

Bu makale Integral Somatic Psychology, LLC, Raja Selvam izni ile yayımlanmıştır. Orijinal makaleye integralsomaticpsychology.com adresinden ulaşılabilir.

Published with permission from Integral Somatic Psychology, LLC, Raja Selvam. The original article appears on integralsomaticpsychology.com.



Beden Duyumsamalarının İzinini Sürerken Duyguları Yok Etmekten Nasıl Kaçınırız?

Özet: Bu makale, beden duyumsamalarının izinin sürülmesinin ortaya çıkan duyguları nasıl yok edebileceğini açıklamakta ve tüm terapi uygulamalarında elde edilen sadece duygusal değil, bilişsel, davranışsal, ilişkisel ve spiritüel sonuçları iyileştirmek için bedendeki duygularla daha etkili bir şekilde çalışmanın yollarını sunmaktadır.

1. Sorun

1.1. Beden duyumsamalarının izini sürmek beden psikoterapisinde nasıl faydalı olabilir?

Beden duyumsamalarının izinin sürülmesi, psikoterapide bedenle çalışma bağlamında giderek yaygınlaşan bir araçtır. Bu gerçekten de güçlü bir tekniktir. Beyin bedeni bilinçli olarak ayrıntılı bir şekilde izlediğinde, iki şey eşzamanlı olarak gerçekleşir: Beyin bedende neler olup bittiği hakkında daha fazla bilgi edinir ve üst beyindeki nörolojik kaynakların daha fazla bir kısmını bedeni düzenlemeye (regulate) tahsis eder. Bu yüzden de beden duyumsamalarının bilinçli bir biçimde izinin sürülmesi, fizyolojinin düzenlenmesinde son derece etkili olabilmektedir. Klinik popülasyonlarda fizyolojik düzensizliğin artış gösterdiği göz önünde bulundurulduğunda, beden duyumsamalarının izinin sürülmesi gibi düzenlemeyi teşvik eden araçlar terapi süreçlerinde çok faydalı olabilir.

Beden duyumsamalarının izini sürmek beden fizyolojisini de düzenlediğinden, bedende duygulara karşı gelişmiş defansları çözüp duyguları daha erişilebilir hale getirebilmektedir. Bir yandan da ezici bir duygu deneyimleyen bedeni dengeleyerek duygusal düzenleme de

Bu makale Integral Somatic Psychology, LLC, Raja Selvam izni ile yayımlanmıştır. Orijinal makaleye integralsomaticpsychology.com adresinden ulaşılabilir.

Published with permission from Integral Somatic Psychology, LLC, Raja Selvam. The original article appears on integralsomaticpsychology.com.

sağlayabilmektedir. Bu nedenle beden duyumsamalarının izinin sürülmesi, duygularla çalışırken de faydalı bir araç olabilir.

1.2. Beden duyumsamalarının izini sürmek beden psikoterapisinde nasıl can yakıcı olabilir?

Bedende iz sürme ne kadar ayrıntılı olursa, beden de o kadar kendini düzenleyip dinlenme ve rahatlama durumuna geçer. Bu sonuçlar kronik olarak yüksek düzeyde uyarılma veya başka tür aşırı düzensizlik durumlarından muzdarip kişiler için arzu edilebilirken, ortaya çıkmaya başlayan duyguları yok edip bu duygularla ilintili biliş ve davranışların oluşumunu da olumsuz etkileyebilir. Beden duyumsamalarının ayrıntılı bir biçimde izinin sürülmesini temel araç olarak kullanan yaklaşımlar, görünüşe göre bu tekniğin beraberinde getirdiği bu dezavantajın farkında değildir; bunun da gayet anlaşılır bir nedeni vardır: *Beden duyumsamalarının ayrıntılı bir biçimde izini sürmenin ortaya çıkmaya başlayan duyguları yok edip bu duygularla ilgili biliş ve davranışların oluşumunu olumsuz etkileyebileceğine ışık tutan bilimsel bilgiler, anlaşılan beden psikoterapisi çevrelerinde bile yaygın olarak bilinmemektedir.*

1.3. Duygular bedende nasıl oluşur?

Duyguların fizyolojisine ilişkin bilimsel bulgulara göre bedende hoş duygular bedendeki farklı sistemlerin (kas sistemi ve otonom sinir sistemi gibi) düzenli hale getirilmesiyle; hoş olmayan duygular ise bu sistemlerin düzensiz ve stresli hale getirilmesiyle oluşur (Damasio, 2003; Sapolsky, 1994). Bunu hayal etmekte zorlanıyorsanız, en son âşık olduğunuz anı ve izleyen ayrılık sonrasında yaşadığınız kalp kırıklığını bir düşünün.

1.4. Duygu ve duyumsamalar bedende nasıl ilişkilendirilir?

Beden dahilinde duygular, anlamlı duyumsama örüntüleridir. Empresyonist bir tabloda, şemsiye taşıyan bir kadının resmine benzetilebilirler. Kadının imgesini oluşturan binlerce nokta, bir araya toplanıp beynin daha üst kısımlarında (şemsiyeli kadın imgesi olarak) haritalandırılan ayrı ayrı duyumsamalara benzetilebilir. Beyin sürekli olarak bedeni farklı oranda detaylandırarak haritalandırır (Damasio, 2004). Genelde duygular gibi daha üst düzey haritaların bedende duyumsanması, bir araya gelip duyguları oluşturan ayrı ayrı duyumsamalara ait daha alt düzeydeki duyumsamaları duyumsamaktan teorik olarak daha kolaydır. Bununla birlikte, duyguları bilinç düzeyine getirmek, duyguları oluşturan duyumsamaları bilinç düzeyine getirmekten psikolojik açıdan daha zordur; çünkü duygusal deneyimlere daha fazla içsel ve dışsal destek sağlamak gerekir.

1.5. Duyumsamaların izini sürmek bedendeki duygulara nasıl engel olur?

Beden duyumsamalarının bilinçli (tepkisel olmayan) ve ayrıntılı bir şekilde izinin sürülmesi, uyarımın azalıp bedenin düzene girmesini sağlar. Fakat bedendeki hoş olmayan duygular, tanım itibarıyla de bedende stres ve düzensizlik durumlarıdır. Bu yüzden de zorlu duygular ortaya çıktığında beden duyumsamalarının izini sürmeye yönelmenin, oluşma sürecindeki duyguları olumsuz etkileyeceğini, hatta yok edeceğini çıkarmak mümkündür. Bu durum, Empresyonist bir tabloya aşırı yaklaşım sadece noktaları görebilmek gibidir. Şemsiyeli kadın artık orada değildir. Duygular da artık bedende olmadığı ve beden huzura kavuştuğunda, sıklıkla duygularla olan işin tamamlanmış olduğu şeklinde bir yanlış anlaşma gelişir.

Aynı nedenlerden dolayı duygu ve duyumsamaların bedende ister sırayla, isterse aynı zamanda izlerinin sürülmesi stratejileri, duygularla çalışmayı olumsuz etkileyebilir. Bu, bir şey pişirirken ocağın altını aynı anda hem açıp hem de kısmaya çalışmaya benzer. Ayrıca, işleyen bellek kapasitemiz oldukça sınırlıdır. Bu stratejilerin nörolojik açıdan zorluğunu kavramak için, şemsiyeli kadın imgesini ve onu oluşturan tüm noktaları aynı anda zihninizde tuttuğunuzu veya bilincinizle hızla ikisi arasında gidip geldiğinizi hayal edin.

1.6. Duyumsamaların izinin sürülmesi özellikle duyu-motor duygulara nasıl zarar verebilir?

Duygular, mutluluk ve üzüntü gibi birincil duygular, birincil duyguların birleşmesiyle oluşan ikincil duygular (korku ve utancın birleşmesiyle oluşan suçluluk gibi) ve iyi veya kötü hissetmek gibi psikolojik açıdan bir anlamı olan beden halleri, ya da belli bir durumda psikolojik çekim veya tikslenme hissetmek gibi duyu-motor duygular olarak sınıflandırılmıştır. Duyu-motor duygulanım halleri, birincil ve ikincil duygulardan daha yaygındır. Bunları bir ağacın gövdesine, birincil ve ikincil duyguları ise duygulanım ağacındaki yaprak ve çiçeklere benzetmek mümkündür. Ancak psikoterapistler geçmişte danışanlarının bedenlerinde olup bitenlere pek dikkat etmediğinden, duyu-motor duygulanım halleri genelde ihmal edilmiştir.

Duyu-motor duygular, bir durum bağlamındaki bedensel hallerin anlamlı bir biçimde izinin sürülmesini gerektirir. Bedensel duyumsamaların ayrıntılı bir biçimde izini sürerken bu duyumsamaların içine duyu-motor duygular olarak yerleşik anlamlarına değinmemek, duygusal deneyimin önemli ve daha yaygın olan unsurlarını göz ardı ettiği gibi, birincil veya ikincil duygular daha iyi anlaşıldığı ve terapi süreçlerinde ele alındığı için bunların aksine, duyu-motor duyguların yok edilmesine yol açabilir. Duyu-motor duyguların kaybı bütün duygusal deneyimlerin önemli bir unsurunun—temelinin veya gövdesinin—kayıbı anlamına gelmekle kalmaz; ayrıca birincil ve ikincil duyguların kaybedilmesi riskini de taşır.

Öte yandan, bedensel duyumsamaların ayrıntılı bir biçimde izlerinin sürülmesi zamanla, özellikle de hoş olmayan duyguların oluşumunu köstekleyen otomatik tepki örüntülerine dönüşebilir. Ayrıntılı iz sürme, bedenle çalışmak için bedensel duyumsamaların ayrıntılı bir biçimde izini sürmeyi başlıca araçları olarak kullanan sistemlerde gözlemlendiği gibi, duygulara karşı öğrenilmiş bir defans haline bile gelebilir. Bu ayrıca, mesela bedenin bir yerindeki kötü deneyimleri yumuşatmak amacıyla bedende iyi bir yer aramak gibi, bedeni düzenlemek için kullanılan başka araçlar için de geçerlidir. Aslında, dokunma, nefes, bedene giren ve bedenden çıkan enerjinin izini sürme, istemli veya istemsiz hareketler ve olumlu imgeleme veya anılar gibi bedenle çalışmaya yönelik herhangi bir araç, kullanım amacı fizyolojideki uyarımın azaltılması olduğu sürece aynı etkiyi gösterecektir.

Ne yazık ki psikoloji dalı giderek, psikolojik sorunların çözümünün başlıca olarak fizyolojinin düzenlenmesinde yattığını savunan psikiyatri bakış açısının etkisinde kalıyor gibi görünmektedir. Bu eğilim bir yandan da bedensel duyumsamaların ayrıntılı bir biçimde izinin sürülmesi gibi araçların defansları çözme, bilinçdışı içeriğe erişme ve bunu destekleme, ayrıca kişilerde yaşamın iniş çıkışlarıyla başa çıkmak için kapasite geliştirme, yaşanan semptomları çözme ve uzun vade için esnek dayanıklılık geliştirme gibi amaçlar yerine, bedeni düzenleme (özellikle uyarımı azaltma) için kullanımını arttırmıştır.

2. Çözüm

2.1. Duygular, beden ve psikofizyolojik semptomlar arasında nasıl bir ilişki vardır?

Aşırı gelen duygular bedenin kapanmasına yol açıp fiziksel, bilişsel, duygusal, davranışsal, ilişkisel ve spiritüel semptomlara neden olabilir. Ayrıca bedeni stres ve düzensizliğin etkisiyle psikofizyolojik (psikosomatik) semptomlara doğru yönlendirebilirler. Bu durum halihazırda düzensizlik ve stres halleri olarak tanımlanan hoş gitmeyen duygular için özellikle geçerlidir. Bedenin kapanması veya bedeni daha da stres ve düzensizliğe sokarak psikosomatik (psikofizyolojik) semptomların—kronik yorgunluk ve fibromiyalji gibi ciddi semptomlar dahil—belirmesi, genelde hoş olmayan duygulara dayanma yetisine sahip olmamaktan kaynaklanır. ABD’deki Psikofizyolojik Bozukluklar Derneği’nin tahminlerine göre, insanların tıbbi çözüm aradığı semptomların üçte ikisi kadarının kökeni psikolojiktir.

Psikolojik açıdan bir duygunun sağaltımına olanak veren şey, söz konusu duyguyu deneyimleme ve buna dayanabilme yetisidir. Kişi kalbinin kırılmasını yaşayıp atlabileceği bir şey olarak algılama noktasına geldiği zaman, gelecekte başkalarıyla daha dolu dolu ilişkilenecek şekilde kalbini açık tutabilir hale gelir. Kişi bir duyguya dayanabildiği zaman, duygu halinde gelen bilgiyle bunu bilişsel ve davranışsal olarak işleyebilecek kadar uzun süre kalabilir hale gelir. Aksi takdirde, kişi duygularına karşı bir defans olarak hızlıca anlam çıkarmaya veya eyleme dökmeye yönelebilir.

Psikoterapi, psikonöroimmünoloji ve psikopatolojideki temel sorun, duygulara dayanabilme yoksunluğudur (Stolorow ve ark., 1995; Pert, 1999). Bir kişinin hem ayrılma, ayrışma ve bireyleşme çabalarına bağlı olarak elde ettiği sonuçları, hem de başkalarıyla ve kendi aklının kolektif düzeyleriyle ilişkilene yetisini belirleyen başlıca etken, o kişinin deneyimlerindeki zıtlıklara dayanabilme kapasitesidir (Jung, 1960). Kişinin deneyimlerindeki zıtlıklara dayanamaması, onun hem kişisel hem de spiritüel olarak gelişebilme yetisini sınırlandırır (Dayananda, 2002). Herhangi bir psikolojik deneyimi genelde dayanılmaz kılan şey, o deneyimle bağdaştırılan duygudur.

2.2. Beden duygular için bir kapsayıcı olarak ve duygulanımlara dayanma yetisini geliştirmek için nasıl kullanılabilir?

Bir duygunun deneyimlenmesi, potansiyel olarak kişinin beyninin ve vücut fizyolojisinin tamamını içerebilir (Damasio, 2003; Pert, 1999). Buna bağlı olarak da bedenin tamamı, duyguları sağaltmak için daha uzun süreler boyunca deneyimlenmesi ve dayanılmasını mümkün kılacak daha fazla kapasiteyi geliştirmeye yönelik bir kapsayıcı olarak, ayrıca daha uzun bir süre boyunca erişilebilir olan daha fazla duygusal bilgiye dayalı bilişsel ve davranışsal bilgi üretmek için kullanılabilir.

Bazı terapötik ve spiritüel yaklaşımlar, bir sağaltım stratejisi olarak rahatsızlık veren deneyimler “dönüşene” kadar bu deneyimlerle “kalmayı” önerir. Ancak duygu bedende her nerede belirirse orada o duyguyla sadece kalmak, ille de duygunun miktarının veya duyguya ilişkin kapasitenin artması anlamına gelmez. Nitekim bunu yapmak, bedeni daha fazla strese sokup daha da düzensizleştirebilir ve psikofizyolojik semptomların gelişmesine neden olabilir. Örneğin kişi yas veya kalp kırıklığının genelde ilk hissedildiği kalp ve akciğer bölgesinde “sadece kalarak” solunum ve kardiyovasküler semptomlar geliştirebilir. Bu tür risklerden kaçınmak için, kişinin bedendeki duyguları nasıl arttıracağını, derinleştireceğini ve genişleteceğini, bir yandan da bedenin duyguya bağlı olarak düzenlenmeden çıkmasının veya duyguyu yok edecek kadar düzenlenmesinin önüne nasıl geçeceğini bilmesi gerekir.

Bu makale Integral Somatic Psychology, LLC, Raja Selvam izni ile yayımlanmıştır. Orijinal makaleye integralsomaticpsychology.com adresinden ulaşılabilir.

Published with permission from Integral Somatic Psychology, LLC, Raja Selvam. The original article appears on integralsomaticpsychology.com.

2.3. Beden aracılığıyla duygu, biliş ve davranışlarla daha etkin çalışmak için ne gerekir?

Bedendeki duygularla daha iyi çalışmayı sağlayan bir yöntem gereklidir. Duygular bağlamında bedenle çalışırken, duyguların psikolojik olarak hem içeriden, hem de daha önemlisi, dışarıdan desteklenmesi gerekir. Duygusal bir deneyim sırasında bedenle çalışmak, bedenin duygulara karşı geliştirdiği defansları çözebilmeli ve işlenebilmeleri için kolayca erişilebilir olmalarını sağlamalıdır. Bir yandan, duygusal deneyimin daha dayanılır olması için bedendeki aşırı stres ve düzensizliği de yönetebilmelidir. Öte yandan, üstünde çalışılan duygunun yok edilmemesi için bedenin aşırı düzenli olmamasını da sağlamalıdır. Fizyolojiyi genelde hızla düzenleyebilen, beden duyumsamalarının ayrıntılı olarak izinin sürülmesi gibi araçlar, duygularla çalışırken ya hiç kullanılmamalı, ya da çelişen amaçlarla kullanılmaması için gerekli özen gösterilmelidir.

Ayrıca, duygularla beden aracılığıyla etkin bir şekilde çalışmak için, duyguların bedenin farklı katmanlarında (kas, organ ve sinir sistemi) nasıl oluştuğunu ve bu duygulara karşı nasıl savunmaya geçildiğini, duyguların biliş ve davranışlarla olan ilişkisini ve duyguların iyileşip de ilgili biliş ve davranışlar oluşurken daha da faydalı olması için kişinin sağaltım sürecinde ve bedeninde nelerin olması gerektiğini de anlamak gerekir.

2.4. Duyguların biliş ve davranışla ne ilgisi var?

Duygunun erişilebilir olması, kişinin davranışını iyileştirir. Araştırmalar duyguya erişimi olan kişilerin hem konuyla daha ilgili davranış seçenekleri geliştirebildiğini, hem de bir durumla başa çıkmak için en iyi eylemi seçmek konusunda daha başarılı olduklarını göstermektedir (Damasio, 1994).

Araştırmalar ayrıca bir duygunun bedenleşmesinin—fizyolojide duygunun genişlemesi olarak tanımlanan durum—kişinin bir duruma ilişkin bilişini iyileştirdiğini de göstermektedir (Niedenthal, 2007). Başka bir deyişle, duyguları olan bir kişi, duyguları adlandırmakta daha başarılıdır ve bir duyguyu uygun bağlamla bağdaştırarak anlamlandırır.

Birleşik Krallık'ta yapılan boylamsal araştırmalar, duyguları yönetmede daha iyi olan çocukların yetişkinlikte, hem kişisel hem de mesleki yaşamlarında daha iyi olduklarını göstermiştir.

2.5. İntegral Somatik Psikoloji (ISP) yaklaşımı duygu, biliş ve davranışlarla çalışmada nasıl yardımcı olabilir?

İntegral Somatik Psikoloji™ (ISPTM) yaklaşımı duygulanım teorisine, duyguların fizyolojisine ilişkin bilimsel bulgulara, bedeni düzenlemenin fizyolojisine dair bilimsel bulgulara ve enerji psikolojisinin ilkelerine dayanır. ISP, hangi terapi uygulaması olursa olsun, duygularla çalışmak ve elde edilen bilişsel, duygusal ve davranışsal sonuçları iyileştirmek için bedenin bir kapsayıcı olarak kullanıldığı **tamamlayıcı bir yaklaşım** sunar.

ISP'nin temel stratejisi duygusal deneyimlerin bedenleşmesidir. Ayrıca beden duyumsamalarının ayrıntılı bir biçimde izinin sürülmesi gibi daha karmaşık bir aracı kullanmak ve bunun getirdiği sorunlarla uğraşmak yerine, ISP hem terapist hem de danışan açısından farklı terapi ortamlarına uyarlanması daha kolay olan danışanın kendine dokunması, nefes ve istemli hareketler gibi daha basit araçlar kullanır.

2.6. İntegral Somatik Psikoloji (ISP) yaklaşımında duygunun bedenleşmesi nasıl tanımlanır?

Bu makale Integral Somatic Psychology, LLC, Raja Selvam izni ile yayımlanmıştır. Orijinal makaleye integralsomaticpsychology.com adresinden ulaşılabilir.

Published with permission from Integral Somatic Psychology, LLC, Raja Selvam. The original article appears on integralsomaticpsychology.com.

İntegral Somatik Psikoloji (ISP) yaklaşımında, farklı duyguları (birincil, ikincil ve duyu-motor) bedende olabildiğince yaygın bir şekilde deneyimleme yetisi ve bu duygulara olabildiğince uzun süre dayanma yetisi, duyguları bedenleştirmenin en önemli iki unsuru olarak tanımlanır (bunları anlamlandırma yetisi ile ifade etme yetisi de üçüncü ve dördüncü unsurları oluşturur). Bedende duyguları genişletmek ve bunlara dayanabilmek, geleneksel beden-odaklı Reich ve Neo-Reich psikoterapilerinde bile eksik kalmış bir parçadır. Bu etkili ve paradigma değişikliğine neden olan bu tamamlayıcı yaklaşımın teorisi ve pratiği hakkında daha fazla bilgi edinmek için lütfen integralsomaticpsychology.com adresini ziyaret edin.

Kaynakça

Damasio, A. (1994). *Descartes' error: Emotion, reason, and the human brain*. New York: Penguin Books.

Damasio, A. (2003). *Looking for Spinoza: Joy, sorrow, and the feeling brain*. Orlando, FL: Harcourt, Inc.

Dayananda, S. (2002). *The teaching of the Bhagvad Gita*. New Delhi: Vision Books.

Jung, C. G. (1960). *The structure and dynamics of the psyche*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

Pert, C. (1999). *Molecules of Emotion: The science behind mind-body medicine*. New York: Simon & Schuster, Inc.

Niedenthal, P. (2007). *Embodying emotion*. *Science* (316), 1002-1005.

Sapolsky, R. M. (1994). *Why Zebras don't get ulcers*. New York: Holt Paperbacks.

Stolorow, R., Brandchaft, B., & Atwood, G. E. (1995). *The psychoanalytic treatment: An intersubjective approach*. New York, NY: Routledge.