

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.



Bedenselleştirilmiş Bilişin ve Eylemsel Duyguların Bilimsel Temelleri: Tüm Terapilerde Elde Edilen Sonuçların İyileştirmesine Dair

RAJA SELVAM, PHD

28/02/2018

Özet: Son 20 yıldır bilişsel sinirbilimin bedenselleştirilmiş ve içeyerleşik biliş denen alanlarında paradigma değişikliğine yol açan araştırmaların yanı sıra, duygulara ilişkin bedenselleştirilmiş ve eylemsel olarak adlandırılan yaklaşımlara dair üniversitelerde yürütülen bir o kadar önemli araştırmalar hem biliş, duygu ve davranışlara dair, hem de bunların birbirleriyle beyinde ne kadar karmaşık bir biçimde ilişkili olduğuna ve bedende birbirlerinden nasıl etkilenip birbirleriyle etkileşim kurduğuna dair anlayışımızı ciddi biçimde değiştirmiştir. Söz konusu bulgular, farklı (bedene yönelik olanlar dahil) psikoterapi uygulamalarının bu olguları tipik olarak ele aldığı şekillerin ne denli etkili olduğunu sorgulayan ve bu tanıdık konulara ilişkin radikal denebilecek yeni içgörüler sunduğu için, tüm terapi uygulamalarındaki bilişsel, duygusal ve davranışsal sonuçların yanı sıra elde edilecek fiziksel, enerjisel, ilişkisel ve spiritüel sonuçları da ciddi şekilde iyileştirecek yeni yöntemlere işaret etmektedir. Bu kısa makalenin konusu da budur.

Biliş ile beden arasındaki ilişki

Biliş sözcüğünün tanımına nelerin dahil edileceği, araştırma geleneğine göre değişir. Söz konusu tanım geniş bir şekilde—ve bu makalede kullanıldığı şekliyle—ele alındığında dikkat, odaklanma, algı, simgeleme, dil, sınıflandırma, bağlamsallaştırma, ilişkilendirme, hayal gücü, bellek, anımsama, mantık, anlam çıkarma ve anlam kavramlarını içerir. Bilişe yönelik bedenselleştirilmiş ve içeyerleşik yaklaşımlara (Colombetti, 2014) ve bedenselleştirilmiş zihin felsefesine (Johnson, 2017) dair ve giderek kanıtla daha fazla dayanan teorilere göre,

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.

bilişle bağlantılı bütün bu unsurlar beynin yanı sıra, bulunduğu çevre ile etkileşim halinde olan bedenin de tamamını kapsar.

Birtakım araştırmalar, ister anaokullarında harf tanıma gibi basit olguların isterse üniversite sınıflarında örneğin fizik dersinde eylemsizlik yasası gibi karmaşık olguların öğrenilmesinde, öğrenme sürecine beden ve çevre daha fazla dahil olduğunda öğrenmenin daha etkili olduğunu göstermiştir (Beilock, 2017). Bu yüzden de dikkat kavramından başlamak üzere, bilişle dair hiçbir unsurun sadece beyni inceleyerek anlaşılması mümkün değildir. Terapi bağlamında beyin düzeyinde yürütülen olağan çalışmaların yanı sıra bedenin çevresiyle olan ilişkisi üzerinde de çalışmak, yukarıda bahsi geçen tüm bilişsel çıktıları daha da iyileştirecektir.

Geçmişte, bedene yönelik psikoterapi yöntemlerinde bilişi bedenle bağdaştıran bazı bulgular elde edilmiştir. Felsefe kökenli bir psikolog olan ve Odaklanma Terapisi'ni geliştiren Eugene Gendlin (1998) Chicago Üniversitesi'nde yürüttüğü araştırmalarla, bedensel duyumsamaların zaman zaman farkına vararak bedeni en az düzeyde sürece dahil eden kişilerin, bunu yapmayan kişilere göre bilişsel problemleri daha iyi çözdüklerini göstermiştir. Danimarka'da geliştirilen ve kas sisteminin psikolojik işlevlerinin bilime temelli bir haritasını çıkarmış olan Bodydynamic Analiz (Marcher ve Fisch, 2010) adlı bedensel psikoterapi sistemi, el ve ayak parmakları fleksörleri gibi bedenin farklı yerlerinde, beyindeki bilişsel işleme sürecinde aracılık eden bazı kaslar saptamıştır. Bedenselleştirilmiş biliş araştırmalarından son dönemde elde edilen bilgiler, ne Odaklanma Terapisi'nin ne de Bodydynamic Analiz'in vakti zamanında sunamadığı, bilişi anlamak ve bilişle çalışmak için bedenin önemli olduğuna ilişkin bilim ve kanıtları sunabilmiştir.



Biliş ile duygu arasındaki ilişki

Yakın dönemde bedenselleştirilmiş biliş alanında beynin fizyolojisine temellenen bazı araştırmalar (Colombetti ve Thompson, 2008; Johnson, 2007), duyularımız çevremizi algılamaya başlamadan önce bile

duygulanımların (burada duygulanım, duygu ve his sözcükleri aşağı yukarı aynı anlama gelecek biçimde kullanılmaktadır) çevrede nelere dikkat edeceğimizi belirleyen ilk kararlardan başlayarak biliş dair tüm unsurlarda aracılık rolü oynadığını, bunları etkilediğini, hatta bunlara öncülük ettiğini göstermiştir. Bu yeni nörolojik kanıtlar ya beynin bilinen bilişsel ve duygulanımsal alanlarının eşzamanlı uyarılması, ya bilişsel deneylerde yapılan işler sırasında bilişsel devrelerin uyarılmasından önce duygulanımsal devrelerin uyarılması, ya da beynin bilişsel ve duygulanımsal işlevlerle ilgili kısımlarında örtüşmelere ilişkin gözlemlere dayanmaktadır.

Biliş çerçevesinde duygulanımların oynadığı nedensel role dair kanıtlar ise beynin duygulanımla ilintili bölgelerinden biliş ve davranışlarla ilintili bölgelerine uzanan bağlantıların sayısının, aksi yöndeki bağlantıların sayısından daha fazla olduğunun keşfiyle ortaya çıkmıştır (Barrett, 2017). Damasio'nun (1994) daha önceki yıllara dayanan araştırmaları davranışları anlamak ve davranışlarla çalışmak konularında duyguların önemini ortaya koymuşken, bedenselleştirilmiş ve içeyerleşik biliş ile duygulara ilişkin eylemsel ve bedenselleştirmeye dayalı yaklaşımlara dair süren araştırmalar biliş anlamak ve biliş ile çalışmak konularında duygunun ve bunun bedenselleştirilmesinin önemini ortaya koymaktadır.

Biliş, duygu ve beden arasındaki ilişki

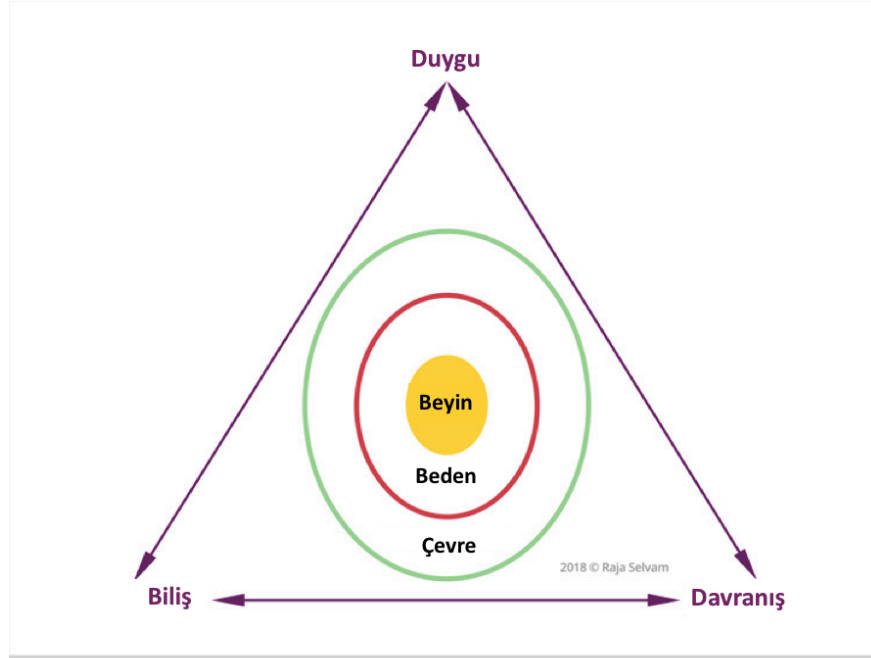
Duygusal deneyimlerin ortaya çıkmasında bedenin tamamının oynadığı rol, araştırmalarla sabittir (Barrett, 2017; Damasio, 2003; Pert, 1999). Ancak bedenin duygular bağlamında oynadığı rolün biliş ile beden arasındaki bağlantının ortaya konmasında kullanılması, çok daha yenidir. Başka bir deyişle, duygular biliş ile beden arasındaki olası bağlantılardan biridir (bilişle beden arasındaki olası bağlantılardan bir diğeri de davranışlardır). Duygular bağlamında önemli bir rol oynadıkları bilinen yüz kaslarının bir şekilde devre dışı bırakıldığı deneylerde, basımlama ve duygular ile duyguların oluştuğu bağlamları anımsamak gibi bilişsel süreçlerin ciddi anlamda olumsuz etkilendiği görülmüştür (Niedenthal, 2007).

Duygusal deneyimlere bedenin tamamının dahil olduğu bulgusu, sağaltım süreçlerine beden daha fazla dahil edilse duyguları daha iyi anlayacağımızı ve duygularla yaptığımız çalışmaların daha etkili olacağını bilmemizi sağlar. Niedenthal'inki gibi duygu, biliş ve bedeni bir araya getiren bulgular, bilişsel alanda daha da iyi sonuçlar elde etmek için, özellikle de duygular ve duygulara erişim bağlamında bedenle çalışmamız gerektiğini göstermektedir. Bu bulgular bir yandan da bedenin duygular çerçevesinde oynadığı rol kısıtlandığında, bilişin de bundan olumsuz etkileneceğine işaret eder.

Duygu, davranış ve beden arasındaki ilişki

Damasio'nun (1999) duygulara dair derlediği beyin odaklı geçmiş araştırmalar, duyguların usdışı olup bilişin mantıklılığına engel oluşturduğuna yönelik geleneksel görüşlerin aksine, farklı alternatif davranışların geliştirilmesini ve herhangi bir durumda en iyi yolun seçilmesini destekleyerek kişinin davranışlarının duruma uygunluğunu iyileştirdiğine dair önemli kanıtlar bulmuştur. Bu bulgular ayrıca kişilerin duygularına erişebildiklerinde, erişemedikleri durumlara oranla, buldukları ortamları daha iyi anlayıp (olayları bilişsel düzeyde daha iyi kavrayıp) bu ortamlarda daha uygun biçimde davranabildiklerine ilişkin dolaylı kanıtlar da sunar. Bedenin davranış, ifade ve eylemde oynadığı rol açıktır. Ayrıca Damasio, davranışa dair bir karar

verilmeden önce duygunun bedende bir durum değerlendirmesi biçiminde oluşması gerektiğini de gözlemlemiştir.



Bedenselleştirilmiş Biliş: Biliş, duygu ve davranışın hepsi, beyin ve bedenin yanı sıra çevrenin de içinde yer alır. Hepsi birbirini etkilese de biliş ve davranış bağlamında duygular daha güçlü bir aracı rol oynadığı için birincil bir konuma sahiptir.

Biliş, duygu ve davranış arasındaki ilişkiler

Araştırmalar duygu ve bilişin deneyim olarak birbirinden bir derece ayrıştırılabilmesine rağmen, beyinde çok karmaşık bir biçimde iç içe geçmiş oldukları için organizma dahilinde yaşanırken adeta birbirinden ayıramaz olduklarını göstermektedir. Söz konusu organizmanın duygulanım durumu, bulunduğu ortamda nelere dikkat ettiğinden başlayarak yaşadığı her an bilişinin her unsurunu yönlendirir. Hatta Duncan ve Barrett (2007), duygulanımın bilişin bir türü olduğunu bile öne sürmüşlerdir.

Davranış ve duygu arasındaki ilişki hakkında benzer gözlemlerde bulunmak mümkündür. Canlı bir organizma yaşamın her anında, psikolojik değer (iyi veya kötü) ve uyarılmışlık (çok veya az) bağlamlarında tanımlanan temel bir duygulanım durumundadır. Her davranış itkisinin temelinde yatan veya itkinin itici gücünü oluşturan unsur bu temel duygulanım durumu olduğundan, duygulanım ve davranış deneyim anlamında ayrı olgular olarak bir derece birbirinden ayrıştırılabilirse de bunlar beyin veya bedende oluşurken birbirinden ayıramaz bir haldedirler. Duygunun hareket halindeki enerji olarak betimlenmesi veya Hufendiek'in (2016) yakın dönemde duygulara getirdiği "eylemsel yaklaşım", davranış ve duygunun nihayetinde ayıramaz olduğunu ele alma çabalarındandır.

Bedenselleştirilmiş biliş hakkındaki araştırmalar, biliş ile davranış arasında bir ilişki kurarak biliş ile beden arasındaki ilişkiyi tesis eder. Tüm davranış, ifade ve eylemlere beden de dahildir. Yukarıda hem basit hem 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.

karmaşık bilgileri öğrenmenin, bedenin davranışlarıyla kolaylaştığını veya baskılandığını görmüştük. Biliş ve davranışın fizyolojik açıdan birbirinden ayrılmazlığına gelince, bilişle ilgili olan algılama süreçleri bile artık bir eylem (davranış) olarak ve bu nedenle de bilişten adeta ayrılmaz olarak görülmektedir (Creem-Regher ve Kunz, 2010). Ayrıca bir davranışın altında yatan niyet de bir anlamdır (biliş) ve ilgili eylemden ayrılmaz.

Duygulanım ile bilişin, duygulanım ile davranışın ve biliş ile davranışın her birinin diğerinden ayrılmazlığının yanı sıra, duygulanımın hem biliş hem de davranışa aracılık ederken oynadığı birincil rol, bu üç olgunun deneysel açıdan birbirlerinden bir derece ayrıştırılabilir olsalar da canlı organizmada oluşurken birbirinden ayrılmaz olmasını getirir.

Psikoterapi uygulamaları bağlamında açılımlar

Psikoterapi uygulamaları genelde biliş, duygulanım veya davranış ile çalışma üzerine yoğunlaşır; uygulamaların çoğu bunlardan birine, diğer ikisine göre daha fazla odaklanır. Artık üçünün birbirinden neredeyse ayrılmaz olduğunu bildiğimiz için, biliş, duygulanım veya davranışa odaklı çalışmalardan herhangi birinin diğer iki unsuru da etkilemesine bağlı olarak tüm terapilerin az veya çok etkili olması gayet mantıklıdır. Ancak terapi süreçlerinde olabilecek en iyi sonuçların elde edilebilmesi için, bu yeni bulgular çalışmalarımızla ilgili bazı önerileri de beraberinde getirmektedir: 1) Biliş, duygulanım ve davranışın her birine bedenin de dahil olduğu bilgisiyle, üçünü de ele alarak veya birbirleriyle bağlantılı bir şekilde çalışmak ve mümkün olduğunca bedeni de dahil etmek, 2) duygulanımların biliş ve davranış etkilemede hatta bunlara öncülük etmede birincil bir rol oynadığı bilgisiyle, özellikle duygulanımlarla çalışmak ve 3) duygulanım potansiyel olarak bedenin tamamıyla deneyimlenebilecek bir olgu olduğundan ve psikoterapi ile psikiyatriden de bildiğimiz gibi aşırı ve dayanılmaz duygulanımların beyinde ve bedende psikolojik defanslara yol açıp bunların biliş, duygulanım ve davranışlar tarafından erişilebilir olmalarını olumsuz etkileyebildiğinden, duygulanımlarla çalışırken mümkün olduğunca bunları bedenle ilişkilendirmek.

Beyinde ve beden fizyolojisindeki defansların nedeni genelde, hatta daima, duygusal zorluklardır. Böylesi defanslara bağlı olarak organizmada duygusal bilgilere erişimin azalması sadece duygulanımsal değil, son dönemlerdeki araştırmalar sonucunda artık bildiğimiz gibi duygulanımlara çok bağlı ve duygulanımlardan ayrılmaz olan bilişsel ve davranışsal alanlarda elde edilen sonuçları da olumsuz etkileyebilir. Bedenin duygulara karşı devreye giren fizyolojik defanslar yüzünden kendini kapatması, duygulanımların yanı sıra bedenin tamamına bağlı olduğunu bildiğimiz biliş ve davranışları da olumsuz etkileyebilir.

Duygulara dair bilgiler bedende olabildiğince erişilebilir halde olduğunda, bedenin kendini düzenlemesi, duygulara dayanabilmesi ve bunu daha uzun süreler için yapabilmesi o kadar mümkün olur (Integral Somatik Psikoloji™ yaklaşımında duygusal bedenleştirmenin de tanımı da budur); bedenin bilişsel, duygusal ve davranışsal süreçlere katılabilecek şekilde açık ve erişilebilir olması da, bütün terapi uygulamalarında biliş, duygulanım ve davranış anlamında elde edilen sonuçların iyileştirilmesini daha olası kılar. Duyguları bu şekilde bedenselleştirmeye ve bunun tüm terapi türlerinde elde edilen sonuçları nasıl iyileştirebileceğine ilişkin daha fazla bilgi için [Duyguların Bedenselleştirilmesiyle Tüm Terapi Uygulamalarında Elde Edilen Sonuçların İyileştirilmesi](#) adlı makaleyi okuyabilirsiniz. Makale hem anaakım hem de bedene yönelik psikoterapi yöntemlerinde halihazırda duygularla çalışma yöntemlerinin, bu makalede de sunulduğu gibi

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.

biliş, duygu ve davranışın karmaşık fizyolojisine dair önemli bilgiler sürece dahil edilmediğinden, olabileceğinden daha az etkili olabileceğini ele almaktadır.

Ayrıca Somatik Deneyimleme® (SE™), Odaklanma Terapisi, Sensorimotor Psikoterapi® (SP) ve Mindfulness Temelli Stres Azaltma (MBSR) Terapisi gibi daha yeni beden psikoterapisi yaklaşımları da bedenle çalışmak için sıklıkla beden duyumsamalarının ayrıntılı bir biçimde izini sürmeyi bir araç olarak kullanır. Beden duyumsamalarının ayrıntılı bir biçimde izini sürmenin, normalde etkili ve kanıta dayalı bir araç olmasına rağmen bazen duygu, biliş ve davranışlara ilişkin karmaşık deneyimlerle çalışırken süreci nasıl olumsuz etkileyebileceğine dair daha fazla bilgi için [Bedendeki Duyumsamaların İzini Sürerken Duyguları Yok Etmekten Nasıl Kaçınırız?](#) adlı makaleyi okuyabilirsiniz.

İntegral Somatik Psikoloji Yaklaşımı (ISP) Nedir?

[İntegral Somatik Psikoloji](#) yaklaşımı bedensel psikoterapinin evriminde yeni nesil bir yaklaşım olarak tanımlanabilecek İntegral Somatik Psikoloji (İSP) yaklaşımı, sinirbilim, bedensel psikoterapi, kuantum fiziği ve enerji psikolojisi alanlarında biliş, duygu ve davranışa ilişkin son bulgulara temellenir; biliş, duygu ve davranışın beyin ve bedende birbirleriyle nasıl ilişkilendiği, bunların beyin ve bedendeki fizyolojik defanslarca nasıl kısıtlanabildiği, ayrıca tüm psikoterapi yöntemlerinde elde edilen bilişsel, duygulanımsal ve davranışsal kadar fiziksel, enerjisel, ilişkisel ve spiritüel sonuçların daha da iyileştirilmesi için duyguların basit, etkili ve düzenlenmiş bir biçimde bedenselleştirilmesini kolaylaştırmak için beyin ve bedendeki bu defanslarla nasıl çalışabileceği üzerinedir.

ISP halihazırda bir düzineden fazla ülkede öğretilmektedir. Eğitime katılmak için bedene yönelik bir psikoterapi yöntemine ilişkin eğitim almış olmak gerekmez. ISP'nin teorisi ve uygulanmasına ilişkin basit bir karşılıklı görüşme formatındaki bir makale okumak için bakınız: [İntegral Somatik Psikoloji Yaklaşımı Nedir? Raja Selvam İle Bir Sohbet](#). Bu yaklaşım ve farklı uygulamaları hakkında daha fazla bilgi edinmek ve uluslararası eğitim programına erişmek için adres: integralsomaticpsychology.com.

Çeviri: Gülşah Seral

Edit: Editoryal süreci devam etmektedir.

Kaynakça

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

Beilock, S. (2017). *How the body knows its mind: The surprising power of the physical environment to influence the how you think and feel*. New York, NY: Atria Books, Simon ve Schuster, Inc.

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.

Colombetti, G. ve Thompson, E. (2008). The feeling body: Towards an enactive approach to emotion. In Overton W. F., Muller U., & Newman J. L. (Eds.), *Developmental Perspectives on Embodiment and Consciousness* (pp. 45-68), New York: Lawrence Erlbaum Associates.

Colombetti, G. (2014). *The feeling body: Affective science meets the enactive mind*. The MIT Press: Boston, Massachusetts ve London, UK.

Creem-Regehr, S. H. and Kunz, B. R. (2010). *Perception and action*. WIREs Cogn Sci, 1: 800–810. doi:10.1002/wcs.82

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.

Duncan, S. and Barrett, L. F. (2007). *Affect is a form of cognition: A neurobiological analysis*. *Cognition and Emotion*, V 21(6), 1184 – 1211. [Doi.org/10.1080/02699930701437931](https://doi.org/10.1080/02699930701437931)

Gendlin, E. T. (1998). *Focusing-oriented psychotherapy: A manual of the experiential method*. The Guildford Press: New York, New York.

Johnson, M. (2007). *Meaning of the body: Aesthetics of human understanding*. The University of Chicago Press: Chicago, Illinois.

Johnson, M. (2017). *Embodied mind, meaning, and reason: How our bodies give rise to understanding*. The University of Chicago Press: Chicago, Illinois.

Hufendiek, R. (2016). *Embodied emotions: A naturalistic approach to a normative phenomenon*. Routledge Taylor & Francis Group: New York and London.

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

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

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