

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

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



## **Bedenleşmiş Uyumlanma Nedir? Bağlanma ile Çalışırken Neden Önemlidir?**

Bedenleşmiş uyumlanma, başkalarının bedenlerindeki duyguları kendi bedenimizde deneyimleyebilme yetisidir. Bu makale, söz konusu bu önemli kapasitenin nasıl geliştirilebileceğini inceleyecektir.

### **Uyumlanma, bedenleşmiş uyumlanma ve duygulanım düzenlemesi**

Çocuğa bakan başlıca kişinin çocuğun duygu durumlarını düzenleyebilme yetisinin, çocuklarda güvenli bağlanmanın oluşmasında büyük önem taşıdığı bulunmuştur (Wallen, 2007). Bu bağlamda, bir çocuğun duygulanım durumlarını düzenleyebilme yetisi de çocuğa bakan kişinin, çocuğun bilinçli ve bilinçdışı duygusal deneyimlerine uyumlanabilme yetisine bağlıdır. Uyumlanma kısaca, çocuğun iç dünyasındaki duygu durumlarını tanımak olarak düşünülebilir. Uyumlanma türlü türlü olabilir. Yaşadıkları bir kayıp sonucunda acı çekmekte olan kişilerin tipik duygusal deneyimlerine temellenen bir araştırmaya göre, bir kayıp sonrasında kişinin neler yaşıyor olabileceğini teori düzeyinde anlamak bile bir tür uyumlanma olarak görülebilir.

Hangi tür uyumlanma, çocuğa bakan kişinin çocuğun duygulanımlarını düzenleme yetisini en üst düzeye çıkararak biliniyor? Stern'e (1985) göre bunu duygulanım uyumlanması sağlar; bu bağlamda da en önemli unsur, çocuğun duygu durumlarının paylaşılmasıdır. Duygular temelde bedensel bir deneyim olduğundan (Siegel, 1999; Damasio, 2003), çocuğa bakan kişinin kendi bedeninde çocuğun duygulanımsal deneyimini deneyimleyebilme yetisi, duygulanım düzenlemesi için kritik önem taşır. Çocuğa bakan kişinin veya bir terapistin bu yetisine biz bedenleşmiş uyumlanma diyeceğiz.

### **Geleneksel anlamdaki uyumlanmanın farklı türleri**

Böylesi bir bedenleşmiş uyumlanma pek çok şekilde gerçekleşebilir. Örneğin çocuğa bakan kişinin, çocuğun yüz ve beden ifadesinin yanı sıra çocuğun çıkardığı seslerin tonu, ritmi, akışı

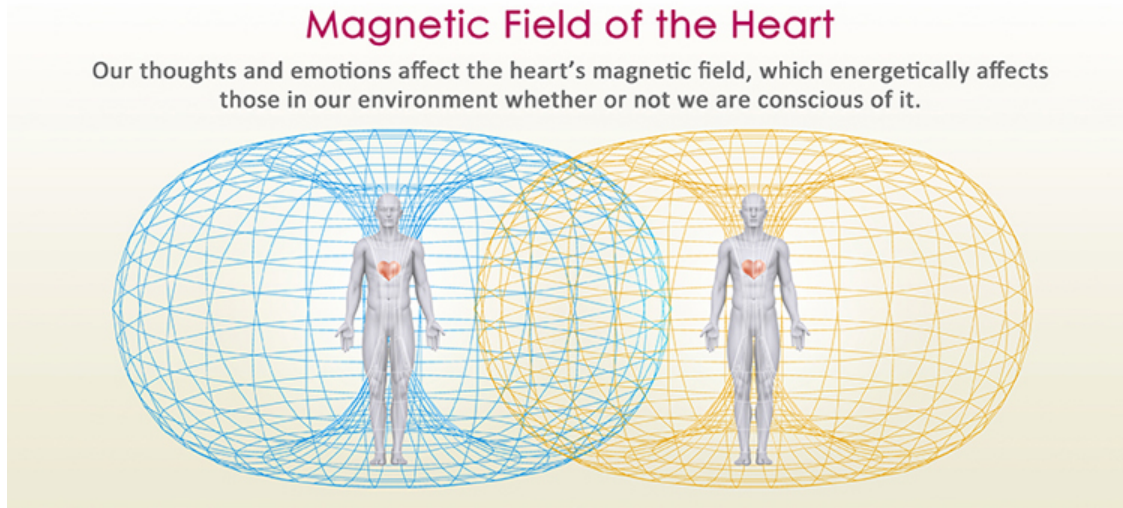
*Bu makale Integral Somatic Psychology, LLC, Raja Selvam izni ile yayınlanmıştır. Orijinal makaleye integralsomaticpsychology.com adresinden ulaşılabilir.*

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

gibi hem sözlü hem de sözsüz kurduğu iletişime dikkat etmesi; çocuğun beden, yüz ve sesiyle ortaya koyduğu ifadeleri aynalaması; çocuğun ortaya koyduğu farklı ifadeleri gözlemleyip beyindeki ayna nöronlar aracılığıyla çocuğun yaşadığı içsel halleri kendi içinde hissetmesi; kendi çocukluk deneyimlerinden yola çıkarak veya çocukların deneyimleri hakkında başka yollardan öğrendiği bilgileri kullanması gibi yollarla olabilir. Tüm bu dinamiklerin altında yatan varsayım, çocuğa bakan kişi ile çocuk arasındaki iletişimin, birbirlerinin iç halleri hakkında yukarıda sayılan dinamikler dışında herhangi bir şekilde doğrudan enerji alışverişi içermediği yolundadır.

### **Kişilerarası rezonans yoluyla uyumlanma**

Farklı disiplinlerde yapılmış çok sayıda araştırmadan elde edilen ve James Oschman (2015) tarafından derlenen bilimsel kanıtlar, insanlar olarak birbirimizin iç hallerine ilişkin bilgileri, elektromanyetik spektrumun ölçülebilir frekansları yoluyla doğrudan (bedenden bedene ve beyinden beyne) aktarabilme yetimize dair giderek artan kanıtların bir parçasıdır. Bruce Lipton (2016), canlı organizmaların hücrelerinin içindeki genlerin yüzeyindeki antene benzer iplikçiklerin, dışarıdan elektromanyetik bilgi alabildiğine ve bu bilgiler temelinde gen ifadesini değiştirebilme yetisine sahip olduğuna dair kanıtlar sunmaktadır. Hammerschlag ve ark. (2015) ise organizmaların ürettiği, organizmalar arasında bilgi alışverişini ve etkileşimli düzenlemeyi (regülasyon) mümkün kılan biyoalanlara (elektromanyetik, biyofotonik ve uzamsal olarak yer kaplayan diğer alanlar) ilişkin kanıtları gözden geçirmişlerdir.



**Çizim © HeartMath Enstitüsü, www.heartmath.org**

*Kalbin Manyetik Alanı: Kalbimiz ve duygularımız kalbin manyetik alanını etkiler; kalbin manyetik alanı da biz bilincinde olalım olmayalım, çevremizdeki başkalarının enerjisini etkiler.*

Larry Dossey (2014), kuantum fiziğinde elde edilen bulgular temelinde çocuğa bakan kişiyle çocuk arasında uzak mesafelerden bile böylesi uyumlanmaya açıklamalar getirmiştir. Yukarıda bahsedilen ve biraz daha yukarıda ele alınan geleneksel uyumlanma tarzlarının dışında kalan süreçler aracılığıyla birbirimize uyumlanabilme yetimizi, insanların kişilerarası rezonansa girme yetisi olarak tanımlayabiliriz.

## **Kişilerarası rezonans ve etkileşimli duygulanım düzenlemesi**

Kişilerarası rezonansa girebilme yetimiz sadece uyumlanma (yani birbirimizin iç halleri hakkında bilgi edinmek) bağlamında önemli bir kaynak olmayıp birbirimizin iç hallerini etkileme veya düzenleme anlamında da önemli bir araçtır. Kleinci psikoanalitik teori (2003), çocuğun duygu durumunun annesi tarafından etkileşimli şekilde düzenlenmesini şöyle kavramsallaştırır: Kaygılı çocuk (henüz bununla başa çıkabileceği fizyolojik kapasiteye sahip olmadığı) kaygısını annesine “yansıtır”. Anne çocuğun kaygısıyla başa çıkabilmesine yardımcı olmak için “yansıtımalı özdeşim” yoluyla çocuğun kaygısını alır, bununla başa çıkmaya yetkin fizyolojisiyle dönüştürür ve çocuğa bu bilgiyi iletir.

Bu süreç anne bir kuşun, civcivi henüz sindiremediği için yiyecekleri önce kendi ağzında çiğneyip yavrusuna yedirmesine benzetilir. Yukarıda kişilerarası rezonansa ilişkin sunulan kanıtlar, yansıtma ve yansıtımalı özdeşim yoluyla etkileşimli duygu düzenlemesine ilişkin Kleinci teoriye bilimsel bir temel ve anlayış sağlamaktadır. Kişilerarası rezonans işte bu şekilde etkileşimli duygulanım düzenlemesinde bir kaynak olabilir. Bunun tanınmış olması, belki daha da önemlidir.

Kişilerarası rezonans beyin ve beden fizyolojisinin tamamını sürece dahil ediyor olabileceğinden, çocuğa bakan kişinin çocuğun duygulanımlarını düzenlemesinde de büyük önem taşıyan bedenleşmiş uyumlanma—yani bir başkasının iç durumunu kişinin kendi bedeninde duyumsaması yetisi—bağlamında önemli bir araç olabilir. Bedende tepeden tırnağa yayılan bağdoku matrisi, insan bedeninde doku ve sıvılardan oluşan “yaşayan matris”in bir parçasıdır. Bunun, sinir sisteminde bulunandan daha hızlı bir şekilde dışarıdan bilgi alışverişinde bulunabildiği bulunmuştur (Oschman, 2015).

## **Bedenleşmiş uyumlanma, duygulanım düzenlemesi ve duygusal deneyimleri kaldırabilme kapasitesi**

Zorlu duygusal deneyimleri kaldırabilme kapasitesi düşük olduğunda, bu deneyimlere karşı fizyolojik defanslar geliştirdiğimizi bedensel psikoterapi yaklaşımlarından biliyoruz (Marcher ve Fich, 2010; Marlock, Weiss, Soth ve Young, 2015). Fizyolojik defanslar bedeni strese sokup düzenlemesini bozarak psikofizyolojik (psikosomatik) belirtilere yol açmanın yanı sıra, bedende duygunun deneyimlenmesinde, kişilerarası rezonansa ve başkalarıyla ilişki içindeyken etkileşimli düzenlemede etkili olabilecek kısımları kısıtlayarak bedeni bedenleşmiş uyumlanmaya daha kapalı ve daha az yetkin hale getirebilir. Duygulara karşı gelişen fizyolojik defanslar, bedenin tamamında stres ve düzensizliği artırdığı için de bedenin zorlu duygusal deneyimleri kaldırma kapasitesini azaltır; duygulanımları kaldırma yetisinin bir belirleyicisi bedendeki stres ve düzensizlik düzeyi olduğundan, bu oldukça önemlidir (Selvam, 2018a).

Çocuğa bakan kişinin bedeninde duygusal deneyimleri kaldırma kapasitesi düşük olduğunda, kişinin etkileşimli bir şekilde çocuğu düzenleme yetisi de olumsuz etkilenir. Ayrıca çocuğa bakan kişide, kişilerarası rezonans yoluyla çocuğun bedenindeki zorlu deneyimlere uyumlanmasına karşı direncin artmasına yol açar.

**Duyguların daha fazla bedenleşmesi, duyguları kaldırabilme kapasitesinin artması, bedenleşmiş uyumlanma kapasitesinin artması, kişinin kendisinde ve başkalarında duygulanım düzenlemesi kapasitesinin artması**

Duygusal deneyimler potansiyel olarak beyin ve beden fizyolojisinin tamamını kapsayabildiği için (Barrett, 2017), duyguların daha fazla bedenleşmesi (duygusal deneyimi bedenin olabildiğince büyük bir kısmında genişletmek ve düzenlemek için bedenin daha fazlasını düzenli bir biçimde kullanabilmek) çocuğa bakan kişilerin (ve danışanlarıyla bağlanma sorunlarını çalışan terapistlerin) zorlu duygusal deneyimleri kaldırma ve düzenleme bağlamında kendi kapasiteleri artırma için bir yöntem sağlar. Bunun sonucunda, çocuklarıyla veya danışanlarıyla birlikteyken bedenleşmiş uyumlanma ve etkileşimli duygulanım düzenlemesine yönelik kapasiteleri de artar. Bu kapasiteler ayrıca, bağlanma çalışırken elde edilecek bilişsel ve davranışsal çıktılarının daha da iyileştirilmesi olasılığını da getirir (Selvam, 2018c).

Kişilerarası rezonans evrim sayesinde hepimizin sahip olduğu, doğuştan gelen bir kapasitedir. Aktarım ve karşı aktarım tepkileri ile güvensiz bağlanma tarzlarının kişilerarası rezonans yoluyla elde edilen bilgilere bulaşması bir olasılık olsa da, bedenleşmiş uyumlanma ve başkalarıyla etkileşimli düzenlenme bağlamlarında kişilerarası rezonansın nasıl kullanılacağı bilgisi, danışanlarıyla bağlanma sorunları çalışırken terapistlerin etkinliğini artırabilir.

İntegral Somatik Psikoloji Yaklaşımı™ (ISPT™), terapi yönteminden bağımsız olarak tüm terapistlere kendilerindeki kişilerarası rezonans yetisini geliştirip kullanarak bedenleşmiş uyumlanma ve başkalarıyla etkileşimli düzenlenme kapasitelerini artırmaya yönelik yöntemler sunar. ISP bir yandan da, erken dönem bağlanma deneyimlerinde öne çıkan duygusal-motor duygular dahil olmak üzere daha geniş bir yelpazedeki duyguların bedenleştirilmesiyle, kişinin kendisindeki ve başkalarındaki duygulanım durumlarını düzenleme kapasitesini artırmaya yönelik başka yöntemler de sunar. ISP uzman eğitimleri ve atölye çalışmaları Kuzey Amerika, Avrupa, Asya ve Avustralya'da bir düzineden fazla ülkede verilmektedir.

### **Kaynakça**

Barrett, L. F. (2017). *How emotions are made: The secret life of the brain*. Houghton Mifflin Harcourt: Boston, MA.

Damasio, A. (2003). *Looking for Spinoza: Joy, sorrow, and the feeling brain*. New York: Harcourt.

Dossey, L. (2014). *One mind: How our individual mind is part of a greater consciousness and why it matters*. Hay House Inc.: Carlsbad, CA.

Hammerschlag, R., Levin, M., McCraty, R., Bat, N., Ives, J. A., Lutgendorf, S.K., & Oschman, J. L. (2015). Biofield physiology: A framework for an emerging discipline. *Global Adv Health Med*. 2015; 4(suppl): 35-41. DOI: 10.7453/gahmj.2015.015.suppl

Lipton, B. H. (2016). *The biology of belief: Unleashing the power of consciousness, matter, and miracles*. Hay House Inc.: Carlsbad, CA.

Marcher, L. & Fich, S. (2010). *Body encyclopedia: A guide to the psychological functions of the muscular system*. North Atlantic Books: Berkeley, CA.

Marlock, G., Weiss, H., Young, C., Soth M. (Eds.) (2015). *The handbook of body psychotherapy and somatic psychology*. North Atlantic Books: Berkeley, CA.

Oschman, J. L. (2015). *Energy medicine: The scientific basis*. Elsevier: London, U.K.

*Bu makale Integral Somatic Psychology, LLC, Raja Selvam izni ile yayınlanmıştır. Orijinal makaleye [integralsomaticpsychology.com](https://integralsomaticpsychology.com) adresinden ulaşılabilir.*

*Published with permission from Integral Somatic Psychology, LLC, Raja Selvam. The original article appears on [integralsomaticpsychology.com](https://integralsomaticpsychology.com).*

Sandler, J. (Ed.) (2003). *Projection, identification, and projective identification*. Routledge: Abingdon, U.K & New York, USA.

Selvam, R. (2018a, 8 Ocak). How to improve outcomes in all therapies through embodiment of emotions (Blog post). Adres: <https://integralsomaticpsychology.com/improve-outcomes-therapies-embodiment-emotions-2/>

Selvam, R. (2018b, 13 Eylül). Understanding and improving affect tolerance: The role of attitude, support, and embodiment (Blog post). Adres: <https://integralsomaticpsychology.com/understanding-and-improving-affect-tolerance-the-role-of-attitude-support-and-embodiment/>

Selvam, R. (2018c, 28 Şubat). The science of embodied cognition and enactive emotion: Implications for improving outcomes in all therapies (Blog post). Adres: <https://integralsomaticpsychology.com/science-embodied-cognition-and-enactive-emotion-implications-for-improving-outcomes-in-all-therapies/>

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

Stern, D. N. (1985). *The interpersonal world of the infant: A view from psychoanalysis and developmental psychology*. New York: Basic Books.

Wallen, D. J. (2007). *Attachment in psychotherapy*. New York and London: The Guilford Press.