstanbul, 2020. Tüm hakları saklıdır ©.

**Biberon** – gerileme, beslenme, bağ kurma, bebekler, oral, başa çıkmaya dair sorunlar, bağımlılık, çocukluk, kardeşler, çiş yapma, vb. Travma tepkileri: bakımdan yoksun, gerileme, bebekliğe dair ihtiyaçlar, düzensizlik, hassaslık, güvensizlik, örtülü anılar, erken dönemde duygusal soyutlanma ve bağlanma bozuklukları. Düzeltici tepkiler: beslenme, güvenlik, düzenleme, bağlanma, uyum sağlama, bağ kurma, sosyalleşme ve karşılıklı ilişki.

**Bloklar (Sünger)** – sınırlar, bombalar, yapım/yıkım, silahlar, istikrarsızlık, abluka, yumuşaklık, müdahaleci, değişim, vb. Travma tepkileri: savunma silahları, bombalar, korunmak için çizilmiş sınırlar, saldırganlık, tahrip etme, sağlam olmayan ve savunmasız.

**Bloklar (Tahta)** – yapım/yıkım, sınırlar, hatlar, katılık, kapanma, kaleler, savunma, yapı, korunma, bariyerler, savunmasızlık, vb. Travma tepkileri: kontrol, saldırı, tutarsızlık, yıkım, savunma, kapsanma ve yok etme. Düzeltici tepkiler: istikrar, güç, güvenilirlik, itimat, emniyet, tutarlılık ve güvenli.

**Boşluk (Kutu, Çadır, Saklanılacak yer)** – saklı sorunlar, ortadan yok olma, saygı duyulma ihtiyacı, korunma, doğrulama, kaybolma, beşik, kapsanma, ana rahmi, gerileme, vb. Travma tepkileri: var oluş/var olmayış, utanç, değersiz görülme, ayıplanma tehdidi, korunma, ana rahim içinde olma, istenme ve kendini önemsiz hissetme.

**Boyalar** – ifade etme, mesafe, yaratım, renk, etki, dolaylı ifade, ulaşılamayan ihtiyaçlar, yansıtma, geçmiş deneyimler, vb. Travma tepkileri: içsel algılar, semboller aracılığıyla ifade etme, acı, dışsallaştırma, gizli anlamlar, bilinçaltındakileri ifade etme ve duygusal yakınlık.

**Bulaşıklar** – ev, aile, bakım, beslenme, kutlama, güvenlik, yükümlülükler, ev işleri, yedirme, ihmal, rahatlık, vb. Travma tepkileri: bakımdan yoksun, ihmal, yemek ile ilgili problemler, önemsememek, hayatta kalma, güvensizlik, rol değişimi, ebeveyn gibi olma ve reddedilme.



**Büyüteç** – değerlendirme, perspektif, detaylar, soruna yakın olan, bakış açısını değiştirme, gözetim, bulma, arama, detaylı inceleme, analiz etme, daha fazla ilgiye ihtiyaç duyma, bakış açısında netleşme, vb. Travma tepkileri: dikkatinden kaçma, soruna yakın, aşırı tetikte olma, detaylı inceleme, başkalarının göremediği şeyleri görme, büyük sorun, inceleme ve göründüğünden daha önemli olan.

**Canavar Figürü** – korku, saldırganlık, karışıklık, saldırı, fail, gizemli, suçlu, korkutucu, ilişki, intikam, ketum, güç, vb. Travma tepkileri: istismar eden, fail, korku nesnesi, travma anıları, kaygı, çelişkili duygular, hareketsizleşme, aşırı uyarılma ve yetersiz uyarılma.

**Dinozorlar**– geçmiş, tarih, ilkel, ölüm, kayıp, sonlanma, güç, yaşam/ölüm meseleleri, korku, çelişki, hayatta kalma, çevresel riskler, vb. Travma tepkileri: kişisel kayıp, yas tutma, güçsüzleştirilme, çözümlenmemiş kayıp, ölüm korkusu, haksız kayıp, önemli birinin kaybı, unutulmuşluk, yalnızlık, ilkel öfke, soyutlanmış mücadele, hayatta kalmak için saldırma ve çözümsüzlüğe inanma.

**Doktor Çantası** – iyileşme, düzeltme, bedenin ihlali, saygı duyulan müdahale, yaşam/ölüm, acı, beden imajı, kaygılar, kriz, bedensel değişim, ilaçlar, travma, müdahale, endişe, vb. Travma tepkileri: bedensel kaygılar, acı çekme, somatizasyon, medikal uygulamalar, güçsüz beden, bedensel değişim arzusu, kişisel ihlal, rahatsız edici duygular ve değişim sağlayamayan.

**Yara Bantları** – acı, yara, iyileşme, incinme, değişim, zedelenme, kapama, ağrılı, yara izi, iyileştiren, incinme, müdahale, cilt, çürükler, vb. Travma tepkileri: acı çekme, eski yaralar, duygusal yaralar, iyileşmemiş yara, bedensel ağrılar ve somatik anılar.

Family Psychological Services ve Psikoloji İstanbul, 2020. Tüm hakları saklıdır ©.

**Tansiyon Ölçme** – içine attığı sorunlar, öfke, sükûnet, güçsüzlük, direnç, ruh hali, gerginlik, içselleştirilmiş duygular, cesaret, değişim ihtiyacı, vb. Travma tepkileri: bedensel değerlendirme, bedensel kaygılar, somatik tepkiler, kaygı, tanımlanamayan duygular, gerilim, dayanma gücü ve acı derecesi.

**Ameliyat** – kriz, müdahale, ihlal, risk, çözüm, korkma, iyileşme, hasta, düzelme, kaygı, beklenti, iç organlarla ilgili problemler, vb. Travma tepkileri: savunmasızlık, müdahalecilik, ölüm, bedensel ihlaller, içine işleme, korkulu bekleyiş ve doğum sorunları.

**Stetoskop** – içsel, kalp, yardım, iyileşme, değerlendirme, duyulma, yaşam, şefkat, varoluşsal kaygılar, hayatta kalma meseleleri, vb. Travma tepkileri: yoğun acı, duygusal yara, önemli mesele, temel sorun, içten gelen, acı çekme, yaşam tarzından hoşnut olmayan ve umudunu kaybetme.

**Şırınga** – korku, zorla girme, acı, içine işleme, kaygı, değişim, ihlal, saldırı, vb. Travma tepkileri: saldırı, hücum, acı, ihlal, tehdit, içine işleyen, güçsüz, müdahaleler ve kontrol kaybı.

**Termometre** – duygular, öfke, kendi kendini değerlendirme, yardıma ihtiyaç duyma, kriz, hasta olma/iyi olma, rahatsızlık, vb. Travma tepkileri: kaygı, huzursuzluk, tedirginlik, dehşet, içsel tehditler, iyi olma ihtiyacı ve acı seviyesi.

**Dokunsal Nesneler (Sıkmalı Oyuncaklar)** – dokunma, duyular, temas eksikliği, beslenme, kendi kendini uyarma, algıları yönetme, rahatlama, vb. Travma tepkileri: gergin, endişeli, sert fiziksel uyarılma, temasın mide bulandırması, dokunsal yoksunluk, rahatlama isteği, temas kurma arzusu ve güvenlik arayışı.

**Dürbün** – bakış açısı, ilişkiler (yakın/uzak), gözetleme, avlanma, tehlike altında olma, bulma, arama, risk, korunma, gözden geçirme, mesafe, kontrol, tehlike, vb. Travma tepkileri: korku, aşırı tetikte olma, yaklaşan tehlike, savunmasızlık, mesafeyi koruma, tehlikeyi değerlendirme ve tedbirli olma.



**Fener** – kontrol, inceleme, güç, tarama, odak, arama, gözlem, saklanma, liderlik, arayış, vb. Travma tepkileri: gece vakti gelen korkular, aşırı tetikte olma, izleme, gizlilik, müdahaleci, alarm durumu, bağımlılık, kaygı ve travmanın karanlık yüzü (lamba açıp kapama düğmesine de bakınız).

**Gemiler** – destek, tutarlılık, duygusallık, denge problemleri, suyun altında ise bilinçaltı, emniyet, ana rahmi ile ilgili deneyimler, yolculuk, vb. Travma tepkileri: tutarsızlık, kendini kaybetme, alabora, panik, aşağı gitme, başarısız olma, destek kaybı, yıkım, batma, yutulma ve hayatta kalma.

**Hayvanlar (Evcil)** – aile, korunma, ilişkiler, kurbanlar, toplum, halk, uyum, bağımlılık, güvenlik, cemiyet, savunmasızlık, av, vb. Travma tepkileri: aile, dahil olma, gruplaşma, kimlik, alışılmış, ait olma, güvenlik ve ebeveynleri model alma.

**Hayvanlar (Vahşi)** – saldırganlık, korku, tehdit, hayatta kalma, güç, failler, kudret, gözdağı verme, yırtıcı, vb. Travma tepkileri: suç isleyen, aşırı korku, tehditkarlık, baskınlık, savunmasızlık, güçsüzlük ve kaçma ihtiyacı.

**Hazine Sandığı** – kendilik, değerlilik hissi, kişisel değer, onaylanma, kontrol, güvenlik, gizli, arayış, doğrulama, hediye, umut, değer duygusunun kaybı, cesaret, saygınlık, vb. Travma tepkileri: değer duygusunun kaybı, keşfedilmemiş kendilik değeri, kaybolan değerlilik duygusunu arama, duygusal tükenmişlik ve kendini onaylatma isteği. Düzeltici tepkiler: geleceğe dair umut, cesaret, değerlilik duygusu, onaylanma ve kendini kabul ettirme.

Family Psychological Services ve Psikoloji İstanbul, 2020. Tüm hakları saklıdır ©.

**Hedefler (Dart)** – özgüven, hedef belirleme, odaklanma, beklentiler, başarısızlık korkusu, rekabet etme, uyum sağlama, güçlenme, vb. Travma tepkileri: günlük ruh hali, ortama uyum sağlama, başarılı olma ihtiyacı, daha yetkin olma isteği, hedefler noktaları gücü temsil eder, saygı duyulma ve güçlenme istekleri.

**Kaleydoskop** – güzellik, dizayn, organizasyon, iyimserlik, değişiklik, farklı, uyaran, umut, güvenlik ihtiyacı duyan, umutlu, güven arayışı, vb. Düzeltici tepkiler: dünya güzel, bakış açısında değişiklikler, geleceğe dair umut (terapinin ilk dönemlerinde), değişimi onaylatma isteği (terapinin sonraki aşamalarında), kendi kendini onaylama, doğrulama ve yeni dünya görüşü.

**Kamera (Kaydedici)** – kanıt, doğrulama, onaylama, geçmişe ait gerçekler, delil, hafıza, bilgi, değişim, tarih, hatırlama, vb. Travma tepkileri: akıldan çıkmayan anılar, pornografi, maruz kalma, kurbanlaştırılma, şantaj, istismar, acı veren anılar ve işgüzarlık.

**Kasa** – güvenlik, kendi, kontrol, koruma, itibar, sırlar, otorite, katiyet, kişisel değer, kısıtlanma, içerme, vb. Travma tepkileri: hapsedilme, kişisel sırlar, itibarini koruma, kişilik ihlali, mutlak güç, boşluğu doldurma, değer duygusunun ihlali ve istismar.

**Kayıt Cihazı**– kendilik, ilişkiler, var oluş, delil, girişkenlik, duygulanım değişimi, onaylama, doğrulama, içini rahatlatma, tutarlılık, prova, kontrol, kişisel gözlem, vb. Travma tepkileri: kanıtlama, gerçeklik, doğrular, sırlar, gizli tema ve sözel onaylama.

**Kelepçeler** - tutuklama, kontrol, suçlama, fail, sıkışma, ket vurma, suç, ihlal, kabahatli, vb. Travma tepkileri: suçluluk duygusu, kişiselleştirilmiş suç, hapiste olması gereken, ihlal, fiziksel/cinsel istismar, hain, koruma, aşağılama, acımasızlık, kurbanlaştırma ve aile içi şiddet.



**Kılıçlar** – saldırganlık, saldırı, savaş, ilişkilere sınır koyma, mesafe, çatışma, savunma, koruma, müdahalecilik, hayatta kalma, yakın ilişki, kişiselleştirme, güç, vb. Travma tepkileri: koruma, kişisel çatışma, ilişkilere müdahale, duygusal istismar, ezilme, hayatta kalma, sert temas ve güvenliğin tehdidi.

**Kırık Oyuncak** – kendilik, kimlik, yenik düşme, kayıp, yetersizlik, etkisizlik, zarar görme, telafi, vb. Travma tepkileri: kırık, yenik düşmüş, yetersiz, ezilmiş, engelli, umutsuz, daha az değerli, kendini yetersiz hisseden, istismar edilmiş, çaresiz, zarar görmüş, başarısız, morali bozuk, değersiz ve umudunu yitirmiş.

**Kil** – yaratma, saldırganlık, manipülasyon, özgüven, kaynak, değişim, ifade, temas, egemenlik, vb. Travma tepkileri: korku nesnesi, baskı, yansıtma, kontrol, kendini ifade etmeye ihtiyaç duyan, manipülasyon, zorlu ve bastırılmış duygular.

**Kitaplar** – biblioterapi, sırlar, geçmiş/şimdi/gelecek, kimlik, tarih, bilgi, metaforlar, öyküsel, karakterler, yansıtma, kişisel hikâye, vb. Travma tepkileri: hatırlatıcılar, tetikleyiciler, aşırı özdeşleşme, kaçınma ve duygusal tahrik. Düzeltici tepkiler: hikâye ile özdeşleşme, destekleyici, belirli bir doğrultuda, çözümler, rahatlama ve güvence.

**Kostümler (Giyinme)** – ilişkiler, kimlik, imaj, iletişim, taklit etme, anonim, fantazi, maske, korku nesnesi, gözden düşme, kontrol, vb. Travma tepkileri: anonim, korkutucu kimlik, suçluluk, kişiliksizleştirme, kendini kaybetme, çelişkilerle dolu, utanma, suçluluk, bedeni koruma ve maskeleme sorunları.

Family Psychological Services ve Psikoloji İstanbul, 2020. Tüm hakları saklıdır ©.

**Eldivenler** – kaçınma, mesafe, güvenlik, sımsıkı tutma, parmaklarla ilgili sorunlar, dokunma korkusu, vb. Travma tepkileri: dokunulmaya karşı hassasiyet, fiziksel istismar, cinsel istismar, hareketleri kontrol etme, istenmeyen temas ve duygusal soyutlanma.
**Şapkalar** – kimlik, roller, otorite, değişim, beklentiler, fantazi, güç, kontrol, vb. Travma tepkileri: inkar, güç, ani değişiklikler, değişken düşünceler ve gücün kötüye kullanımı.
**Maskeler** – kılık değiştirme, meçhul, ilişkiler, anonim, dürtüler, gizemli, tuhaf, şaşırtıcı, kişiliksizleştirilmiş, vb. Travma tepkileri: öfke, kontrol, nefret, kimlik kaybı, disosiyasyon ve kişiliksizleştirme.
**Güneş Gözlükleri** – saklanan, anonim, sosyal bariyerler, kendini kapatmış, mesafeli, güvenlik, vb. Travma tepkileri: güven, suçluluk duygusu, utanma, temas kurmaktan korkma, güvensiz ve suçlanan.
**Peruklar** – değişim, kimlik, kafa karıştırıcı, kılık değiştirme, değişken, saklanan, gizlemek, farklı bir benlik, vb. Travma tepkileri: gizli düşünceler, saklı dürtüler, değişken kimlik, karmaşa, hassasiyet ve güvensizlik.

**Köpekbalığı** – saldırganlık, korku, saldırı, güçlü, aciliyet, kurnaz, öngörülmeyen, tehditkâr, fail, göz korkutucu, ısrarcı, azimli, vb. Travma tepkileri: saldırı, fail, yaklaşmakta olan tehlike, kurban, çiğnenmişlik, dehşete düşürme ve korkutuculuk.

**Kristal Küre** – umut, gelecek, ihtiyaçlar, korkular, özlemler, değişim, dilekler, arzular, gelişim, şüphe, hırs, motivasyon, hedefler, tahminler, beklenti, öngörü, vb. Travma tepkileri: kehanet, kendi geleceği, duygusal ihtiyaçlar, değişim ihtiyacı, güvenlik ihtiyaçları, gelecekten korkma, mevcut zorluklar, değişim sağlayamayan, belirsizlik ve umutsuzluk (sihirli değneğe de bakınız).

**Kuklalar** – ilişkiler, etkileşim, iletişim, güç, aile, karışıklık, meydan okuma, beslenme, sosyal, düşmanlar, failler, kurbanlar, vb. Travma tepkileri: failler, ihlaller, baskınlık, anlaşmazlıklar, kişisel saldırı ve hakimiyet (hayvanlara da bakınız).



**Kum Havuzu/Kutusu** – çevre, toplum, duygusallık, aile ile ilgili sahneler, rahatlama, yapım, yıkım, dokunsal, duygular, yaratıcılık, yakınlık kurma ile ilgili sorunlar, vb. Travma tepkileri: duygusal dünya, mücadele, kendilik, dokunsal ihtiyaçlar, iletişim problemleri, aile dinamikleri ve kişisel alan.

**Kum Torbası** – saldırganlık, hamle, çelişki, fail, güç, ilişki, kişiselleştirme, intikam, müdahalecilik, aciliyet, teke tek, vb. Travma tepkileri: yoğun çelişki, ölümle tehdit edilme, kişisel yaralar, intikam, tanınma, ağır ceza, duygusal boşalma, öfke ve misilleme.

**Kuş Kafesi** – hapishane, kafes, esir olma, kapsanma, hapsedilme, ket vurma, tuzağa düşürülme, kaygı, mahkûm, kurban, baskı, ceza, sınırlar, korunma, vb. Travma tepkileri: kontrol edilen, kurbanlaştırılma, istismar, derin acı, eski durumuna geri dönmeyi isteme, alçaltılmış, tehdit altında, kontrol sahibi olma ihtiyacı, fail ile arasına sınır koyma, daha fazla istismara uğrama korkusu ve intikam.

**Kutu** – sırlar, bilinen/bilinmeyen, boşluk, saklı, kontrol, ket vurma, sınırlar, inançlar, onaylama, saygınlık, vb. Travma tepkileri: kapsanma, sınırlar, sırlar, kontrol dışında olan bir durumu kontrol altına alma, adım adım açığa vurma ( hazine sandığı ve kasaya da bakınız).

**Lamba Açıp Kapama Düğmesi** – kontrol, güç, sırlar, kaygı, karışıklık, tehlike, kaçma, saklanma, inkâr, değişim, mutsuz, vb. Travma tepkileri: sırlar, açığa vurulmamış sorunlar, karanlık tarafa gitme, korkularla yüzleşme, felaketlerden korkma, saklı anlamları açığa vurma, karanlıktan korkma, ışık açıldığında ürkme tepkisi ve kontrol edilemeyeni kontrol etme.

Family Psychological Services ve Psikoloji İstanbul, 2020. Tüm hakları saklıdır ©.

**Legolar** – inşaat, yaratma, yapı, bağlanmışlık, bütünlük, tamamlama, düzenleme, planlama, hedefe ulaşma, vb. Travma tepkileri: kaygı, aciliyet, kaotik ortam, korunma, düzensizlik, karmasa, dağınıklık ve belirsizlik. Düzeltici tepkiler: düzenleme, bütünlük, kendini ifade etme, yetkinlik, organize etme, güçlendirme ve benzetme.

**Magnetler** – bağlanmışlık, çekicilik, duygusal uyarım, ilişkiler, kuvvet, karşılıklı bağlantı, hareket, toplanma, odak noktası, bunaltıcı, vb. Travma tepkileri: kontrol altında, yaklaşan tehlike, baskınlık. Düzeltici tepkiler: bir araya gelme, birliktelik, ilişkiler, dahil olma, bağ kurma ve aile.

**Makyaj** – değişim, arzulanan, güzel, çekici, kimlik, benlik bilinci, özgüven kaybı, yüzeysel kimlik, kendine olan inancını kaybetme, yetişkin kadın, vb. Travma tepkileri: zayıf benlik bilinci, arzulanmayan, kendini çirkin bulma, istenmeyen, rağbet görmeyen, sosyal soyutlanma, anneyi model alma, arzulanmayı isteme (öz bakım gereçlerine de bakınız).

**Masa Oyunları** – yaşam süreci, mücadele, çelişki, rekabet, ilişkiler, aile süreci, güçlendirme, hayatta kalma, bilme, strateji, vb. Travma tepkileri: saldırı, strateji, güçsüzlük, öfke, çelişki, ihlal, yenilgi, hayatta kalma, güce ihtiyaç duyma, terk edilme ve yok etme.

**Matruşkalar** – kendilik, gelişme, gerileme, benlik, değişim, geri gitme, kişisel gelişim, ilerleme, öz benlik, aile, kardeşler, doğum sırası, vb. Travma tepkileri: asıl benlik, kardeş sorunları, aile içi roller, güç pozisyonları, derinde yatan sorunlar, duygusal katmanlar ve kimlik problemleri.

**Megafon** – geri bağırma, iddialı, sert tepki verme, , sırları açığa vurma, emir verme, patronluk taslama, söylenilemeyeni söyleme, hareketlerini kontrol etme, vb. Travma tepkileri: yardım çığlığı, sırları ortaya dökme, istismarcıya cevap verme, öfkeyi boşaltma, bağırma ve hissettiklerini söyleme.



**Misketler** –insanlar, toplum, gruplaşma, aile, ilişkiler, değer, etkileşim, değerli taşlar, yerleştirme, saldırganlık, vb. Travma tepkileri: çelişki, grubun içinde kaybolma, aile içi çelişkiler, kimlik kaybı, iç içe geçmiş aile ilişkileri, kırılma ve özel olmayı isteme.

**Mutfak Takımı (Kaplar, tabaklar)** – beslenme, aile, anne, ilişkiler, ihmal, ihtiyaçlar, özel, etkileşim, ebeveynlik, baskınlık, önem, aile içi sınırlar, vb. Travma tepkileri: rol değişimi, ihmal, ebeveyn gibi olma, ilgi eksikliği, beslenme ile mücadele ve aile kimliği. Düzeltici tepkiler: beslenme, bakım, ait olma duygusu, dâhil olma, cevap verme yeteneği, değerlilik hissi, aile ilişkileri ve güvenlik.

**Müzik Aletleri** – ses, mesaj, ifadeler, ruh hali, kimlik, kendilik algısı, konuşma, duygular, iletişim, anlam, hafıza, vb. (Şarkılara da bakınız).

> **Tempo** – nabız, kap atışı, hız, karışıklık, düzen, ilkel, algılama, farkındalık, vb. Travma tepkileri: kalp çarpıntısı, tansiyon, heyecan, huzursuzluk, düzensizlik ve boşalma.
> **Yoğunluk** – öfke, baskı, kontrol, güç, dışsallaştırma, rahatlatıcı, yumuşak, duygusal etki, tutku, güçlü duygular, anlatım, enerji, güç, vb. Travma tepkileri: kontrol dışında, bunaltıcı, baskı, stres, tükenmişlik, endişe, boşalma ve huzursuzluk.
> **Ritim** – düzen, entegrasyon, içsel, bedensel katilim, neşe, tatmin, sakinleştirici ve rahatlatıcı, vb. Düzeltici tepkileri: sakinleşme, anlam verme, hoşnut olma, keyif alma, tatmin, bağ kurma, düzenleme ve doyum.

**Oyun Alanı (Geniş Alan)** – büyüme, çoğalma, değişim, güçlenme, enerji, gelişim, kuvvetlendirme, ilerleme, yükseliş, büyüyen dünya, kendi kendine yüklenme, bunalma, vb.

Family Psychological Services ve Psikoloji İstanbul, 2020. Tüm hakları saklıdır ©.

Travma tepkileri: bunaltıcı dünya, artan huzursuzluk, yoğunlaşan problemler, yıkıcılık ve artan üzüntü. Düzeltici tepkiler: gelişim, değişim, güçlenme, ilerleme, esinlenme ve katılım.

**Oyuncak Ayı**– kendilik nesnesi, bebek, güvenlik, yakınlık, korunma, içtenlik, gerileme, dokunsallık, arkadaşlık, destek, vb. Düzeltici tepkiler: güvenlik nesnesi, destekleyici, kimlik, şefkat, arkadaşlık, cesaret verme ve kendilik temsili.

**Oyuncak Bebek** – bebek, kendilik nesnesi, gerileme, kendini bilme, erken gelişim, bakımsal sorunlar, bağımlılık, vb. Travma tepkileri: bebeklik, çaresizlik, kurban, tabii, savunmasızlık, gerileme, örtülü hafıza, korunmasız ve güçsüz (Matruşkaya da bakınız).

**Oyuncak Bebek Evi (Birincil)** – ev, aile, çevre, ilişkiler, beslenme, aile yaşantısı, ebeveynlik, aile içi çelişkiler, etkileşimler, aile içi tutumlar, güven, emniyet, vb. Travma tepkileri: aile ortamı, aile içi şiddet, işlevsel olmayan aile, aile sırları, geçiş ve karşılanmayan ihtiyaçlar.

**Oyuncak Bebek Evi (İkincil)** – Travma tepkileri: kayıp, bozulma, utanç, felaket, ayrılmış anne baba, boşanma, anne baba ile ilgili çelişkiler, evsiz, geçiş sürecine dair çelişkiler, alternatif ev ortamı, vesayet altında bakım, bozulmuş aile hayatı.

**Oyuncak Para** – zengin, değerli, kıymetli, güç, kontrol, kaynaklar, varlık, etkili, mal varlığı, güçlendirme, vb. Travma tepkileri: saygı görme isteği, değersizlik duyguları, duygusal boşluk, istifleme problemleri, aile bağımlılık ve kaybolmuş olan değeri arama (hazine sandığına da bakınız).

**Parmak Boyaları**– temas, katılım, etki, gerileme, dağınık, dokunsal, kargaşa, kendinden emin, felaket, yaratma, güvenlik, vb. Travma tepkileri: temas etmekten korkma, kaygı, dokunsal korkular, yıkım, dağınıklık, karmaşa, içsel fırtınalar, aile içi şiddet, takıntılı ve algısal anılar.



**Puf-Koltuk** – yuva, rahatlık, güven, gerileme, barınma, beşik, ana rahmi, korunma, saklanma, kendi kendini besleme, bedenini koruma, zırh, vb. Travma tepkileri: direnç, kendini koruma, dokunulmaya karşı hassasiyet, kendini kapatma, geri çekilme, endişe ve içsel mücadele (yastığa da bakınız).

**Sihirli Değnek** – fantazi, güç, dilekler, değişim, arzular, umut, vb. Travma tepkileri: değişim ihtiyacı, büyülü düşünme, güçsüzlük, yardım çığlıkları, ifade edilmemiş ihtiyaçlar, lanetleme, kontrol kaygısı, suçluyu etkisiz hale getirme (Kristal küreye de bakınız).

**Silahlar/Tüfekler** – korunma, saldırı, sataşma, acı, öfke, düşmanlık, güç, kontrol, ölüm, istila, darbe, otorite, sınırlar, vb. Travma tepkileri: ihlal, koruma, saldırganlık, düşmanlık, acı, gözdağı verme, kurbanlaştırma, baskınlık, savunma ve tartaklama.

**Su (Kapta)** – duygusallık, esneklik, özgürlük, ana rahminde hareket etme, kaygı, oral, altını ıslatma, derinlik, içsel, sakinlik, gerileme, ilkellik, bilinçaltı, vb. Travma tepkileri: gerileme, ana rahmiyle ilgili çatışmalar, doğum süreci, duygusal soyutlanma, üzüntü, doğum sorunları, kapsanma ve tükenme.

**Şarkılar** – anlamlar, rahatlama, kaygı, hafıza, umut, fantazi, kontrol, mesaj, mesele, şarkıcıyla özdeşleşme, içsel süreçler, vb. Travma tepkileri: kimlik arayışı, fantezileri onaylatma, zorluklarla bağ kurma, geleceğin provası, şimdiki hayata dair temalar ve yarım kalmış arayış.

**Takılar** – güzellik, çekicilik, parlaklık, dişi, seksi, zengin, varlıklı, değerli, cinsel, fark edilen, göz alıcı, cazibeli, vb. Travma tepkileri: çekici, cazibeli, dikkat çekmek isteyen, annenin tarzı,

Family Psychological Services ve Psikoloji İstanbul, 2020. Tüm hakları saklıdır ©.

cinselleştirilmiş, dış dünyayla bağlantılı kendilik algısı ve cinsel nesne.

**Tebeşir/Tahta** – çevre, dünya, yaratma, bilgi, sözel olmayan duygu ifadeleri, mesaj, entegrasyon, kaynaklar, vb. Travma tepkileri: içine atma, sözel olmayan ifadeler, iletişim zorlukları, metafor kullanma, detaylandırma ve destekleyici ifadeler.

**Telefon/Cep Telefonu** – iletişim, uzak mesafeden irtibat kurma, güvenlik, kontrol, güç, atışma, mahremiyet, iletişimi kesme, ifade, vb. Travma tepkileri: yardım çığlığı, fiziksel tehditler olmadan iletişim kurma, ayrılma, kontrol, aciliyet, uzaklaşma ve tartışmalar. Düzeltici tepkiler: temas etme, tatmin, güvence, değiş tokuş, kendine güvenme ve bağlanmışlık.

**Telsiz** – iletişim, değiş tokuş, emirler, güvenlik, kurtarma, uzak mesafeden iletişim, iletişimi sürdürme, komutlar, vb. Travma tepkileri: aşırı tetikte olma, tehlikeden korunma, otorite sorunları, yardım çağrısı, aciliyet, ilişkilerde kaygı ve samimi olmaktan korkma.

**Top** – etkileşim, ilişki, güven/güvensizlik, yeniden değerlendirme, kendini ifade etme, rekabet, güven verme, ayakları yere basma, kendilik uzantısı, çocuğun çevre üzerindeki etkisi, vb. Travma tepkileri: müdahalecilik, tetikte olma, beklenti, incitici, istismarcı, çevresel tehditler, ihtiyatlı ve çevrenin çocuk üzerindeki etkisi. Düzeltici tepkiler: karşılıklı ilişki, güven, fırsatlar, sosyal etkileşim, duruma dahil olma, kabul görme, mevcut olma ve dünya görüşü.

**Tüneller** – doğum ile ilgili sorunlar, doğum süreci, geçiş, yeniden canlandırma, kontrol, yeniden doğma, düzeltici tıbbi prosedürler, doğum anı, vb. Travma tepkileri: zorlu doğum, yaşam/ölüm, hayatta kalma, doğum travması, prematüre doğum ve doğum anı.



**Uçak** – kaçış, mesafe, hız, arayış, gözden kaybolma, özgürlük, güvenlik, kaygı, yok olma, korunma, çarpma, vb. Travma tepkileri: kaçış, disosiyasyon, kaçınma, duygusal yoğunluk, geri çekilme, menzilin dışına çıkma, büyülü düşünme, parçalanma ve ortadan yok olma.

**Yapbozlar** – problem çözme, kararlar, tamamlama, parçalara ayırma, başarma, bitirme, bütünleme, resmi oluşturma, bir araya getirme, bağlanmışlık, vb. Travma tepkileri: kafa karışıklığı, parçaları biraya getirememe, kaçınma, algısal çarpıtmalar, bunalmışlık, parçalanma ve yoldan çıkmışlık. Düzeltici tepkiler: birleştirme, öngörü, azim, zeka, tedbirli, ilgili ve odaklanmış.

**Yastık (Büyük)** – yatak/yatak odası, kamp yapma, rahatlık, yatıya kalma, rahatlama, korunma, gece vakti, failden korkma, uyku problemleri, uzanma, mahremiyet, vb. Travma tepkileri: gece gelen müdahaleler, uyku bozuklukları, gece ile ilgili korkular, bedeni koruma, sırlar ve konuşulmayan sırlar.

**Yazarkasa** – kaynaklar, kontrol, yardımcı, değerlilik hissi, idare etme, bereket, değer verilen, varlıklı, temin eden, yoksulluk, destekleyici, ihtiyaçları karşılayan, vb. Travma tepkileri: ihmal, baskınlık, kontrol, güçlendirilmeye ihtiyaç duyma, değerlilik hissi, ihmal, finansal sorunlar ve önemsizlik.

**Yemek Materyalleri** – besleme, hayatta kalma, aile, ihmal, bağımlılık, kabullenme, vb. Travma tepkileri: ihmal, yeme bozuklukları, ilgi eksikliği, rol değişimi, ebeveynlik tarzı, kendini saklama ve duygusal terk edilme.

Family Psychological Services ve Psikoloji İstanbul, 2020. Tüm hakları saklıdır ©.

# Hayvanların Sembolik Anlamları

**Ahtapot** – yakalama, boğma, kavrama, sıkma, gizemli, baskın, zapt edici, vb. Travma tepkileri: kurbanlaştırılmış, yenik düşmüş, duygusal olarak boğulmuş, acımasız, suç isleyen, cinsel taciz ve baskıcı.

**Akbaba**– ölüm, kayıp, sonlanma, yaklaşan ölüm, korku, tehdit, sabır, umutsuzluk, leş yiyici, sonlandırma, vb. Travma tepkileri: ölüm tehdidi, leş yiyici, ölmek, korku, tecrit, mağlubiyet, başa çıkma, sorumluluk kabul etmeme ve fethedilme.

**Akrep** – hain, öldürmek, ölüm, zehir, düşman, fail, duygusuz, saldırı, öldürücü, dokunulmaz, yalnızlığı seven, acı veren, vb. Travma tepkileri: saldırı, hain, düşman, suç işleyen, yaralama, gizlice yaklaşan, şüphelenilmeyen, sokma, aşağılama ve suçlu.

**Antilop**– hızlı, çevik, süratli, topluluk, birleşik, birliktelik, sayıca güvenli, vb. Travma tepkileri: tuzağa düşürülmüş, grubuna bağlı, aile kimliği, tetikte, değişmez, öngörülebilir ve değiştirilemez.

**Arı**– çalışkan, kendini adamış, sürü, uyum, toplum, yardımsever, görev, hedef odaklı, ortak yarar, hayatta kalma, vb. Travma tepkileri: sokma, saldırı, acıtma, savunma, ihlal, kaygı, ürkütmek, iğneleme, acı ve ani saldırı.



**Asalak** – kan emici, parazit, tüketici, besleyici, muhtaç, sessiz, mide bulandırıcı, sinsi, rahatsız edici, vampir, beleşçi, vb. Travma tepkileri: uyumsuz, dolandırıcı, otlakçı, kuralları farkında olmadan ihlal eden, ani korkular, vücutta hassasiyet, dokunmadan korkma ve sessiz fail.

**Aslan** – baskınlık, baba, otorite, saygı, kral, yırtıcı, cesaret, korku, fail, vb. Travma tepkileri: korku, tehlike, ölüm, baskın, tehditkâr, hükmetme, gözdağı verme, suç isleyen, öldürücü, saldırı, gaddar, ezici, şok ve donma tepkileri.

**At** – güç, destek, hızlı, dayanıklılık, vahşi, güzellik, tepkisel, içgörülü, macera, ruhsal, duyarlı, ilişkisel, kaçma, yumuşak başlı, vb. Travma tepkileri: sağı solu belli olmayan, kaçma, ürkek, hassas, aşırı uyarılmış, tepkisel, çok sinirli ve ivedi.

**Ayı**– güç, sertlik, koruyucu, göz korkutucu, savaşçı, baba, bağımsız, korkusuz, yalnız, zalim, dayanıklılık, maskülen, göçebe, annelik etme, kahramanlık, heybetli, merak, vb. Travma tepkileri: yerine bağlı, intikamcı, tahrik olan, suç işleyen, baskınlık, öfke ve meydan okuma.

**Balık** – ilkel, hassas, gerileyen, kaçıngan, kaygan, kaçma, yan çizen, yemek, vb. Travma tepkileri: çaresizlik, kapsanan, savunmasız, kaçma, kolay incinir, hayatta kalma ve tuzağa düşürme.

**Balina –** anne, besleyen, korumacı, sessiz, güçlü, gözetici, canlı, büyük, vb. Düzeltici tepkiler: ebeveyn, aile, besleyen, uyumlu, modelleme, rahatlatıcı ve koruyucu.

**Baykuş** – avcı, sabır, yırtıcı, öngörü, bilgelik, yalnızlığı seven, şeytani bakış, asosyal, geceye ait, endişeli, dikkatli, kendini beğenmiş, temkinli, görsel zekâ, soyutlanmış, narsist, gözlemci, vb. Travma tepkileri: saldırı, aşırı uyarılmışlık, kötülük habercisi, istifçi, yağmacı, saldırgan, avcı, köşesine çekilmiş, yalnızlığı seven ve içine doğma.

Family Psychological Services ve Psikoloji İstanbul, 2020. Tüm hakları saklıdır ©.

**Bizon/Manda** – uysal, iri, pasif, heybetli, baba, maneviyat, sakin, zorluklara karşı dayanıklı, güçlü, edilgen bekleyiş, erkeksi, vb. Travma tepkileri: pasif fakat tehlikeli, sabırlı, tepkisiz, yalnız, edilgen ve soğuk.

**Böcekler (Genel)** – tehdit, ürkütücü, sokulan, kötü, aşağılık, değişken, yanlış anlaşılmış, saldırıya uğramış, vb. Travma tepkileri: saldırı, ısırma, hücum, bulaşıcı, korkunç, uygunsuz temas, dehşet verici, ürkme, uçma ve titreme.

**Bukalemun** – uyum sağlayan, gizlenen, değişim, görünmez, kamufle etme, ortadan kaybolan, alışma, dönüşüm, vb. Travma tepkileri: koruma, kaçma, kimliğini gizleyen, cevap vermekten kaçan, dışa vurumcu, saklanan ve değişken.

**Ceylan** – yumuşak, tez canlı, hızlı, dişi, dikkatli, ürkek, kaçıngan, av, hassaslık, uyanıklık, geri çekilme, zarafet, hareketlilik, vb. Travma tepkileri: kurban, aşırı uyarılmış, kaçma, ürkme, alıngan, aşırı tetikte, hassas ve güvenilmez.

**Çakal** – yalnız, hilekâr, hayatta kalma, taktikçi, kurnaz, zeki, yaratıcı, çıkarcı, akıllı, öngörü, vb. Travma tepkileri: manipülatif, tuzağa düşürülmüş, kuşatan, ölüm, baştan çıkarıcı, tehdit, saldırı, açıkgöz, düzenbaz, entrikacı ve taktikçi.

**Çita** – hızlı, çevik, manevra kabiliyeti, süratli, kaçma, yalnız, suç isleyen, atik, kendi kendine yeten, enerjik, vb. Travma tepkileri: saldırı, aniden yaklaşma, takip etme, bitkinlik, kaçmamak, kaygı, merhametsiz, gizlice sokulma ve takip.



**Denizatı** –masum, suçlu, güzellik, fetüs, kırılgan, zararsız, hassas, saf, hayran olunan, kırılabilir, çocuksu, tapılası, besleyen baba, bozulmamış, yeni doğan, vb. Travma tepkileri: kırılgan, hassas, bebek, benliğin dişi tarafı, yaralanabilir ve savunmasız.

**Deve** – ruhsal durumu çabuk değişen, uysal, inatçı, tutarlı, besleyici, görev, çekinme, dayanma, dirençli, ayağını yere sağlam basan, taşıyıcı, seyahat, vb. Travma tepkileri: kaçma, bencil, hizmetçi, emekçi, takdir edilmeyen ve gerginlik.

**Devekuşu –** kaçıngan, kırılgan, kaprisli, gerçekçi olmayan, av, hızlı, münzevi, dişi, vb. Travma tepkileri: inkâr, hareket, kaçınma, agresifleşme, kaçma, naif, savunmasız ve aklı karışmış.

**Dinozor –** geçmiş, tarih, ilkel, ölüm, kayıp, nesli tükenme, güç, yaşam/ölüm, korku, çelişki, hayatta kalma, çevresel riskler, uyum sağla yoksa öl, vb. Travma tepkileri: kişisel kayıp, yas tutma, güçsüzleştirilmiş, çözülmemiş kayıp, ölüm korkusu, haksız kayıp, sevilen birini kaybetme korkusu, yalnızlık, kontrolsüz öfke, tek başına mücadele ve çaresizlik duyguları.

**Domuz –** uysal, itaatkâr, alçak gönüllü, suratsız, aşağılık kompleksi, kaba, saygısız, kirli, çantada keklik, mütevazi, zavallı, vb. Travma tepkileri: yetersiz, utanmış, silik, değersiz, savunmasız, girişken olmayan, boyun eğici, korkak, dışlanmış, çok pis, indirgenen ve ürkek.

**Ejderha**– güçlü, bilinmeyen, korku, yanlış anlaşılmış, kötü, doğaüstü, koruma, beklenmedik, akıllı, gizemli, kavga, öfkeli, fantezi, vb. Travma tepkileri: hain, çarpıtılmış algılar, gizli korku, kızgın, çelişkili, saldırgan, acımasız, bilinmeyen güdüler, öldürücü ve merhametsiz.

**Eşek** – inatçı, dirençli, tembel, güçlü, ayakları yere sağlam basan, adanmış, külfet, yavaş, sıkıntılı, tutarlı, tabii, iş ahlakı, istikrarlı, sabır, duygusuz, azimli, vb. Travma tepkileri: alçak gönüllülük, yoksulluk, angarya, sıkıntılı, takdir görmemiş, sıradan, inatçı ve çantada keklik.

Family Psychological Services ve Psikoloji İstanbul, 2020. Tüm hakları saklıdır ©.

**Fare** – dikkatli, rahatsız edici, sinsi, sessiz, sevimli, geceye dair, hassasiyet, ağzı sıkı, kaçıngan, vb. Travma tepkileri: kaçma, hassaslık, hayatta kalma, hareket, kaçıngan ve keskin koklama ve duyma güdüleri.

**Fil** – kuvvet, yavaş, güçlü, yumuşak, sosyal, tutarlı, azimli, sadık, ağır, istikrarlı, sabır, bilgelik, kaldırma, huysuz, içgörü, düzenli, güvenilir, hafıza, vb. Travma tepkileri: aşağılık duygusu, kolay kırılma, istikrar problemleri, sakar, sıkışmış, kilo problemleri ve kuvvete/güce muhtaç.

**Fok Balığı** – oyuncu, karşılık veren, kaçma, ilişkisel, kaçıngan, mutlu, hızlı, sosyal, eğlenceyi seven, vb. Düzeltici tepkiler: aile, cemaat, toplum, hareketli, özgürlük, hızlı ve esneklik.

**Gergedan** – baba, pasif, baskınlık, bağımsız, yalnızlığı seven, ilgisiz, güçlü, kocaman, çekingen, gizemli, saçmalamayan, sorumluluk, çabuk sinirlenen, soğuk, vb. Travma tepkileri: tehlikeli, saldırı, sinirli, bölgesine bağlı, kuvvetli, savunmacı, koruyucu ve zırhla kaplı.

**Geyik** – yalnızlığı seven, soğuk, mesafeli, gizemli, gururlu, erkek, asosyal, iri, içine kapanık, soyutlanmış, üstün, göçebe, ilgisiz, görkemli, kendini koruma durumları dışında saldırgan olmayan, vb. Travma tepkileri: baskınlık, rahatına düşkün, duygusuz, ilgisiz, yanına yaklaştırmayan ve hissiz.

**Goril** – insani, güçlü, kuvvet, maskülen, King Kong, kaba, kuvvetli, kibirli, otorite, yerine bağlı, cesaret, aile, baskınlık, üstünlük, tutarlı, yüreklilik, vb. Travma tepkileri: baskınlık, suç işleyen, otorite, kural koyan, canavar, yırtıcı, kontrol, tehditkâr( maymuna bakınız).

**Guinea Pig (bir çeşit hamster)**– yumuşak, cana yakın, savunmasız, sevimli, yavru, sempatik, kırılganlık, hassas, kurban, av, uysal, vb. Düzeltici tepkiler: şefkatli, aile, kişinin yumuşak tarafı, sevilen ve kurtarılma.



**Güvercin** – barış, sevgi, geleceğe umutla bakma, sevinç, umut, başlangıç, saf, sakinlik, temizlik, yardımsever, şefkatli, erdem, durgunluk, vb. Düzeltici tepkiler: huzur, güvenlik, bağlılık, samimiyet, keyif, özgecilik, şefkat, olumlu, maneviyat ve içtenlik.

**Hamamböceği** – yoksulluk, ihmal, korku, tehdit, sağlık, mide bulandırıcı, hijyen, ilkel, tüyler ürpertici, hayatta kalabilme, açlık, sağlıksız, vb. Travma tepkileri: korku, ürkütücü, aksi, antipatik, tiksindirici, mide bulandırıcı, tehditkar ve korkunç.

**İnek** – evcil, besleme, büyütme, anne, dişi, uysal, şefkatli, hoşgörülü, bolluk, sakin, istikrarlı, vb. Travma tepkileri: av, terk edilme, reddedilme, aile, anneyle ilgili sorunlar, muhtaç, dargınlık, kendine güveni olmayan, bakımsız, ayrılma kaygısı, duygu karmaşası, simbiyöz ve ihmal. Düzeltici tepkiler: anne, besleme, rahatlatıcı, uysal, yumuşak, sakin, istikrarlı, güvenilir ve müsait.

**Kanguru** – anne, korumacı, şefkatli, ürkek, kendinden küçüklere karşı değişken, tez canlı, sevimli, huysuz, tepkisel, vb. Travma tepkileri: aniden fikir değiştiren, aşırı uyarılmış, ürkek, kendinden küçükleri korumak için saldıran, dengesiz ve tepkisel.

**Kaplan** – hain, kuvvet, hızlı, yırtıcılık, güçlü, saygı, kontrol, otorite, fail, anne/baba, baskınlık, hesapçılık, vb. Travma tepkileri: korku, saldırgan, bunaltıcı, boyun eğmeyi bekleyen, ezilmiş, tehditkâr, suçlu, sindirme ve şiddet.

**Kaplumbağa** –yavaş, utangaç, sakin, savunmacı, pasif, ısrarcı, çekingen, içedönüklük, tutarlı, ketum, koruma, istikrarlı, saldırgan olmayan, görev yönelimli, vb. Travma tepkileri: savunmada, rahat, koruma, sırlar, duygularını dışa vuramayan, kaçma ve içine kapanık.

Family Psychological Services ve Psikoloji İstanbul, 2020. Tüm hakları saklıdır ©.

**Karıncalar** – sürünme, ısırma, gözdağı verme, ürkütücü, tüyler ürpertici, titrek, fiziksel istismar, sürekli, saldırı, işkolik, vb. Travma tepkileri: saldırı, tüyler ürpertici, fazla yakın, kaygı, korkak, fiziksel saldırı, yok etme, zorlayıcı dokunma, kişisel saldırı, fark edilmemiş, tehdit, kaygıya kapılma ve hoş olmayan duygular.

**Kartal** – özgürlük, güç, gurur, saygı, kaçma, otorite, maneviyat, esinlenme, takdir edilen, avcı, kurtarıcı, vb. Travma tepkileri: gözetleme, hayatta kalma, baskınlık, yırtıcı, saldırgan, acımasız, buyurucu ve bağımsız.

**Keçi**– arkadaş canlısı, uçarı, çöpçü, zarar görmüş, yıkım, düşüncesiz, eğlenceli, patavatsız, topluma aykırı, anlayışsız, candan, dağınık, pejmürde, vb. Travma tepkileri: yıkım, düşüncesiz, suçluluk duymayan, anlayışsız, duyarsız ve toplumsal istismar.

**Kedi** – uysal, bağımsız, sırlar, sıcak, çekingen, aile, sadık, çevik, ilgisiz, şüpheci, gözlemci, meraklı, sevecen, gösterişli, vb. Travma tepkileri: kendilik nesnesi, aşırı uyarılmışlık, izole edilmiş, saldırgan, duygudurumu değişken, soğuk, yalnız, tedbirli, tetikte, güvenilmez ve şüpheci.

**Kedi/Yavru**– masum, kendilik, yavru, hassas, bağımlı, kurban, yumuşak, sevimli, neşeli, naif, muhtaç, cana yakın, vb. Travma tepkileri: kurban, av, çaresiz, savunmasız, küçük, bağımlı, masum, bakıma muhtaç ve hassas.

**Kelebek** – güzellik, dönüşüm, arayış, yenilenme, dişi, keşif, değişim, yeniden doğma, uçarı, özgürlük, maneviyat, vb. Düzeltici tepkiler: büyüleyici, masum, ruhani, neşeli, eğlenceli, çocuksu, oyunbaz ve dönüşüm.



**Kirpi**– ıssız, çekingen, koruma, incitici, yalnızlığı seven, soğuk, ilgisiz, soyutlanmış, "benim üzerime basma," vb. Travma tepkileri: keskin, sevilmeyen, kaçıngan, kaç ya da savaş, ulaşılamaz, araya giren, dokunsal savunma, acı, içsel yara, münzevi ve yapışkanlık.

**Kokarca** – kötü kokan, koku, reddedilme, pis koku, tatsız, soyutlanmış, saldırgan, koklama hissi, kirlenmiş, toplumdan uzak, itici, yalnızlığı seven, utandırılmış, vb. Travma tepkileri: ihmal, kir, kaçıngan, münzevi, mide bulandırmak, reddedilme, alay edilen ve dışlanmış.

**Köpek** – arkadaş, güvenilir, evcilleştirilmiş, sadakat, sadık, öfke, bakım, yoldaş, savunmacı, koruma, bağlı, hassas, saldırgan, itaat, vb. Travma tepkileri: saldırma, öfke, güvensizlik, korku, hain ve suç işleyen. Düzeltici tepkiler: arkadaş, savunmacı, güvenilir, şefkatli, sadık, rahatça temas etme ve kendilik nesnesi.

**Köpekbalığı** – saldırganlık, hücum, saldırı, güçlü, korku, kurnaz, öngörülemeyen, tehditkâr, fail, göz korkutucu, ısrarcı, azimli, vb. Travma tepkileri: saldırganlık, hücum, yırtıcı, fiziksel istismar, cinsel istismar suçlusu, vahşi, baskın, saldırı ve uyumsuzluk.

**Koyun** – suçlu, arkadaş canlısı, sıcak, ait olma, grup kimliği, toplum, takipçi, baskı altında panik olan, izole edilmiş, evcil, kurban, grup, uyumlu, hassas, itaatkâr, vb. Düzeltici tepkiler: toplum, bağımlı, evcil, aidiyet ve aile.

**Kuala** – kendilik nesnesi, cana yakın, yavru, sevimli, masum, savunmasız, istekli, yalnız, hassas, kabul gören, vb. Travma tepkileri: kendi, çocuk, bebek, korkmuş, donmuş, kurtarılmak isteyen, tek başına, umuda tutunmuş, dışlanmış ve yalnız.

Family Psychological Services ve Psikoloji İstanbul, 2020. Tüm hakları saklıdır ©.

**Kuğu –** güzel, hassas, çift, havada süzülme, fedakâr, erdem, temizlenmiş, zarafet, sakin, toplum, yumuşak mesafeli, vb. Düzeltici tepkiler: evlilik, fedakâr, arıtılmış, sadık, derinlik, temizlenmiş, güzel, hayran olunan, yenilenme, düzelme, yeniden doğma ve dönüşüm.

**Kunduz** – istikrar, aile, inatçı, toplum, çalışkan, işkolik, hevesli, alışkanlıklarına bağlı, sabır, kendini adamış, odaklanmış, güvenilir, sorumluluk sahibi, becerikli, geceleyin hareketlenen, düzenli, vb. Travma tepkileri: kurban, düzenin bozulması ve ev içindeki kurallara uymama. Düzeltici tepkiler: sevecen, ailesine yönelmiş, hoşnut, zorlayıcı, motive ve istikrarlı.

**Kurbağa** – sabır, av, sıçramaya hazır, ileriye yönelik, dikkatli, kaçıngan, ilkel, gizlene, kaygılı, yalnız, değişme potansiyeli (prens), tetikte, çamurlu, dilsiz, vb. Travma tepkileri: dışlanmış, reddedilmiş, tetikte, kabul edilemez, ilkel, prensten daha aşağı, aşırı uyarılma, kaçma, sakar, zalimce davranılan, değersiz, çaresiz ve kurbanlaştırılmış.

**Kurt–** saldırgan, öfke, yırtıcı, göçebe, saldırı, fail, sürüsüne (çetesine) sadık, güvenilmez, hain, kurnaz, hayatta kalan, soyutlanma, sürü, grup birlikteliği vb. Travma tepkileri: saldırgan, hücum, vahşet, hayatta kalma, suçlu, cinsel saldırganlık, düşman, tehditkâr ve kurnaz.

**Kuşlar** – kaçış, özgürlük, bakış açısı, üstünlük, mesafe, araştırıcı, akış, ruhsal, sorunun dışında, vb. Travma tepkileri: kaçınma, içine kapanık, kaçıngan, sakınmacı, savunmasız ve disosiyatif.

**Kuzgun**–ölüm, kayıp, ecel, değişim, korku, tehdit, kötülük, gece, musibet, saldırı, sıkıntı, vb. Travma tepkileri: kötü, saldırmak için bekleyen, tehditkâr, uyarı, kötüye alamet, ölüme yaklaşan, leş yiyici ve tehlike.



**Kuzu** – yavru, çocuk, masum, çaresiz, muhtaç, hassaslık, sevimli, cana yakın, av, kendilik nesnesi, hızlı, sempatik, kurban, kendilik, kimlik, vb. Travma tepkileri: kırılgan, naif, güvenen, tehlikeden habersiz, çocuk, kendilik nesnesi, av, muhtaç ve hassasiyet.

**Maymun** – yumuşak, şakacı, kurnaz, hareketli, güçlü, otorite, meraklı, heybetli, yerine bağlı, etkili, tehditkâr, cesaret, vb. Travma tepkileri: baskın, otoriter, tepkisel, saldırı, ezici ve yıkıcı (gorile de bakınız).

**Öküz** – saldırgan, kuvvetli, baba, maskülen, öfkeli, tehlikeli, talepkar, güçlü, yerine bağlı, cinsellik, kızgın, suç işleyen, meydan okuyan, hükmetme, vb. Travma tepkileri: kendisine boyun eğilmesini isteyen, aile içi şiddet, bencil, cinsel baskınlık, kötü adam, suç isleyen, tehdit, ihmalkâr ve kavgacı.

**Ördek** – aile, sosyal, interaktif, çok yönlü, sevimli, uyum sağlayan, ailesine bağlı, sorumlu, mutluluk, av, vb. Travma tepkileri: kurban, göç, kaçma, hassas, masum ve tuzağa düşürülme korkusu. Düzeltilmiş tepkiler: ebeveynlik, sakin, mutluluk, hayranlık uyandıran, saygı duyulan, sosyal gruplaşma ve aile yönelimli.

**Örümcekler** – ilkel, kaygı, saldırı, sürünme, ölüm, anne, korku, tehdit, ürpertici, kötü, vb. Travma tepkileri: irkilme, saldırıya uğrama, korku, telaşlandıran, panik, dokunsal korkular, akın, ihlal, öldürücü ve zehirli.

**Papağan** – öz benlik, taklit, yansıtma, refakatçi, taklidini yapmak, kopyacı, sadık, vb. Travma tepkileri: alaycı, hatırlatma, kendiyle ilgili mesajlar, içsel düşünceler, kaygı, tanık, alay konusu ve alter ego.

Family Psychological Services ve Psikoloji İstanbul, 2020. Tüm hakları saklıdır ©.

**Penguen** – birey, kendisi, aile, çocuksu, toplum, cemaat, kimlik, arkadaş canlısı, sabır, fark edilebilir, koruyucu, dayanma, vb. Travma tepkileri: hayatta kalma, hoşa gitmeyen ortam, keder, üşüme, şikâyet etmekten korkan, savunmasız 'kabullenmek zorunda'. Düzeltici tepkiler: insan gibi, kendi, arkadaş canlısı, akrabalar, ait olma ve kapsanma.

**Pirana** – hırçın, saldırgan, aç, acımasız, tehlike, sürü halinde, korku, aşırılık, hain, açgözlü, küçük köpekbalığı, baş belası, vb. Travma tepkileri: saldırı, oral öfke, dehşete kapılmış, kötü adam, korkmuş, tehlikeli, çılgına dönmüş, korkarak saldırmak ve histerik.

**Rakun**– kardeş, yaramaz, rahatsız etme, akıncı, geceleyin hareketlenen, asi, istilacı, dağınık, çöpçü, meraklı, tehdit etme, uygunsuz, baş belası, haylaz, vb. Travma tepkileri: kargaşa yaratan, düzensiz, isyankâr, rahatsız etme, saldırı ve bıktırıcı.

**Sıçan/ Lağım faresi**– kirli, kurnaz, ustalık, tehdit, saldırgan, kötü, sinsi, pis, usandırıcı, rahatsız edici, hırsızlık, haşere, vb. Travma tepkileri: sahtekârlık, kendine odaklanmış, kaçma, uyum sağlama yeteneği, güvenilmez, kirli, saygısız ve hilekâr.

**Sincap** – ürkek, hızlı, kaygılı, oyuncu, hareketli, sıkıntı, çalışkan, tedirgin, kaçıngan, ısrarcı, baş belası, rahatsızlık, vb. Travma tepkileri: aşırı uyarılmışlık, tedirgin, öfkeli, gergin, sıkıntılı, paniklemiş, huzursuz, güvenilmez ve evhamlı.

**Solucan** – ilkel, insanlık dışı, organizma, yavaş, canlı şekli, beyinsiz, hayatta kalma, mide bulandırıcı, yapışkan, önemsiz, vb. Travma tepkileri: hayatta kalma, angarya, hassas, değersiz, kurban, hayat, yıkım, anlamsız ve sayılmazlık.



**Su samuru** – çocuk, mutlu, sosyal, oyuncu, hızlı, atik, gruplaşma, masum, naif, hareketli, vb. Travma tepkileri: nesli tükenmekte olan, kaçma, tehdit altında, hiç bir şeyden şüphelenmeyen savunmasız, hassas ve av.

**Şebek** – neşeli, şaşkın, eğlenceli, ergen, gösterişçi, şakacı, coşkulu, çocuksu, gözlemci, olgunlaşmamış, vb. Travma tepkileri: çocuksu, yaramaz, gürültücü, oyuncu, yabani, vahşi, çocuk fail, hükmeden güç ve saygısızlık.

**Şempanze** – çocuksu, ergen, oyuncu, afacan, aktif, şamatacı, enerjik, isyankâr, yaramaz, neşeli, vb. Travma tepkileri: kötü niyetli, zorba, bağırılan, kontrol altında tutulan, eleştirilen, zahmetli, riskli davranışlar, kindar, acı çektirme ve dalga geçme.

**Tavşan** – sevimli, av, hızlı, tetikte, sıcakkanlı, kucaklanası, masum, sevilen, kurban, öz benlik, kimlik, vb. Travma tepkileri: hassas, naif, güvenen, tehlikeden habersiz, masum, çocuk, kendilik nesnesi, av ve savunmasızlık. Düzeltici tepkiler: bebek, sevilen, çocuk, tehditkâr olmayan, yumuşak, kucaklanası, muhtaç, değerli ve üzerine titrenen.

**Tavuk/Horoz** – aile, anne/baba, toplum, gergin, kurban, sinirli, kaygılı, ürkek, vb. Travma tepkileri: kurban, av, savunmasız, hassas, üzülme, sürekli tetikte olma, bağırma, panik ve dağılma.

**Tilki** – çıkarcı, kurnaz, gözlemci, düzenbazlık, tetikte, manipülatif, hızlı, akıllı, hilebaz, görev yönelimli, sinsi, kasıtlı, güvenilmez, vb. Travma tepkileri: bencil, baştan çıkarıcı, aldatma, güvenilmez, ikna edici, yanıltıcı, narsist, hilekâr, sinsice izlemek, entrikacı ve gizli.

Family Psychological Services ve Psikoloji İstanbul, 2020. Tüm hakları saklıdır ©.

**Timsah** – güçlü, saldırgan, korkutucu, pusuya yatan, suç işleyen, istismarcı, aç, bir çırpıda bitiren, öfke, ölüm, hilekârlık, arayışta, kontrol eden, yalancılık, yıkıcı, vb. Travma tepkileri: saldırı, öfke, suç işleyen, ihlal etme, duygusuz, pişmanlık duymayan, düşman, bakımdan yoksun ve korunmasız.

**Uğur Böceği** – anne, yumuşak, dişi, güzel, renkli, zararsız, sosyal, evine bağlı, tehditkâr olmayan, kraliçe, vb. Düzeltici tepkiler: aile yönelimli, saygı duyulan, kabullenici, iyiye alamet, takdir edilme, onur, özgürlük, olumlu beklentiler ve onaylayıcı.

**Unikorn** – büyülü, hayranlık uyandıran, güzel, idealize edilmiş, cazibe, dişi, bulunmaz, huzurlu, mesafe, sade, saygı duyulan, vb. Travma tepkileri: idealize etme, umut besleme, disosiyasyon, hayattan kaçma, fantazi kurma ve altta yatan cinsel sorunlar.

**Yarasa** – grup, gece, karanlık, kaynaşan, korku, baştan savma, saldırma, hızlı, göz dağı, kan, tehdit edici, antipatik, çirkin, yanlış anlaşılmış, vb. Travma tepkileri: korkutucu, emici, saldırma, sırnaşık, ölüm, oryantasyon kaybı, akıncı, bunalmış ve ürkütücü.

**Yengeç** – ilkel, yalnız, sinsi, kurnaz, hayatta kalma, çöpçü, yiyip bitiren, huysuz, saldırma, garip, pasif, tetikte, kaçıngan, tepkisel, incitici, vb. Travma tepkileri: korku, yaralayıcı, kendisine karşı çıkıldığında saldırganlaşan, bencil, yaklaşılamaz, hayatta kalma, ilkel ve kavgacı.

**Yılan** – zehirli, tehditkâr, vurma, ikiyüzlü, fail, fallik, sinsi, kurnaz, kötü, tehlikeli, yalnız, gizemli, bağlı olmayan, vb. Travma tepkileri: zehirli, fallik, ölüm, tehlike, cinsel fail, gözdağı veren, sinsi, terör ve öldürücü.



**Yunus** – eğlenceli, sadakat, dost, çocuksu, sosyal, annelik yapma, sevimli, sempatik, yardımsever, aile, kurtarıcı, gruplaşma, zekâ, maneviyat, vb. Düzeltici tepkiler: aile, akrabalar, bağlılık, dâhil olma, birlik duygusu, sadakat, şefkatli, sevecen ve ait olma duygusu.

**Zebra** – aile, gruplaşma, arkadaş canlısı, av, zıtlık, siyah/beyaz, sosyal, kaçma, kamuflaj, dayanma gücü, kararlı, sınırlı güç, vb. Travma tepkileri: aşırı uyarılmışlık, av, beklenti, savunmasız, tetikte, ani koku alma ve işitme algıları ve kaçma. Düzeltici tepkiler: cemaat, aile, sosyal, aile ile ilgili, tehditkâr olmayan, sayıca güvenli, sakin, saldırgan olmayan, güvenlik ve gruplaşma.

**Zürafa** – ilgisiz, kaçıngan, naif, av, öngörü, yumuşak, sessiz, şefkatli, ebeveynlik yapan, içine çekme, sakin, pasif, atik, vb. Düzeltici tepkiler: aile, grup, sosyal, şefkatli, yumuşak, anne baba ile ilgili ve saldırganlıktan kaçınan.

**Family Psychological Services ve Psikoloji İstanbul, 2020. Tüm hakları saklıdır ©.**

# Rollerin Sembolik Anlamları

**Ajan/Casus** – incelemek, gerçeklik, keşif, çözümleme, cevap arama, odak, gerçekler, irdeleme, inanılmak isteme, açığa vurma, onaylama, doğruluk arayışı, vb. Travma tepkileri: gizli travma, çözüm bulma, saklı olanı ortaya çıkarma, bilinmeyen, acıyı veya istismarı ifade etme.

**Alışveriş Yapan Kişi** – muhtaç, kaynaklar, kaçma, ilgi, değer, uzaklaşma, takılar aracılığıyla dişi kimlik arayışı, makyaj veya giyinip süslenme, onaylama, çekicilik, yeterlik, işbaşında, arkadaşlık arayışı, vb. Düzeltici tepkiler: otonomi, şefkatli, temel ihtiyaçlar ve Maslow'un temel ihtiyaçlar hiyerarşisi. Travma tepkileri: depresyon, kaçma, hayatta kalma, ihtiyaçları karşılanmamış, eksik ve isteyen.

**Allah/Tanrı** – En üstün varlık, mutlak güç, her şeye gücü yeten, her şeyi bilen, kralların kralı, ilahi varlık, her şeyi gören, cennetteki baba, vb. Travma tepkileri: aşağılık duygusu, çaresizlik, umutsuzluk, yenik düşme, ümitsizlik, umarsızlık, kayıp, son çare, güçsüzlük.

**Alkolik** – huysuz, tedirgin etme, dehşetli, öfkeli, tehditkâr, intikam, ödü kopmak, tehlike öngörülemez, rahatsızlık, patlamaya hazır, etkisiz, zorbalık yapan, utandıran, depresyon, vb. Travma tepkileri: kaçma, baştan çıkarıcı, sözel ve duygusal istismar, gözdağı verme, aile içi şiddet, tehdit, kaygı, işlevsiz ebeveynler ve aşırı uyarılmışlık.



**Amigo** – destekleyici, cesaret veren, çekici, güçlendiren, coşkulu, popüler, motive, ego, korumacı, kimlik, cinselleştirilmiş, vb. Travma tepkileri: kimlik, tanınma, onaylanma, toplum tarafından kabul görme, dahil olan, benimsenen ve değerli. Düzeltici tepkiler: güven, yüreklendirici, ilham veren, hayranlık uyandıran ve enerjik.

**Anne (iyi)** – besleyen, rahatlatıcı, sevgi dolu, uyum sağlama, duygusal yakınlık, tatlı, güvenlik, ilgi, modelleme, kimlik, duyarlı, hassas, şefkat, vb. Düzeltici tepkiler: sakinleştirici, rahatlatıcı, düzenleme, temeli sağlam, karşılık veren, ulaşılabilen, karşılıklı ve anlayışlı.

**Anne (Kötü)** – korku nesnesi, ezici, çarpıtılmış bakış açısı, çabuk öfkelenen, reddedilme, esirgeyen, eleştirel, müsait olmayan, tuzağa düşürme, durmadan azarlayan, utanç verici, vb. Travma tepkileri: korku, kırgınlık, şiddet, kaçınma, aşırı tetikte olma, gaddarca, bastırma, kimlik karmaşası ve terk edilme.

**Anne peri/ Cadı (İyi)** –idealleştirilmiş anne, empati, kurtarma, umutlu olma, anlayış, inanan, vb. Travma tepkileri: kaçma, kaçınma, hayalperest, dileklerin yerine gelmesi, umutsuz ve yalnız.

**Araba/Motor Yarışçısı**– hız, kaçma, güç, kazanan, kaçınma, ajitasyon, manevra yapma kabiliyeti, rekabetçi, vb. Travma tepkileri: kaçış, hareket etme, firar, kaçınma, mesafe, riskli davranışlar, uyarılma ve ayrılma.

**Arkadaş (Yakın)** – kendilik, ilişki, sosyal, interaktif, karşılıklı, korunmasız, bencil olmayan, şefkatli, düşünceli, güvenen, vb. Düzeltici tepkiler: güvenilir, arkadaş, verici, sıcak, ulaşılabilen, düşünceli, özverili, destekleyici, ilgili, sadık, adanmış ve otantik.

**Arkeolog** – geçmiş, kayıp, hayatta kalma, cevaplar, keşif, tarihsel araştırma, sırlar, kafa karışıklığı, sorular, anlatılmamış hikaye, çözümlenememiş ölüm, kayıp, vb. Travma tepkileri: majör kayıp, bilinmeyen, sonlanmanın olmayışı, yas, depresyon ve acı veren düşünceler.

Family Psychological Services ve Psikoloji İstanbul, 2020. Tüm hakları saklıdır ©.

**Asker/Savaşçı** – saldırganlık, hücum, cesur, meydan okuma, öfke, güç, maskülen, savaş, çatışma, patlamaya hazır, vb. Travma tepkileri: kaçma, kaygı, hayatta kalma, risk davranışları, yaralı, zafer kazanma ihtiyacı ve saldırıya maruz kalma.

**Astronot** – çekingen, takdir edilen, meraklı, keşif, gezgin, maceraperest, uzak, seyahat, vb. Travma tepkileri: disosiyasyon, kaçınma, kaçma, ayrılma, sosyal çekinme, dayanaksız, koruma, terk edilme ve ayrılık. Düzeltici tepkiler: tutku, kâşif, maceracı, gezgin, öncü, heyecan ve yenilikçi.

**Aşçı (Güzel Yemekler Hazırlayan)** – besleyen, tedarik eden, bakim veren, güç verme, destek, bağ kurma, mevcut, verici, takdir edilme ve dönüştürme. Düzeltici tepkiler: huzur veren, rahatlatıcı, tatminkâr, dirençlilik ve bakım ve destek.

**Aşçı (Kötü Yemekler Hazırlayan)** – kötü bakım ve destek, ihmalkâr, tiksinme, ihlal etme, talepkar, hoşnutsuz, mide bulantıları, vb. Travma tepkileri: iç organlarda hissedilen, açlıktan ölme, ihmal, küçük düşüren, aşağılayıcı ve hayatta kalma.

**Avcı** – saldırgan, tedarikçi, hücum eden, aşırı dikkatli, hayatta kalma, kurtarıcı, tehlike, işgalci, araştırıcı, vb. Travma tepkileri: kavga etme, hayatta kalma, istismarcı, yağmacı ve yaklaşan tehlike.

**Baba (İyi)** – kimlik, rol model, bakım ve besleme, tedarik edici, interaktif, sevgi dolu, bağlı, rahatlatıcı, ulaşılabilir, koruyucu, vb. Düzeltici tepkiler: rahatlatıcı, sakinleştirici, düzenleme, ayakları yere sağlam basan, duyarlı, ulaşılabilir, karşılık veren, model ve anlayışlı.



**Baba (Kötü)** – tehditkâr, korku nesnesi, sert, yetersiz kimlik modeli, istismar eden, maço, Darth Vader, talepkar, eleştirel, mesafeli, hayal kırıklığı yaratan, saldırgan, korkutucu, acımasız, ulaşılamayan, öfkelendiren, vb. Travma tepkileri: korku, kaçınma, tuzağa düşme, aşırı uyarılmışlık, bastırma, kimlik karmaşası ve terk edilme.

**Bahçıvan** – bakıp büyüten, gelişim, dayanıklı, olumlu, gelecek, büyüyen, sabırlı, şefkatli, yenilenmiş kimlik, tedarik eden, güvenlik, vb. Düzeltici tepkiler: gelişim, iyileşme, yenilenme, besleyen ve koruyan.

**Balo Kraliçesi** – sosyal kabul, popüler, özel, değerli, güzel, hak eden, dış görünüş, vb. Travma tepkileri: reddedilme, soyutlanma, kabul görme ihtiyacı, yeterlilik sorunları, kendini olduğu gibi kabullenmede sorunlar ve küçümsenme.

**Banka Soyguncusu** – hırsız, istismar, fail, aldatılmış, cinsel taciz, etik olmayan, işgal eden, hain, saldırı, ihanet, vb. Travma tepkileri: saldırı, cinsel taciz, değerini düşürme, ahlaksız, değer çalan, istismar ve ihlal.

**Bebek (Şefkat Gören)** – öz-benlik, beslenen, hoşnut, ilgili, değer verilen, kontrol altında, ilişkisel, inanma, duyarlı, güvenli, vb. Düzeltici tepkiler: inanma, bağlılık, güvenlik, cevap verme yeteneği, karşılıklı süreç, rahatlatıcı, kimlik, uyuşma ve bağ kurma.

**Bebek (Tehdit Altında)** – öz-benlik, gerileme, travma, erken gelişim, güvenlik sorunları, hassaslık, boşluk, vb. Travma tepkileri: gerileme, ilkel süreç, çaresizlik, erken deneyimler, bağımlılık, gerilemiş travma belleği, disosiyatif, kırılganlık, örtülü hafıza, tepkisel, gelişim yetmezliği, travma üzerinden ilişki kurma ve terk edilme.

Family Psychological Services ve Psikoloji İstanbul, 2020. Tüm hakları saklıdır ©.

**Bebek Bakıcısı (Kötü)** – eleştirel, talepkar, yağmacı, küçültücü, cinsel, alay eden, fail, sindirme, aşağılama, açık saçık, kurnaz, entrikacı, vb. Travma tepkileri: korku, duygusal sokulma, tehditkâr, göz korkutucu, av, güçsüz ve kötü davranan.

**Bekçi/Koruma** – koruyucu, güvenlik, sınırlama, teminat, güvensizlik, aşırı dikkatlilik, süreklilik, güven sorunları, sınır koyma problemleri, vb. Travma tepkileri: korunma ihtiyacı, donma, gizli korkular, belirsizlik ve kapsanma ihtiyacı.

**Bilim Adamı/ Bilim Kadını** – analitik, formül, iyileştirici, keşif, dahi, çözümleyici, geliştirici, yaratıcı, araştırmacı, tedavi etmek, bilimsel, çözüm, kuvvet şurubu, problem çözme, cevaplar, kaynak, ölçülü, iyileştirici, mantıksal, vb. Travma tepkileri: intikam, zehir, asit, acı veren, kötü, fesat, tehdit edici, öç alan, gizli formül ve öldürücü formül. Düzeltici tepkiler: yaratma, iyileştirme, araştırmacı, çözüm bulma, insancıl ve sağlık reçetesi.

**Bombacı** – kindar, hiddet, yok etme, kargaşa, intikam dürtüleri, terör, umutsuzluk, ajitasyon, ceza, vb. Travma tepkileri: yoğun istismar, duygulanım bozukluğu, şiddet düşünceleri, tehlikeye karşı aşırı duyarlı, baskı gören, aşırı tepkisellik, yaşamsal tehdit, hayatta kalkma, acımasızlık, kırılmışlık, intihar düşünceleri ve kin besleme.

**Büyücü-** sihirli, güçlü, bilgili, özel güçler, ustalık, gizemli, problem çözen, hilekârlık, değişim yaratan, vb. Düzeltici tepkiler: güç, galip gelme, kaynaklar, yaratıcılık, beklenmeyen, çözümler ve aydınlanma.

**Cadı** – korkutucu, kurnaz, kötü, fettan, anne, dehşet, saygısız, alçak, uğursuz, istismarcı, yalancı, bencil, şeytani, yiyip bitiren, tuhaf, çelişkili duyguları olan, güvenilmez, vb. Travma tepkileri: korkma, donma, şüphelenme, saptırılmış ilişki, güvensizlik, işlevsel olmayan aile ve terör.



**Canavar/Öcü** – fail, ebeveyn, tehditkâr, korkunç, gözdağı verme, bunaltıcı, korku nesnesi, işgalci, terörize eden, saldırı, hain, rezil olmuş, vb. Travma tepkileri: korku, tahrik etme, terör, saldırı, tehdit edici, sapkın ve aşırı tetikte.

**Cin/Şeytan**– tehditkâr, baba, şeytanlık, hilekârlık, kötü, kurnaz, saygısız, istismar eden, yalancı, egosantrik, mahvedici, uyumsuz, duygu karmaşası, güvensiz, vb. Travma tepkileri: korku, donma, şüpheli, tehditkâr, işlevsel olmayan aile bireyi ve terör.

**Çiftçi/Köylü** – tedarik eden, temin eden, güvenlik, koruyucu, bakıp besleyen, gözetici, kendini olduğu gibi kabul eden, yenilenme, büyüme, düzenleme, dayanıklı, olumlu, gelecek, gelişen, sabırlı, şefkatli, yenilenen kimlik, vb. Düzeltici tepkiler: dengeleyici, koruyucu, süreklilik, gözeten, iyileşme ve gelişim.

**Çekici Kadın** – cinselleştirilmiş, davetkâr, değerlilik, yönlendiren, değerini düşürme, bütünlük, sınır koyma problemleri, kurbanlaştırılma, vb. Travma tepkileri: mağduriyet, cinsel ilgi, cinsel istismar, cinsel nesne, kişiliksizleşme, kendini koruma, kendini nesne olarak görme ve hayatta kalma.

**Dansçı**– dışavurumcu, hassas, cinselleştirilmiş, ilgi çekmeye çalışan, bedensel anılar, bedensel sorunlar, özgürlük, baştan çıkarma, tanınma, dışarı verme, sınır tanımayan, vb. Travma tepkileri: bedensel anılar, korku, somatizasyon, cinsel nesne, vücudu kötüye kullanma ve kültürel kimlik.

**Dedektif**– içgörülü, arayış, gerçeklik, keşif, çözümleme, cevap arayan, odaklanmış, doğrular, dikkatle inceleme, kendisine inanılmasını isteyen, açığa vurma, kesinlik, vb. Travma tepkileri: saklı travma, ihlalleri açığa vurma, ihanet, saklı olanı ortaya çıkarma ve incinmişliklerini gösterme.

Family Psychological Services ve Psikoloji İstanbul, 2020. Tüm hakları saklıdır ©.

**Dev** – baba, erkek, tehditkâr, güçlü, karşı konulmaz, büyük eller, baskınlık, kocaman, vb. Travma tepkileri: güçsüzlük, sindirilmiş, kontrol kaybı, kurban, av, önemsiz, tehdit altında ve boyun eğme.

**Dilenci (evsiz)** – yalvaran, umutsuz, kopuk, ihmal, aç, açlıktan ölme, soğuk, acı, hayatta kalma, üzücü, sefil, acınacak halde, terk edilmiş, geçim sıkıntısı, vb. Travma tepkileri: çaresizlik, umutsuzluk, hayatta kalma, depresyon, saygınlığı olmayan, değersizlik, itici, reddedilmiş, soyutlanmış, yalnız ve başkalarına muhtaç.

**Doktor** – içsel acı, savunmasızlık, iyileşme, otorite, iyileştirici, kişisel yara, medikal travma, fiziksel/bedensel travma, vb. Travma tepkileri: korku, fiziksel istismar, ihlal, acı, somatizasyon, içsel duyumlar ve medikal travma.

**En Yakın Arkadaş** - sadakat, mükemmel, olduğu gibi, idealize edilen, güven, ilişki, kendilik, kimlik, kendinden emin, vb. Düzeltici tepkiler: onaylama, ilişki, kendine güvenen, samimi, sadakat, güvenilirlik, tutarlılık ve istikrar.

**Engelli**– yararlanmış, ihlal edilmiş, mağdur, mücadele eden, haksızlığa uğramış, incitilmiş, vb. Travma tepkileri: mağdur, yoksun, yetersiz, kuvvetten düşmüş, incinmiş, ezilmiş ve mücadele.

**Falcı**– gelecek, tahminler, çözümler, korku, beklentiler, gizem, umut, kaygı, anlayış, vb. Travma tepkileri: endişe, gelecek korkuları, şimdiki zamanda mutlu olmayan, endişeli, gelecekten ümitsiz, şimdiki zamandan kaçan, korkmuş ve kayıp.



**Fotoğrafçı** – anılar, geçmiş, kanıt, tarih, onaylanma, delil, açığa vurma, teyit etme, kanıtlama, vb. Travma tepkileri: müdahaleci görsel hafıza, flashbackler, hassas, utanma, istismar ve pornografi.

**Gardiyan** – aşırı dikkatli, kontrol, güvenlik, gözetleme, ket vurma, baskınlık, sınırlar, esaret, güç, güvensizlik, adalet, vb. Travma tepkileri: aşırı dikkat, saldırgan, korku, rehine ve tehdit.

**Garson** – hizmetli, uyumlu, ilgili, anne, ihtiyaçlara/taleplere cevap veren, ilişki, memnuniyet verici, takdir edilmek isteyen, vb. Travma tepkileri: hizmet eden, talepkar, eleştirilen, başkalarını memnun etmeye çalışan, işe yaramaz, yenik ve utandırılmış. Düzeltici tepkiler: gururlu, yardım eden, destekleyen, faydalı, karşılık veren, uyum sağlama, olumlu ilişkilenme, anne/ebeveyn, saygılı ve tatminkâr.

**Gelin** – öz-benlik, özel, istenen, sevilen, değer verilen, cinselleştirilmiş, hayran olunan, ilişki, güvenlik, yakınlık, maskeli, gelecek yönelimli, bağlılık, kendi ailesinden kaçma, yalnızlık, reddedilme, vb. Travma tepkileri: terk etme, uçma ve kaçma, duygusal kurtarılma, büyülü düşünme, aile içi şiddet, baskı, bağlanma sorunları, ensest olasılığı ve aile tarafından duygusal terk edilmişlik.

**Görünmez Adam** – gözden kaybolma, kimlik kaybı, özgürlük, korkusuz, sessiz, fark edilmemiş, kontrol edilemez, durdurulamaz, sinsi, bilinmeyen, korunmasız, kurnaz, kendini kaybetme, etki edilemez, vb. Travma tepkileri: kaçma, disosiyatif, var olmayan, kaçıngan, parçalanmış, bölünme, savunmasız ve geri çekilme.

**Güzellik Uzmanı (Makyaj)** – feminen, dişi, çekici, cinsel, bakımlı, anne, kimlik, dış görünüş, güzel, göz alıcı, arzulanan, imaj, saklama, dışa vuran, ilgi çekmeye çalışma, vb. Travma tepkileri: cinsel, dışavurumcu ya da sahte kimlik, değerini düşürme, cinsel nesne, bedeni kötüye kullanma ve cinselleştirilmiş kimlik.

Family Psychological Services ve Psikoloji İstanbul, 2020. Tüm hakları saklıdır ©.

**Güzellik Kraliçesi** – güzel, hayranlık, çekici, büyüleyici, özel, cinselleştirilmiş, dışa vurumcu, idealize edilen, baştan çıkarıcı, dişi, vb. Travma tepkileri: kabullenilme ve takdir edilme ihtiyacı, kendilik algısının kaybı, dışa yansıtılan değer sistemi, cinsel nesne, umut besleme ve kimlik kargaşası.

**Hakim** – kontrol, yürütücü, üstün, mahkumiyet, güçlü, karar verici, cezalandırıcı, adalet, güvensizlik, sorgulanamaz güç, yıkıcı, hüküm giydirme, vb. Travma tepkileri: ulaşılmaz, korku nesnesi, yargılayıcı, diktatör, mutlak güç, tanrıya benzeyen, kabul edilmeyen ve tepkisiz.

**Hasta (İyileşen)** – iyileşme, düzelme, yenilenme, güçlenme, daha az müdahale, bedeni geri kazanma, kişisel dönüşüm, vb. Düzeltici tepkiler: rahatlatıcı, düzenleme, iyileşme, kendini olduğu gibi kabul etme, kişisel sınırlar ve kimlik.

**Hasta(Rahatsız ya da Yaralı)** – içi acımak, hastalık, yaralanma, istismar, acı çekme, çaresizlik, acıyı onaylama, gücü azaltılmış, istilacılık, hayatta kalma, iyileşme ihtiyacı, vb. Travma tepkileri: acı, içselleştirme, donma, iç organlarda hissedilen, uyuşma, müdahalecilik, somatizasyon ve işlevsel olma.

**Hatip/ Hoca (İyi)** – etkili, onaylayan, şefkatli, empatik, rol model, anlayışlı, ilgili, duyarlı, vb. Düzeltici tepkiler: anlayış gösterme, yatıştırma, koruyucu, güvenilir ve sabırlı.

**Hatip/ Hoca (Kötü)** – aldatıcı, talepkar, hükmedici, tehditkâr, katı, dogmatik, vb. Travma tepkileri: gözdağı verme, tehdit etme, suçluluk duygusu, utanç, korku, hain ve baskıcı.

**Hava Durumu Tahmincisi** – öngören, önceden haber vermek, aşırı dikkat, beklenti, umutlu, duygudurum, endişe, uyarma, önsezi, vb. Travma tepkileri: korku, yaklaşan tehlike, rahatsızlık, öngörülebilirlik, aile içi şiddet veya istismarı bekleyen, panik yaratan, kontrol sahibi olmayı isteyen, dehşet, tetikte olma ve kaygı.



**Hayalet** – korkutucu, huzursuzluk, fail ile ilgili anılar, kaygı, akıldan çıkmayan düşünceler, korkunç anılar, tehdit, uyumsuzluk, tüyler ürpertici, vb. Travma tepkileri: korkutucu, tekrarlayan düşünceler, başa çıkılamayan düşünceler ve korku nesneleri.

**Hayvan Bakıcısı** – şefkatli, kapsama, koruyucu, sağlayıcı, tedarikçi, güvenlik, gözetici, ilkel, bakıcı, nezaretçi, ihtiyacı karşılayan, kıymet bilen, vb. Düzeltici tepkiler: sağlayıcı, dengeleyici, düzenleme, uyum sağlama, tutarlılık ve koruyucu.

**Hayvan Sahibi (İyi)** – anne baba ile ilgili, ilişkisel, mevcut, uyum sağlama, oyunculuk, besleyen, onaylama, duyarlı, vb. Düzeltici tepkiler: bakılan, ilgilenilen, taktir edilen, merhamet, empati, insanlık, duyarlılık ve sevgi.

**Hayvan Sahibi (Kötü)** – anne baba ile ilgili, kötü davranan, aşırı talepkar, acımasız, ihmalkâr, kontrolcü, suçlayıcı, işlevsel olmayan aile, vb. Travma tepkileri: istismar eden, gaddarlık, reddedilme, aşırı uyarılmışlık, talepkar, öfkeli, saygısız, müdahaleci ve eleştirel.

**Hemşire (İyi)** – sağlayan, bakıcı, besleyen, nezaretçi, uyum sağlama, rahatlatıcı, iyi kalpli, ilgili, vb. Düzeltici tepkiler: annelik, sakinleştirici, düzenleme, uyuşma, iyileşme ve anlayış.

**Hemşire (Kötü)** – işgüzar, acımasız, ihtiyacı karşılamayan, kötü kalpli, duygusuz, acıyla mücadele, hilekar, sadist, vb. Travma tepkileri: merhametsiz, talepkar, soğukkanlı, katı, sinir bozucu, sert, huzursuz, kırıcı ve aksi.

Family Psychological Services ve Psikoloji İstanbul, 2020. Tüm hakları saklıdır ©.

**Heykel**– hareketsiz, etkisiz, travmatize olmuş, kısıtlanmış, donmuş, duygusuz, kişiliksizleşmiş, dilsiz, depresyona girmiş, sıkışmış, kayıtsız, vb. Travma tepkileri: donma/donmuş, hareketsizlik, çaresizlik, sessizlik, beden kontrolünün kaybı, engellenme, tutuk, içinde tutan, temsili travma, hissizlik ve kişiliksizleşme.

**Hırsız** – istismarcı, fail, ihanet, dolandırıcı, haneye tecavüz, hain, sahtekâr, hak sahibi olma, dolandırıcı, istilacı, eksik, bozulmuş, vb. Travma tepkileri: savunmasızlık, istismar, zorla giren, ihanet ve düzenbazlık.

**İnşaatçı/Yapı inşa etme** – güçlendirme, tamir, yenileme, değişim, sağlamlaştırma, güvence, kuvvetlendirme, yaratıcılık, onarma, vb. Düzeltici tepkiler: onarım, denge, yenileme, desteklenme, dayanıklılık, direnç ve büyüme.

**İnşaatçı/Yıkım** – öfke, intikam, yıkım, aile içi şiddet, kaos, düzensizlik, felaket, vb. Travma tepkileri: hiddet, istismar, işlevsel olmayan aile, trajedi, saldırganlık, duygusal bozukluk, aile içi şiddet ve acımasızlık.

**İtfaiyeci** – kurtarma, panik yaratan, zor durum, kriz, felaket, afet, acil durum, korku, ikilem, trajedi, müdahale, vb. Travma tepkileri: savaşma, tuzağa düşürülmüş, korku, aciliyet, kurtarma, coşku ve aşırı uyarılmışlık.

**İzci** – hayatta kalma, kaçma, saklanma, barınak, tecrit, yeni bir hayat, sığınma, inzivaya çekilme, yenilenme, kendine güvenen, yeni bir çevre, kaçıngan, sığınak, geri çekilme, vb. Düzeltici tepkiler: yenilenme, bağımsızlık, otonomi, uyum sağlama, sığınak ve özgüven.



**Kaptan/Komutan** – lider, patron, görevli, denetmen, yönetici, sorumlu, gözetmen, amir, rehberlik etme, düzenleyici, süpervizör, vb. Travma tepkileri: uyum sağlama, tahrik etme, kavga etme, saldırma, kaygı, hayatta kalma, yaklaşan tehlike, baştan çıkarıcı ve tehdit.

**Kasiyer (Olumlu)** – kontrol, tedarik eden, kaynaklar, değerli olma hissi, yönetme, kıymet verilen, hizmet sunan, destekleyici, ihtiyaçları karşılayan, vb. Düzeltici tepkileri: kaynaklar, güvenlik, bolluk, başkalarına hizmet etme, müsait ve tatminkâr.

**Kasiyer (Olumsuz)** – kontrol, alıkoyma, muhtaç, ev, ihmal, mahrum edilmiş, tehditkâr, hayatta kalma, vb. Travma tepkileri: ihmal, hayatta kalma, güvensizlik, yoksunluk, açlık, eksiklik ve yetersizlik.

**Korsan** – saldırgan, hain, yakıp yıkma, acımasız, saygısız, hücum eden, yağma, fail, talan etme, hırsızlık yapma, çalma, açgözlü, altını üstüne getirerek arama, kindar, yalancı, tehlike, isyankâr, kanunsuzluk, vb. Travma tepkileri: kavga, saldırı, imha etme, akıncı, öngörülemeyen, ihanet, dengesizlik, aile içi şiddet, tahrik edici, aşırı tetikte olma ve yakıp yıkma.

**Kovboy/Haydut** – sert, istismarcı, kaba, maço, güçlü, fail, zorbalık, savunmasızlık, öngörülemez, sahtekâr, yolsuzluk, başkaldırma, aldatılmış, vb. Travma tepkileri: kavga etme, gözdağı verme, patlamaya hazır, dolandırıcı, istismar, ihanet, savunmasızlık, av ve kimlik karmaşası.

**Kovboy/İyi** –koruyucu, maskülen, kahraman, güvenlik, güçlü, rol model, güç, kendine yeten, yetenekli, yalnızlığı seven, becerikli, vb. Düzeltici tepkiler: korumacı, toplum, olumlu bakış açısı, yardımsever ve güç (İyi polise de bakınız).

Family Psychological Services ve Psikoloji İstanbul, 2020. Tüm hakları saklıdır ©.

**Köle**– kurban, küçültücü, utandırıcı, saygı görmemek, güçsüzlük, esaret, değersizlik, değeri düşmüş, küçümsenen, bağımlılık, aşağılanma, hor görülen, umutsuzluk, vb. Travma tepkileri: mağduriyet, çaresizlik, aşağılanma, esirlik, ezilen, işkence ve umutsuzluk.

**Kötü Adam** – yozlaşmış, kötü, kendini beğenmiş, istismar, kindar, fesat, dehşet, haşin, yıkıcı, vb. Travma tepkileri: mağduriyet, fail, acımasızlık, kalpsiz, kindar, merhametsiz, kasıtlı ve insafsız.

**Kral** – güç, egemenlik, kontrol, saygı, baskınlık, atalar, sorgulanamaz, mesafeli, baskınlık, buyurucu, üstün, yetkilendirme, mülkiyet, vb. Travma tepkileri: mutlak güç, yaklaşılamayan, baskınlık, zorba, diktatör ve ulaşılamayan baba.

**Kraliçe** – iyi veya kötü anne figürü, atalar, saygı, talepkar, güç, baskın, hak sahibi olma, vb. Travma tepkileri: mutlak güç, yakınlaşma/kaçınma, acımasız, baskınlık ve ulaşılamayan ve idealleştirilmiş anne.

**Kurt Adam** – disosiyasyon, dönüşüm, öfke, ikilik, tekinsiz, kimlik bunalımı, geceye ait, aile içi şiddet, sevgi/nefret çatışması, erkek egemen, vb. Travma tepkileri: kimlik karmaşası, içselleştirilmiş çatışma, iyi/kötü şeklinde benlik bölünmesi ve dışsallaştırılmış öfke.

**Lambadan Çıkan Cin** – değişim, etkili, güçlü, dilekler, arzular, emirler, kontrol, ihtiyaçlar, büyülü, değişen korkular, vb. Travma tepkileri: değişime karşı etkisiz, umut etme, kaçma, değişim ihtiyacı, güçsüz ve yenik.

**Mahkûm/ Tutuklu (Kurban)** – rehine, ket vurma, cezalandırılmış, acı çeken, tuzağa düşürülmüş, mahcup, namevcut, denetlenen, kısıtlı, içinde bulunduğu duruma zorlanmış olan, vb. Travma tepkileri: kaçılamaz, suçluluk duygusu, rehin tutulmak, utanç, ayıplanan, mağduriyet, var olmayan, suçlanan ve umutsuzluk.



**Mahkûm/Tutuklu (Fail)** – ket vurma, suçlu, sanık, fail, mahkum, hüküm giymek, ceza, denetlenen, onaylama, hak edilen ceza, vb. Travma tepkileri: öfke, adaletsizlik, intikam, suçlama, tehlike ve sonuçlar.

**Melek** – özel, dokunulmaz, kurtarma, kırılgan, idealize edilen, kaçma, bedenin dışında, göz alıcı, mükemmellik, rahatlama, değeri bilinmeyen, büyülü düşünme, vb. Travma tepkileri: gerçekle ilgisiz algılar, ayırma, idealize etme, yabancılaşma, geri çekilme, büyülü düşünme, muhtaç, kaçınma ve zarar veya kötülük görmeme arzusu.

**Mumya** – ölüm, ayrılmış, duygusal bozukluk, uyuşma, çürüme, biçimsiz, tarihi, değişime uğramış, sıkışmış, intikam, korkunç, kokuşma, bitkin, vb. Travma tepkileri: kronik, bedensel deformasyon, bedenine yabancılaşma, uyuşma, kendine yabancılaşma, benliğini reddetme ve yoksunluk.

**Öğrenci** – pasif, eleştirilen, güçsüz, değerlendirilen, tabii, itaatkâr, performans, vb. Travma tepkileri: yetersizlik, tehdit altında, bilgisiz, başarısızlık korkusu, direnç gösteren ve baskınlık.

**Öğretmen (İyi)** – rol model, ebeveyn, kabul görme, etkili, interaktif, öğrenme ortamı, rehberlik etme, anlayış, öngörülebilirlik, cesaret verici, vb. Düzeltici tepkiler: destekleyici, yüreklendirici, ilham veren, şefkatli, onaylama, tutarlılık duygusu ve anlayış.

**Öğretmen (Kötü)** – eleştirel, değerlendiren, talepkar, baskınlık, önemsemeyen, denetleyici, duyarsız, ilgisiz, vb. Travma tepkileri: yargılayan, eleştirel, cezalandırıcı, suçlayıcı, reddedilme, hissiz ve değersizleşmiş.

Family Psychological Services ve Psikoloji İstanbul, 2020. Tüm hakları saklıdır ©.

**Ölü** – travma, acı, kişiliksizleşme, kayıp, duygusuz, istismar edilmiş, var olmayan, sonlandırma, hiddet, yok olmuş, ortadan kaybolma, sonlandırma isteyen, düşmanlık, panik, gördüğü bakımı sorgulayan, vb. Travma tepkileri: terör, travma, gözdağı verme, intihar düşünceleri, yaşamsal tehdit, ıstırap, dert, var olmayan ve acı.

**Palyaço** – kimlik, maskenmiş, maskaralık, saklı benlik, çarpık, örtülü, sahte benlik, sıkılgan, eğlendiren, kendini kabul etmeyen, şakacılık, mutsuzluk, hayatta kalma rolü, vb. Travma tepkileri: korku, kimlik kargaşası, kişiliksizleşmiş, acısını saklayan, küçümseyen, kaygı ve inkâr.

**Patron** – talepkar, lider, anne baba ile ilgili, meydan okuyan, uygulayıcı, kontrol, güç, eleştirel, vb. Travma tepkileri: tehditkâr, baskınlık, itaat etme, takdir edilmeyen, boyun eğme, itaat ve beklenti.

**Pehlivan** – güçlü, kuvvetli, maskülen, saldırgan, galip, tehdit, erkeksi, baskınlık, güç, şampiyon, büyük başarı kazanmış, rekabetçi, vb. Travma tepkileri: fiziksel istismar, indirgenmiş, kuvvetten düşmüş, öfkeli, saldırganlık, cinsel taciz, değersiz ve aile içi şiddet.

**Peri** – umut besleme, kaçma, hayran olunan, disosiyasyon, dileklerin yerine gelmesi, kurtarma, doğaüstü güçler, vb. Travma tepkileri: kaçma, uçma, çaresizlik, kişiliksizleştirilmiş, yalnızlık, özlem ve disosiyasyon.

**Pilot** – kaçma, disosiyasyon, mesafe, kontrol, güç, sorumlu, istikamet, tutku, yön, denetim, vb. Travma tepkileri: disosiyasyon, uçma, kaçma, kaçınma ve inkâr.



**Pilot/Savaşçı** – saldırı, hücum, meydan okuma, fedakârlık, çatışma, savaşçı, şiddet, vb. Travma tepkileri: hayatta kalma, kavga, düşmanlık, öfke ve yok etme.

**Polis (İyi)** – koruyucu, güvenlik, güç, itimat, yönetme, kurtarma, düzen, dayanıklılık, koruma, vb. Düzeltici tepkiler: koruma, toplum, olumlu bakış açısı, adalet, iyi niyetli, itimat, güvenlik ve güç.

**Polis (Kötü)** – otorite, güç, kontrol, sahtekârlık, talepkar, yalancı, hükmetme, şiddet, gözdağı, ceza, bütünlük kaybı, vb. Travma tepkileri: istismar, güvensizlik, ihanet, şüpheli, otoriteyi kötüye kullanma ve dolandırıcı.

**Prens/Prenses** – özel, değerli, seçkin, hatırı sayılır, güzel/yakışıklı, etkili, idealize edilmiş kimlik, onaylanma, ayrıcalıklı olma, vb. Travma tepkileri: değer kaybı, aşırı beklenti, onaylanma arzusu, hak sahibi olma, yeterlilik ve kendilik imajı.

**Robot** – depresyon, sıkışıklık, savunmada olma, güçlü, kişiliksizleşmiş, planlı, korunan, teknik, içsel acı, vb. Travma tepkileri: kısıtlanma, saklama, kişiliksizleşme, rahatsız, bedensel korunma, acıya karşı duyarsızlaşma ve kendine, bedenine yabancılaşma.

**Rock Yıldızı/ Star** – fantazi, saygı, hayranlık, kimlik, onaylanma, önemli biri olma, vb. Travma tepkileri: şişirilmiş ego, telafi etme, tanınma ihtiyacı, idealize etme, kimlik sahibi olma mücadelesi ve yeterlilik sorunları.

**Sanatçı** – yaratan, ifade, kontrol, geçerli kılma, onaylama, kişisel, yaratıcı, rahatlama, gizli anlam, vb. Travma tepkileri: kelimelere dökmekten korkan, içsel ifade, dolaylı, yoğun, acıyı dışavuruma, yardım çağrısı ve sözel ifadede yetersizlik. Düzeltici tepkiler: yaratıcı, dışavurumcu, arzular, rahatlatıcı, haz, özgürlük, duyarlı ve etkin.

Family Psychological Services ve Psikoloji İstanbul, 2020. Tüm hakları saklıdır ©.

**Sekreter** – düzenli, denetleme, hazırlıklı, tertipli, yardımcı, hizmet eden, vb. Düzeltici tepkiler: düzenli ebeveyn, tutarlılık, öngörülebilir, duyarlı, yardımsever, destekleyici ve ulaşılabilen.

**Sihirbaz** – değişim, güç, görünüşü değiştirme, şaşırtıcı, kontrol, aldatma, kandırmaca, hilekârlık, büyülemek, içgüdüsel, etkili, inanan, güven sorgulaması, sahtekâr, vb. Travma tepkileri: büyülü düşünme, çarpıtılmış düşünceler, parçalara ayırma, batıl inanç, ani değişim, baştan çıkarıcı ve düzenbaz.

**Sporcu** – hayranlık uyandıran, saygı gören, yetenekli, beğeni, atletik, güçlü, maskülen, feminen, arzu, üstün, şampiyon, tanınma, şöhret, vb. Travma tepkileri: savaş kaç, derinde yatan, vücut geliştirme, telafi etme, putlaştırma, inkâr ve yeterlilik sorunları.

**Süper Kahramanlar** – yenilmez, güçlü, idealize edilmiş, kuvvetli, durdurulamaz, etkili, adil, kurtarıcı, hayran olunan, üstün, azimli, kendine güvenen, tanınma, yetenekli, kendinden emin, hızlı, işbirlikçi, korkusuz, vb. Travma tepkileri: savaşma, büyülü düşünce, telafi etme, kendini güçsüz hissetme, aileyi koruyan, yeterlilik sorunları.

**Şarkıcı**– dışa vurma, ifade etme, ilgi, odak, esinlenme, spot ışığı, merhamet, açıkgözlülük, kurnazlık, tanınma, minnettarlık, kabul görme, saygı, vb. Travma tepkileri: imdat çağrısı, çığlık, sıkıntı, gizli mesaj, kaygılı ve evhamlı. Düzeltici tepkiler: neşeli, özgürlük, dışa vurum, sakinleştirici ve rahatlama.

**Şeytan/İblis**– korkulu, musibet, fail, tehdit, kötü, uğursuz, etik olmayan, tekinsiz, antisosyal, baba, muhalefet, günahkâr, erkek, ölüm, düzenbaz, vb. Travma tepkileri: terör, kötü, kişiliksizleşme, kaçma, yalancı, cinselleştirilmiş, zihinsel karmaşa, baştan çıkarıcı, ahlaksız, acı ve disosiyasyon.



**Şövalye (Kılıç Savaşçısı)** – güç, çelişki, kurtarıcı, şerefli, koruyucu, saygı, kimlik, iktidar, lider, korumacı, savunmacı, sadık, bir karakteri temsil eden, vb. Travma tepkileri: saldırı, hayatta kalma, şeref, dürüstlük ve korunan.

**Şövalye (Zırhlı)** – işgalci, korunan, yenilmez, güçlü, yalıtılmış, savunma, vb. Travma tepkileri: yaralanmaktan korkma, kalbini koruyan, zorlayıcı korkular ve hayatta kalma.

**Tamirci** – değişim, düzeltme, yenileme, ayarlama, onarım, yardımsever, tamir etme, vb. Düzeltici tepkiler: eksiksiz, bütün, değiştirme, yenilenmiş, dönüştürülmüş ve diriliş.

**Temizlikçi** – yoğun beklentiler, talepkar, kaygılı, kabul görmek isteyen, ceza, azarlanmaktan korkan, vb. Travma tepkileri: aşağılanma, kaygı, Sindrella sendromu, boyun eğen, adaletsiz, utanç, itaatkâr ve uysal.

**Usta** – baskınlık, kontrol, patronluk taslayan, talepkar, otoriter, üstün, buyurucu, sert, güçlü, hükmetmeyi seven, vb. Travma tepkileri: talepkar, tehdit altında, sindirilmiş, baştan çıkarıcı, işgalci ve aşağılama.

**Uyuşturucu satıcısı (Torbacı)** – ihlal eden, kötü, fail, utanmaz, baştan çıkarma, gözdağı verme, bağımlılık, başa kakma, kargaşaya yol açan, zorlayıcı, saldırgan, suiistimal, vb. Travma tepkileri: korku, yağmacı, kaç ya da savaş, hırs, tehditkâr, tahrik etme, bağımlılık ve panik.

Family Psychological Services ve Psikoloji İstanbul, 2020. Tüm hakları saklıdır ©.

**Uzaylı** – kayıp, dışlanmış, farklı, uyumsuz, toplumsal soyutlanma, ait olma ihtiyacı, kabul edilemez, yabancı, dışarıda bırakma, işgalci, kişiliksizleşmiş, vb. Travma tepkileri: uçma, duyarsızlaşma, istila, disosiyasyon, kendilik algısını kaybetme, dışlanan, reddedilme ve terk edilme.

**Üvey Anne (Kötü)** – korku nesnesi, bunalmış, çarpıtılmış algı, asabilik, reddedilme, esirgeyen, eleştirel, ulaşılamayan, tuzağa düşürme, utanç verici, vb. Travma tepkileri: korku, küskünlük, şiddet, zalim, kaçınma, sertlik, aşırı uyarılma, yatıştırma, nefret ve terk edilme (iyi üvey anne için iyi anne rolüne bakınız).

**Vampir** – acı, bedensel istismar, cinsel, geceye ait, parazit, tek başına, oral, nüfus etme, yağmacı, vb. Travma tepkileri: istismar korkuları, bedensel hassasiyet, dokunsal korkular, saldırıya uğrama, cinsel korkular, kimlik karmaşası.

**Yazar** – anlatım, onaylama, tanık, tarihçi, hikâye, teyit eden, gerçek, kanıt, kayıt tutan, yaratıcı, çatışma, destek, vb. Travma tepkileri: açığa vurma, tanıklık etme, onaylama, açıklayıcı, doğrulama, ifşa korkusu, ezilen, inanılmayan ve tehdit. Düzeltici tepkiler: kendini doğrulama, geleceğe bakış, pozitif dünya görüşü, kendi kendini gerçekleştiren kehanet, falcılık ve kendine güven.

**Zombi** – duygusal sıkışmışlık, ayrılma, canavar, yalnız, depresyon, yaralı, duygusal sapkınlık, hissizleşme, uygunsuz, yaratık, intikam peşinde, kendine yabancılaşma, vb. Travma tepkileri: donma ya da kısıtlanmış hareket alanı, duygulanım bozukluğu veya tepkisizlik, uyuşma ve tecrit.



**Zorba/Kabadayı** – huysuz, baskınlık, sorun çıkaran, saldırgan, tehditkâr, azmettirici, gücün kötüye kullanımı, kendini beğenmiş, elini kolunu bağlayan, işkenceci, vb. Travma tepkileri: donma, hareketsizleşme, korku, utanç, dehşet, rezil olmuş, boyun eğme, aşağılama, istismar, terörize etme, sindirilmiş, keder ve kırgınlık.

Family Psychological Services ve Psikoloji İstanbul, 2020. Tüm hakları saklıdır ©.

## Ortamların Sembolik Anlamları

**Ada** – yalnız, cennet, inziva, tecrit, esaret, hayatta kalma, korunma, fantazi, kaçma, vb. Travma tepkileri: kaçınma, tecrit, karaya oturmuş, yalnızlık, kendi başına, esaret ve hayatta kalabilme.

**Ağaç** – istikrar, aile, korunma, baba, değişim, destek, beslenme, meyve, mücadele, vb. Travma tepkileri: düşme, tehlikeli, istikrar/istikrarsızlık, sabit, çürüme, gövdeye kazılı tarih, dallar bağlantıları ve ilişkileri, yapraklar bakım ve beslenme ile ilgili durumları temsil eder.

**Ameliyat Odası** – kriz, acı, gergin, içsel, bedensel kaygılar, hassaslık, değişim, vb. Travma tepkileri: korkma, kaygı, yaralı, önsezi, panik, acıdan korkma, kurban, çaresizlik ve sakatlanmaktan korkma.

**Bahçe** – büyüme, gelişim, şefkat, aile, güzellik, yenilenme, bakım, huzurlu, vb. Düzeltici tepkiler: bütünlük, gelişen kendilik algısı, içsel güvenlik, şefkatli bir ortam ve değerinin onaylanması.

**Banka** – değerlilik duygusu, değer, güvenlik, kayıp, itibar, sır, güvenli, aile, vb. Travma tepkileri: istila, savunmasızlık, istismarcı, ihanet, ihlal, tehdide uğramış, güvenlik duygusu, boş, cinsel istismar ve duygusal iflas.



**Bataklık** – ölüm, kendini kaybetme, kontrol edilemeyen, boğulma hissi, tehdit, umutsuzluk, vb. Travma tepkileri: boğulma, aşırı kaygı, başka birinin yaşamına dair korkular, umutsuzluk, kendini kaybetme duygusu, güçsüz ve acı çeken.

**Bataklık Kumu**– eziyet, yalnız, mücadele, rahatsız, aşağı çekilen, tehdit altında, tecrit edilme, vb. Travma tepkileri: tehlikeli, sindirici, temkinli, şüpheci, güvenilmez, umutsuzluk ve kuşku dolu.

**Beden** – kendi, acı, ihlal, güçlü/güçsüz, kaynak, yaşam, gerilim, vb. Travma tepkileri: savunmasızlık, içsel acı, saklı travma, kısıtlanmış, istismar, sınırlar, içsel duyumlar, kimlik karmaşası ve somatik anılar.

**Bina** – yapı, hayatta kalma, çevreleme, ev, kendi, beden, korunma, kale, çevre, saklanma, barınak, sığınak, vb. Travma tepkileri: kötü hava şartlarından korunma, yıkılma korkuları, istikrar, stresle başa çıkamama, aile güvencesi, evlilik yapısı, tehlikeye direnme ve hayatta kalma.

**Bodrum Katı** – korku, sır, saklı, rahatsız, korkutucu, tehditkâr, gözdağı verme, savunmasızlık, tenhalık, zindan, hapis, tutsak, gizlenme, vb. Travma tepkileri: korku, gözdağı, inzivaya çekilme, hapis, istismar, suiistimal, tuzağa düşürülme, tecrit ve işkence.

Family Psychological Services ve Psikoloji İstanbul, 2020. Tüm hakları saklıdır ©.

**Bombalama** – öfke, yıkım, acı, keder, fiziksel istismar, yaralı, ihlal, cinsel istismar, dayanılmaz, dehşet verici, acımasızlık, vb. Travma tepkileri: öfke, patlayıcı etkisi, acımasızlık, umutsuzluk, değişken davranışlar, bedensel dağılma, flashbackler, parçalanmış korkular, yoğun istismar, yerin dibine geçmiş, aşırı uyarılma, dikkat artımı, dehşete kapılma ve aşırı hassas.

**Çamur** – kirli, kaka, ihmal, dışkı, kokan, lekeleyici, aşağılanmış, sıkışmış ve gerilemiş, vb. Travma tepkileri: gerileme, ihmal, saldırı, kontrol edilemeyen, bunaltıcı, istismar ve çevresel tehlike.

**Çiftlik** –şefkatli, medeni, korunma, ev, toplum, kontrol edilebilen, alışılmış, vb. Düzeltici tepkiler: güvenlik, istikrar, korunma, şefkatli, öngörülebilir ve sağlam temelleri olan.

**Çit** – kapsanma, sınırlar, barikat, korunma, bölge, limitler, bariyer, güvenlik, çevirme, kısıtlamalar, sınırı geçme, bölme, vb. Travma tepkileri: kaçınma, kapsanma, müşkül, ayrılma ihtiyacı duyan, mesafe ve sınır koyma ihtiyacı. Düzeltici tepkiler: güvenlik, net sınırlar, ayrılma, uygun limitler ve içerilime (geçide de bakınız).

**Çocuk Karyolası** – hayatta kalma, barış, güvenlik, yaşam, var oluş, vb. Travma tepkileri: tecrit, ihmal, esaret, yalnızlık, ilgi görmeyen, korku, ağlama, gözetimsiz, korkutma, güvensizlik, istismar, istenmeyen, yük ve nesne. Düzeltici tepkiler: dinginlik, memnuniyet, şefkatli, rahatlatıcı, düzenleme, sevgi ilişkisi, fedakârlık ve sevecenlik.



**Çöl** – boşluk, yalnız, şefkat görmeyen, hayatta kalabilme, duygusuz, çorak toprak, ihmal, savunmasız, gezgin, uçsuz bucaksız, kayıp, korunmasız, terk edilmiş, vb. Travma tepkileri: hayatta kalabilme, duygusal uyuşma, kopma duygusu, yönelim kaybı, yalnızlık, duygusal çöl, ihmal, umutsuzluk ve tepkisizlik.

**Dağ** – engel, güçlük, yetişkin, göğüs, yorucu, büyük, kocaman, vb. Travma tepkileri: canavar, tehditkâr, bunaltıcı, zorba, tüketen, baskıcı, işkenceci ve fail.

**Define** – kıymetli, saklı, değer, güvenlik, güç, korunan, kayıp, vb. Travma tepkileri: değer duygusunun kaybı, kimlik arayışı, boşluk hissi, önemli olma isteği, cinsel istismarla başa çıkma ve kendine yabancılaşma.

**Deniz Feneri** – yol gösterici, yön, sinyal gönderen, yol, uyarı ışığı, odak, destek, rota, güvenlik, vb. Düzeltici tepkiler: yönelim, yol gösterici, yolculuk, umut, yön, kapanma ve cesaret.

**Deniz Yolculuğu** – kudret, kaçma, destek, yatıştırıcı, sabit/değişken, süzülme, özgürlük, deniz kıyısı, vb. Düzeltici tepkiler: rahatlatıcı, olumlu deneyim, rahatlamış, çabalarının karşılığını alan, kolay, hoşnut ve kişisel tatmin.

**Deprem** –değişken çevre, yıkılan dünya, duygusal temellerin kaybı, işlevsel olmayan aile, güvenlik kaybı, terör, vb. Travma tepkileri: geleceğe yönelik korkular, kırılmış güven, sarsıntılı dünya görüşü, duygusal dengesizlik, aile içi şiddet ve anne babaya karşı öfkenin kamçılanması.

**Donmak** – durdurulmuş, hareketsizlik, zaman içinde asılı kalmış, ulaşılamayan, çaresiz, ölüm, sıkışıp kalma, vb. Travma tepkileri: disosiyasyon, alıkoyulmuş, donma tepkisi, hareketsizlik, şok, çaresizlik, üşüme ve duygusal olarak sıkışmış.

Family Psychological Services ve Psikoloji İstanbul, 2020. Tüm hakları saklıdır ©.

**Duvarlar** – bariyer, tıkanıklık, sınırlar, korunma, kale, duygusal soyutlanma, mesafe, girilemez, hayatta kalma, savunma, güvenlik, vb. Travma tepkileri: hassaslık, savunmasızlık, müdahalelerle başa çıkma, saldırı, duygusal olarak mesafe koyma ihtiyacı ve kendini koruma.

**Düğün** – kutlama, değişim, arzulanan, yeni kimlik, seçilmiş, bağlılık, umut, istenen, beklenti, sevilen, ilişkili, kabul görme, ait olma ve idealize edilmiş sevgi, vb. Travma tepkileri: kimlik krizi, baskınlık, kıskançlık, beklentiler, kabul edilen, gerçekçi olmayan, sosyal baskı ve kendi yaşamını kurtarma.

**Dükkân** – besleyici, kaynaklar, ihmal, ulaşılabilirlik, yiyecekler, kontrol, vb. Travma tepkileri: tutarsız şekilde bakım görme, hayatta kalma, kendini idame ettirme, ihmal ve bakımdan yoksun olma. Düzeltici tepkiler: kaynaklar, bakım, duygusal destek gören, ulaşılabilen ilişkiler ve şefkatli bir çevre.

**Ev** – yuva, aile, güvenlik, evlilik, aile ilişkileri, ebeveynler, karmaşa, güven duygusu, vb. Travma tepkileri: işlevsel olmayan aile, aile içi şiddet, istismar sahnesi, kaotik bir ortam ve istismar anıları.

**Tavan Arası** – geçmiş, tarih, aile anıları, saklanmış anılar, cevaplanmamış sorular, geçmiş istismar, vb. Travma tepkileri: bastırma, geçmiş travmatik anılar, aile anıları, disosiyasyon ve bölünmüş anılar.

**Bodrum Katı** – korku, zindan, tuhaf, hapis, tecrit, istismar, acı çekme, günahkâr, vb. Travma tepkileri: tecrit, korkutucu, ceza, bastırma, dehşet verici, caydırıcı, yoğun acı ve göz korkutucu.

**Banyo** – mahremiyet, yalnız, kimlik, cinsel istismar, hijyen, sığınma, uygunsuzluk, savunmasız, itibar, kendi halini çok düşünen, işgal, bakım, vb. Travma tepkileri: kaygı, cinsel istismar, kendini ifşa etme, saygınlığın çiğnenmesi, özel yaşamına karışma, alçaltma ve gerileme.

**Yatak Odası** – mahremiyet, kendilik, tapınak, soyutlanma, kaçma, kişisel alan, cinsel taciz, vb. Travma tepkileri: uyku bozuklukları, bedensel hassasiyet, kaygı, kâbuslar, kişisel sırlar, ağza alınamaz davranışlar ve cinsel taciz.

**Mutfak** – bakım, şefkat, işbirliği, ihmalkâr, sosyal, aile, beraberlik duygusu, vb. Travma tepkileri: ihmal, yeme problemleri, bakımın bozulması, anneyle ilgili çelişkiler, bağlanma sorunları, sakınma ve karşılanmayan ihtiyaçlar.

**Salon** – aile, sosyal, aile temsili, resmi konuşmalar, beraberlik hissi, vb. Travma tepkileri: iyi görünme, aile sırları, kendini olduğundan farklı gösterme, doğallıktan yoksun iletişim ve aile imajını devam ettirme/koruma.



**Fırtına** – öfke, güç, korku, bağırma, kışkırtma, kaygı, tetikte olma, çelişki, sözel taciz, tehdit altında, çığlık atma, vb. Travma tepkileri: aşırı uyarılmışlık, intikamcılık, sözel taciz, sürekli kavga etme hali, sürekli eleştiri getirme, daimi tehdit ve moralini bozma.

**Gece (Karanlık)** – korku, tehdit edici, ürkütücü, tetikte, kâbus, yalnız, görünmez, kaygı verici, gizli, yanılsama, bilinmeyenden korkma, vb. Travma tepkileri: saldırıya uğrama kâbusları, korkutucu, tehdit altında, savunmasızlık, ölüm, kontrol kaybı, kurban, güçsüz, bilinçaltı ve av.

**Geçiş** – geçiş kapısı, kaçma, sıvışma, fırsat, korunma, erişim, girme, tereddüt, çıkış, giriş noktası, kısıtlanma, katılma, vb. Travma tepkileri: korku, endişe, kaçış, kaygı, güvensizlik, dehşet ve korunmasız.

Family Psychological Services ve Psikoloji İstanbul, 2020. Tüm hakları saklıdır ©.

**Gökkuşağı** – umut, değişim, gelişim, yeni bakış açısı, iyi görünme ihtiyacı, neşelendirici, ilham veren, iç rahatlatıcı, vb. Travma tepkileri: idealize etme, umut, iyileşme, değişim, esinlenme, canlı, rahatlama duygusu, yenilenmiş dünya görüşü (Terapinin erken dönemlerinde gökkuşakları iyi görünür ve içsel acıları ve çelişkileri saklamak için kullanılır).

**Göktaşı** – tehdit, tehlike, yıkım, zorlama, patlama, ani, beklenmedik, vb. Travma tepkileri: ölüm, ani tehlike, beklenmeyen, tehdit altında, yaklaşan tehlike ve öngörülemeyen.

**Göl** – içerme, bilinçaltı, yüzeyin altında, batan, gizem, kaynak, destek, vb. Travma tepkileri: bilinmeyen derinlik, hayatta kalma, ölüm korkusu, boğulma, suda boğulma, batma ve destek ihtiyacı.

**Görünmezlik** – kurban, değeri düşürülmüş, aşırı tetikte, bağlantısız, yaralı, kaçınma, sırlar, güçlü, hareketlilik, acı, vb. Travma tepkileri: duygusal açıdan parçalanmış, var olduğunu hissetmeyen, yabancılaşma, disosiyasyon, ayrılma, önemsenmeyen ve tehdit altında.

**Güneş (Günışığı)** –iyileşme, sıcaklık, iyi olma hali, umut, şefkat, rahatlama, vb. Düzeltici tepkiler: iyileşme, tatmin, kapatma, enerji, iyilik, rahatlama süreci ve içsel huzur. Travma tepkileri: acı, çok yoğun, tahriş, yanma, iğneleme ve rahatsızlık.

**Hapishane** – kapsanma, ceza, suçlu, kontrol, mesafe, yargılanmış, alıkoyulmuş, sınırlar, korunma vb. Travma tepkileri: faili alıkoyma, daha fazla istismara uğramaktan korkma, mahkeme kararı, yoğun acı, telafi etmek isteme, kontrol ihtiyacı ve intikam.



**Harita** – arama, araştırma, yol, yolculuk, arayış, hazine, plan, istikamet, ilerleme, çözüm yolu, vb. Travma tepkileri: yönlendirilme ihtiyacı, çözüm arama, değişim ihtiyacı, kaçış rotası, daha iyi bir gelecek isteği ve yönünü bulmaya çalışma.

**Hastane** – acı, kriz, iyileşme, yenilenme, düzelme, ameliyat, hastalık, ölüm, sağlık, istismar, risk, yaşam/ölüm, vb. Travma tepkileri: içsel acı, bedenini kontrol etme, aşırı kaygı, üzülme, keder, sevdiklerinden mahrum kalma ve yeni doğan kardeşe alışma.

**Hayalet** – fail, korku nesnesi, işgalci, istismar eden, hain, vurucu, vb. Travma tepkileri: flahbackler, akıldan çıkmayan düşünceler, travmatik anılara takılı kalma, geçmiş fail ve geçmişten gelen acılar ya da istismar.

**Hayvanat Bahçesi** – kontrol, hapishane, esaret, korku, kapsanma, korunma, gözlem, yapay, istikrar, rahat, kısıtlanmış, teşhir, vb. Düzeltici tepkiler: toplum, ayrılma, istikrarlı çevre, halk, cemaat ve mahalle.

**Heyelan** – ani, beklenmedik, felaket, tehdit, ölüm algısı, ortadan kaldırmak, kontrol kaybı, tehlikeli, güvenlik kaybı, sabit olmayan, kriz, soğuk, tanımlanamayan risk, vb. Travma tepkileri: beklenmedik, kriz, destek kaybı, değişken çevre, kurban, dünyanın yıkılması, güvenlik duygusunun kaybı, ani davranış değişiklikleri, önceden var olan yeterlilik duygularının kaybı ve kaotik bir çevre.

Family Psychological Services ve Psikoloji İstanbul, 2020. Tüm hakları saklıdır ©.

**Hortum** – öfke, yıkım, saldırı, kontrol edilemez, yoğun korku, tehditkâr, yakıp yıkma, tahripkâr, ezici kuvvet, serbest bırakılmış enerji, vb. Travma tepkileri: fiziksel istismar, aile içi şiddet, aşırı öfke, yaralanma, kaotik ortam, aşırı uyarılma, yoğun duygusal istismar, sarsılmış bebek sendromu, kişisel tehdit ve sağ kalmanın belirsizliği.

**Kafes** –tuzağa düşürülme, otorite, kapsanma, kaygı, mahkûm, hayvan, kaçma, ceza, kurban, boyun eğme, suçlu, güç, kapatılma, vb. Travma tepkileri: kontrol altında, ölüm korkusu, alçaltılmış, kurbanlaştırılmış, istismar eden, tehdit altında, ilkel yaşam ve baskınlık.

**Kale** – korunan, ev, korunma, girilemez, sınırlar, güçlendirilmiş, kısıtlanma, mücadele, güvenlik, aile, güç, bedensel sınırlar, kontrol, vb. Travma tepkileri: savunmada, güvenlik ihtiyacı duyan, korunmak istenen, yoğun acı, kapsanma, kısıtlanmış ve sınırlar ile ilgili kafa karışıklığı.

**Kamp Yapma** – hayatta kalma, inzivaya çekilme, ilkel, kaçma, tecrit, cesaret, rahatlama, konaklama, temel ihtiyaçlar, değişim, sükûnet, sığınak, barınak, vb. Travma tepkileri: kaçma, saklanma, çevresel koşullarla baş etme, değişim ihtiyacı, tecrit ve kendini gizlemek. Düzeltici tepkiler: güvenlik, düzenleme, korunma, sığınma, saklanma ve rahatlama.

**Kapı** – değişim, fırsat, geçiş, yeni bakış açısı, bilinmeyen, vb. Travma tepkileri: yeni fikirler, beklenmeyen, uyum sağlama, beklentiler, yeni değişkenler ve yansıtma (geçide de bakınız).



**Kar Fırtınası** – bunalmış, bakış açısı kaybı, yön kaybı, gözleri kamaşmış, zorlu çevre şartları, korunma ihtiyacı, vb. Travma tepkileri: üşüme, bunalmış, yönünü kaybetmiş, içsel karmaşa, yıpratıcı, acı ve uyarılma bozukluğu.

**Kar Yağışı**– soğuk, gizli öfke, bakımdan yoksun, zararlı çevre, vb. Travma tepkileri: duygusal soyutlanma ihtiyacı, dünyaya şüphe ile bakma ve işgal eden.

**Kasırga** – kıyamet, öfke, tehdit, karışıklık, acı, kasvetli, rahatsız edici, sert, çelişkili, vb. Travma tepkileri: aile içi şiddet, tehdit altında, yoğun acı, zalim, bunaltıcı, kaotik ve hükmetmeyi seven.

**Kilise/Cami** – suçluluk, ritüeller, beklentiler, umut, cennete giden yol, aile, değerler, güç, kurtarılma, kutsal güç, korunma, güvenlik, üstün güç, ahlak, dua etme, destek, güç korkusu, tapınak, beklentiler, şeytandan/ölümden korkma, vb. Travma tepkileri: utanç, suçluluk, vicdan azabı, duyulmayan yardım çığlıkları, hayal kırıklığı, günahkâr, lanetleme, daha fazla şefkate ihtiyaç duyan, adaletsizlik, kendini önemsiz hissetme, cehenneme giden yol ve yargılayan.

**Köprü** – sınırlar, yaklaşma problemi, değişim isteği, kaçınma, kaynak, yaklaşan meydan okuma, zorluklar, vb. Travma tepkileri: yüzleşme ihtiyacı, korku veren temas, geçiş, kutupluluk, bağ kurma ihtiyacı, sorunlardan kaçınma ve ilerleme.

**Kukla gösterisi** – hikaye, metafor, tema, mesaj, kendilik, aile, ilişkiler, kılık değiştirme, sırlar, açığa vurma, vb. Travma tepkileri: canlandırma, gizli mesele/mesaj, yardım çığlığı, aile ilişkileri, öyküsel, değişim ihtiyacı, duyurma ve üzüntü verici mesaj.

Family Psychological Services ve Psikoloji İstanbul, 2020. Tüm hakları saklıdır ©.

**Kum fırtınası** – sert, karmaşa, göz kamaştıran, acı, saldırı, şiddetli rüzgâr, yakıp yıkma, sersemlemiş, öfkeyle hareket etme, hengâme, kızgınlık, içine işleyen, cesur, vb. Travma tepkileri: yoğun duygusal çelişki, kaotik ortam, tehditkâr, kasvetli, hayatta kalma, bunalmış, öfkelendiren ve çaresiz.

**Kumsal** – güvenli, özgür ruhlu, eğlenceli, geçişken, dokunsal, güvenli, çocuksu, vb. Düzeltici tepkiler: güvenli ortam, gelişimsel olarak uygun, su ve kum arasındaki sınırla oynama, çocuksu bir kabulleniş, heyecan ve dağınık olma özgürlüğü.

**Labirent** – kafası karışmış, bilinmeyen, emin olmayan, arayışta, dayanıklılık, yol, ambale olmuş, kayıp, bunaltıcı, mücadele, engel, yenik düşmüş/fethetmiş, vb. Travma tepkileri: yönünü kaybetmiş, duygusal çökkünlük, öfke, çaresizlik, acı çekme, yorulma ve şaşırma.

**Mağara** – korunma, korunan, kaçma, gizlenmiş, ana rahmi, sır, macera, bilinmeyen, gizemli, bilinçaltı, sığınma, kıstırılmış, kapsanan, vb. Travma tepkileri: soğuk, hayatta kalabilme, katı, dehşete düşmüş, gizlenmiş, umutsuz, belirsiz ve mahrum.

**Mahkeme** – güç, otorite, yetişkinler, suçluluk duygusu, masumiyet, adalet, kurallar, yasalar, ceza, vb. Travma tepkileri: kişisel ikilem, yaşamı değiştiren, güçsüz, mutlak kontrol, kurban, karmaşa ve çarpıtılmış.



**Mezarlık** – yas, geçmiş, aile, ölüm, korku, kayıp, aile bireyinin ölümü, hatırlama, geçmiş yaşam, bastırma, akıldan çıkmayan anılar, saygı, bir şeyin bitimini isteyen, vb. Travma tepkileri: önemli birinin kaybı, vicdan azabı çeken, hayatta kalmadan suçluluk duyma, çözümlenmemiş ilişki, evcil hayvanın ölümü, ölüm korkusu, ölüm tehdidi ve sonlandırmaya ihtiyaç duyma.

**Nehir**– güç, yolculuk, sınırlar, engel, çelişki, mani, enerji, mücadele, akım, kaynak, enerji akışı, yönlendirilme ihtiyacı, ayrılma, vb. Travma tepkileri: engel, dönüşüm, altını ıslatma, meydan okuma, bilinçaltı, müdahale etme, sınırlama ve baskınlık.

**Okul** – kontrol, otorite, güç, değişim, sosyal, akranlar, başarısızlık, ilişkiler, gruplaşma, vb. Travma tepkileri: kişisel korkular, beklentiler, reddedilme korkusu, yetersizlik sorunları, başarısızlık korkusu ve hayal kırıklığı.

**Okyanus**– muazzam, baskın, güçlü, tehditkâr çevre, hayatta kalma, engin, acı çekme, ölüm/yaşam, vb. Travma tepkileri: yalnız kalma korkusu, derin çukur, kendini önemsiz hissetme, anlaşılamayan gariplikler, bitmeyen problemler, bunaltıcı ve bilinmeyen tehlike.

**Orman** – içine doğma, kayıp, keşfetme, tehlike, korkutucu, sarmalanmış, saklanmış, kafası karışık, sığınma ihtiyacı, yalnız, vb. Travma tepkileri: boğucu, yönünü kaybetmiş, hayatta kalma, tehdit altında, dayatmacı, kaçınılmaz, sindirici ve korkutucu.

**Orman/Vahşi** – korku, hayatta kalma, tetikte olma, tehlikeli, güçsüzleştirilmiş, şiddet, kaygı, karmaşa, aşırı incinme, vahşi, tehlikede, kontrol kaybı, güvenlik yoksunluğu, vb. Travma tepkileri: tehlikede, aşırı uyarılma, tetikte olma, kaotik, yönünü kaybetmiş, tehdit altında, yaklaşan saldırı, kafası karışmış ve kayıp.

Family Psychological Services ve Psikoloji İstanbul, 2020. Tüm hakları saklıdır ©.

**Pencere** – bakış açısı, manzara, yaşam, kaçınma, yeni bilgiler, kendini koruma, sorunla yüzleşme, değişim, gelecek/geçmiş problemleri, vb. Travma tepkileri: kaçma, kaçınma, korunma, tüketen ve bunaltan.

**Perili Ev** – ev, anılar, korkular, erken gelişim dönemlerinde karşılanmamış ihtiyaçlar, istismar, korkutucu yer, vb. Travma tepkileri: rahatsız edici anılar, işlevsel olmayan aile, aile içi şiddet, istismar sahnesi ve anıları.

**Piknik** – aile, beslenme, eğlence, güvenli, kutlama, sosyal, dâhil olma, bir araya gelme, vb. Düzeltici tepkiler: mutlu, aile, kutlama, toplanma, arkadaşça, şefkat gören ve sosyal.

**Rahim** – hayatta kalma, huzur, güvenlik, yaşam, var oluş, algısal, uyum, sakinlik, vb. Travma tepkileri: acı, hayatta kalma, işgal etme, titreme hareketleri, titrek, sarsıcı, doğum süreci, aile içi şiddet ve panik. Düzeltici tepkiler: huzur, hoşnutluk, bakım, rahatlatıcı, sevilen, özveri ve şefkat.

**Restoran** – beslenme, ihmal, kutlama, yemek ile ilgili problemler, katılım, saygı, kabullenme/hoşgörü, açlık, duygusal ihmal, aile ilişkileri, sosyal ilişkiler, vb. Travma tepkileri: bakım ile ilgili sorunlar, ailesel beklentiler, aile atmosferi, sevgi eksikliği, değişim beklentisi ve dâhil olma/dışarıda bırakılma.

**Rüzgâr** – girdap, rahatsızlık verme, huzur bozma, değişim ihtiyacı, acı verici, vb. Travma tepkileri: rahatsız edici, düzenini bozan, bezdirici, sıkıntılı, acı veren ve sinir bozucu düşünceler.



**Savaş** – anne baba ile ilgili çelişkiler, iyiye karşı kötü, kişisel kırgınlık, aile içi şiddet, yaralanmış, aşırı ceza alma, kaotik aile yapısı, boşanan ebeveynler, istismar, fetheden, maskülen, yenilgiye uğramış, vb. Travma tepkileri: içsel karmaşalar, aile içi şiddet, boşanma, keder, umutsuzluk, acı çekme, canı yanma, duygusal kayıp ve duygusal yıkım.

**Sel** – yıkım, çaresizlik, kurban, kayıp, felaket, duygularda boğulma, telaşlı, vb. Travma tepkileri: duygusal olarak bunalmış, panik, boğulan, istismar, hayatta kalabilme, kontrol problemleri ve yavaş yavaş yayılan yıkım.

**Sınırlar** – engeller, kısıtlamalar, emniyet, güvenlik, savunmasızlık, limitler, gidişatta değişim, vb. Travma tepkileri: kimlik bunalımı, cinsel istismar, engel, davranışsal olarak uygunsuz, hayal kırıklığı, dış dünyaya uyum sağlama, karmaşa ve sosyal açıdan garip.

**Sirk** – heyecan, bunaltıcı, büyülü, dikkat, performans, karmaşa, eğlence, gizemli, kontrol altında, beklentiler, fantastik, vb. Travma tepkileri: aşırı uyarılma, kaotik, fantazi, heyecan verici, çarpıtılmış, denetlenen eğitim, duygusal kaçış ve büyüleyici.

**Sis** – belirsiz, şüphe, daha az kontrol, saklı, bulanık, etrafı sarılmış, tüyler ürpertici, her yerde, tüketen, anlaşılmaz, kapsayan, vb. Travma tepkileri: yönünü kaybetmiş, yabancı, kafası karışmış, kaygılı, tuhaf, şaşırtıcı ve garip.

Family Psychological Services ve Psikoloji İstanbul, 2020. Tüm hakları saklıdır ©.

**Sualtı** – bilinçaltı, ana rahmi, kapsanan, derin korku, bilinmeyen, dış dünyadan kaçma, vb. Travma tepkileri: hayatta kalma, ölüm korkusu, kapsanma, derin anlamlar, bulunduğu ortamda değişiklik yapma isteği ve konuşulamayan sorunlar.

**Şato** – ev, otorite, korunma, girilmez, sınırlar, savunma, geçmiş, aile, tedbirli, güçlendirilmiş, sabitlik, güç, güvenlik, vb. Travma tepkileri: tutukluluk, ensest, tecrit, güçlü savunma mekanizmaları, yalnızlık, üzücü anılar, ketum, baskınlık ve esaret.

**Şehir** – cemaat, arkadaşlar, kalabalık, kimlik, ev, toplum, mahalle, binalar, hareket, gruplaşma, vb. Travma tepkileri: sıkışıklık, bunaltıcı, yutulmuş, tuzağa düşürülmüş, kayıp ve yönünü kaybetmiş. Düzeltici tepkiler: toplum, arkadaşlar, kimlik gruplaşması, dâhil olma, birlik ve kaynaklar.

**Tarih Öncesi (Dinozorlar)** – yas, geçmiş, kayıp, hayatta kalma, nesli tükenme, yok olma, tarihsel, yoğun kırgınlık, vb. Travma tepkileri: çözümlenememiş yas, tarihsel olarak önemli, bir yakının ölümü, soy, ölüm, kayıp, firar, umutsuzluk ve miras problemleri.

**Tren** – kapsanan, takip eden, uyumlu, rotayı değiştiremeyen, tabii, çizgiden çıkmayan, gücü takip eden, öncülük eden, karar veremeyen, bağlantılı, vb. Travma tepkileri: yakın olmaya ihtiyaç duyan, aile, bağlantıyı kesmek isteyen, ilişkili, iç içe geçmişlik ve simbiyöz.



**Tünel** – ketum, saklı, huzur bozucu, engel, başından sonuna sinsice, geçit yolu, kaçma, fark edilmemiş, örtülü, yeniden doğuş, saldırı, vb. Travma tepkileri: kaçma ihtiyacı, gizli problemler, gizli saldırı, içsel fırtınalar, korunmadan uzak, kimlik kaybı ve çevresel tehdide maruz kalma.

**Uçurum** – tehlikeli, korkutucu, tedbirli, sınırlar, yaşam ile ölüm arasında mücadele, meydan okuma, kuvvet, acı çekme, kontrol kaybı, azim, direnme, cesaret, vb. Travma tepkileri: ölüme yakın, hayatta kalma, yaklaşan tehlike, yaşam/ölüm meseleleri ve cesaret duyma ihtiyacı.

**Uzay Boşluğu** – yalnız, bağlantısız, hayatta kalma, terk edilme, duygusal soyutlanma, boşluk, yabancılaşma, tabii, aile ilişkileri, ayrılma, vb. Travma tepkileri: kendini önemsiz hissetme, yabancılaşma, reddedilme, terk edilme, yoğun kırgınlık, acı çekme, dâhil edilmeme, disosiyasyon, ait olma sorunları, umutsuzluk ve yalnızlık.

**Uzay Gemisi** – ev, evden uzaktaki ev, hayatta kalma, vb. Travma tepkileri: kaçma, uzakta tutma, düşmanca bir ortamın içinde korunma, duygusal soyutlanma.

**Volkan (Patlamış)** – kuvvet, enerji, öfke, tehlikeli, uçucu, bunaltıcı, yıkıcı, kontrol edilemez, içsel, vb. Travma tepkileri: ileriye yönelik korkular, cinsel korkular, kendini kontrol etmeyle ilgili problemler, primitif öfke, içsel fırtınalar, bedensel tehdit, tahammül edilemez ve yok etme.

**Yağmur** – depresyon, arınma, mutsuzluk, ağlama, beslenme, rahatlama, kasvetli, sıkıntılı, yenilenme, ferahlatıcı, sıkıntı veren, vb. Travma tepkileri: aşağılanmış, depresyon, tüketen, üzüntü, aksaklık, ruh hali, aşağı çekilmiş, çabalayan ve lekelenmiş.

Family Psychological Services ve Psikoloji İstanbul, 2020. Tüm hakları saklıdır ©.

**Yangın** – öfke, yoğun, acı, yıkım, tutku, enerji, sıcaklık, hırs, yok etme, kontrol dışında, şaşırtıcı, vb. Travma tepkileri: tahribat, öfke, yıkım, intikam, boğulma, imha eden, öfkeli, istismara uğramış, acı çeken, ölümlülük, yoğun istismar, zarar görmüş ve anne babaya karşı öfkenin kamçılanması.

**Yarış** – rekabet, yarışma, ilişkiler, mücadele, hız, kaybetme/kazanma, rahatsızlık, çelişki, güç, risk, vb. Travma tepkileri: kavga etme, çekişme, meydan okuma, kaybeden, tartışma, anlaşmazlık, savaş, tanınma ve karışıklık.

**Yatak Odası (Yatak)** – uzanma, yatma, hassas, gece, karanlık, güvenlik, mahremiyet, korunma, yalnızlık, geri çekilme, vb. Travma tepkileri: cinsel istismar, zorlayıcı düşünceler, bedensel istismar, ensest, gözetlenme, korkutucu anılar ve savunmasızlık.

**Yeraltı** – saklı, kaçıngan, kayıp, beklemede, açığa vurulmamış, gizli, baş edilemez, işgalcilerden korunan, örtülü, yalnız olma, güven, vb. Travma tepkileri: çözümlenmemiş problem, içsel mücadele, yıkıcı kaygılar, kaçınma problemi, sorunlarla başa çıkamama ve başkalarından saklanma.

**Yıldırım**– işgal, öfke, şok, tetikte olma, çarpıcı, içine doğma, beklenmeyen vuruş, panik yaratan, vb. Travma tepkileri: fiziksel istismar, ürkütücü, ani, tüyler ürpertici, üzücü, dehşet ve panik.

**Yol** – patika, gelecek, istikamet, yolculuk, arayış, hayat yolu, engel, kendine yön seçme, mücadele, ilerleme, çözüm arama, vb. Travma tepkileri: çarpışma, engellenme, dolambaçlı yollar, onarma ihtiyacı, değişim ihtiyacı, kaçış rotası ve hedef arayışı.



**Zindan** – istismar, bodrum, hapis, işkence, acı çekme, yaralı, esaret, ceza, tutuklanma, acı, vb. Travma tepkileri: aşağılanma, terör, iğrenme, korkunç, geçmişten gelen yoğun acı, disosiyasyon, zorlayıcı anılar, umutsuzluk ve kayıp çocukluk.

**Family Psychological Services ve Psikoloji İstanbul, 2020. Tüm hakları saklıdır ©.**

# REFERANSLAR


American Psychiatric Association. (1994). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (4th ed.). Washington, DC.

Association for play Therapy. (2009). Credentials CA: http://www.a4pt.org/ps.credentials.cfm?ID=1637.
Cargill, H. (2010). *Personal Communication,* Edina, MN.

Ferriegal, M. (2008). *Personal Communication,* Taos, NM.

Ferriegal, M. (2007). *Healing Images of the psyche in experiential play therapy.* Paper presented at the Colorado Association for Play Therapy, Denver, CO.
Fields, J. (2009). *Personal Communication,* Longmont, CO.

Johnson, J. (2005). *Fight, flee, or freeze: Identifying and responding to the stress response during play therapy.* Paper presented at the Colorado Association for Play Therapy Conference, Denver, CO.

La Vine, P. & Kline, M. (2007). *Trauma through a child's eyes.* Berkeley, CA: North Atlantic Books.

Mills. J. & Crowley, R (1986). *Therapeutic metaphors for the child and the child within.* NY: Brunner Mazel.
Norton, B. & Norton, C. (2010). The symbolic meaning of roles expressed in experiential play therapy. *The Journal of the International and UK Societies of Play and Creative Arts Therapies.* Winter, pp. 11-16.

Norton, B. (2009). Understanding the Use of Metaphors in Experiential Play Therapy. Paper presented at the Colorado Association for Play Therapy Conference. Denver, Colorado

Norton, B. (2007). Tracking Trauma Responses in Play Therapy. Presented at the Colorado Association for Play Therapy Conference. Denver, Colorado.

Norton, C. & Norton, B. (2002). *Reaching children through play therapy: An experiential approach.* Denver, CO: White Apple Press.

Play Therapy International. (2009). (Certification Administrator, PTI Headquarters The Coach House, Belmont Road, Uckfield TN22 1BP, England. or
Play Therapy International. (2002). Certification Administrator, http://www.pti.org
Pynoos, R. (1996*). Traumatic stress in childhood and adolescence*. In van der Kolk, B., & A. McFarlane, & L. Weisaeth. Traumatic stress, NY: Guilford Press.
Schwartzenberger, K. (2005). Child-created metaphors. http://www.playtherapyseminars.com




Family Psychological Services ve Psikoloji İstanbul, 2020. Tüm hakları saklıdır ©.