

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.



Duygulanımlara Dayanma Yetisini Anlamak ve Arttırmak: Tutum, Destek ve Bedenleştirmenin Rolü

RAJA SELVAM, PHD

09/13/2018

Bu makale duygulanımlara dayanma olgusuna dair bir tanım sunmakta, bunu yönlendiren üç önemli unsuru tartışmakta ve bu unsurların tüm terapi uygulamalarında duygularla yapılan çalışmaları iyileştirmeye yönelik açılımlar getirmektedir.

Duygulanımlara dayanma olgusu nedir? Neden önemlidir?

Psikanalizde öznelerarası yaklaşıma dair pek çok kitabın ortak yazarı olan ve doktora çalışmalarım sırasında kendisinden süpervizyon alma şansına sahip olduğum Dr. Robert Stolorow, terapinin birincil işlevinin danışanların duygulanımlara dayanma kapasitesini geliştirmek olması gerektiğini sıklıkla vurgulamıştır. Şöyle der: İnsanlar genelde farklı durumlar karşısında verdikleri duygulanım tepkilerine dayanamadıkları için semptomlar geliştirirler. Terapistler de genelde danışanlarının bu tepkilerle yüzleşip bunları işleyebilmelerine yardımcı olurlar. Danışanlarımızın terapi süreçlerinde zorlu duygulanımlara yol açan deneyimlere dayanma kapasiteleri geliştiğinde, ancak o zaman gelecekte benzer deneyimlerle karşılaştıklarında esnek dayanıklılıklarını (resilience) koruyabilmelerini, yani semptom geliştirmemelerini bekleyebiliriz. Bu noktada, hem Jungcu psikolojinin hem de Advaita Vedanta'nın kişisel ve spiritüel gelişimin sağlanması için insan deneyimlerindeki zıtlıkları geliştirme yolunda daha fazla kapasite geliştirmenin önemini vurguladığına dikkat çekmek gerekir.

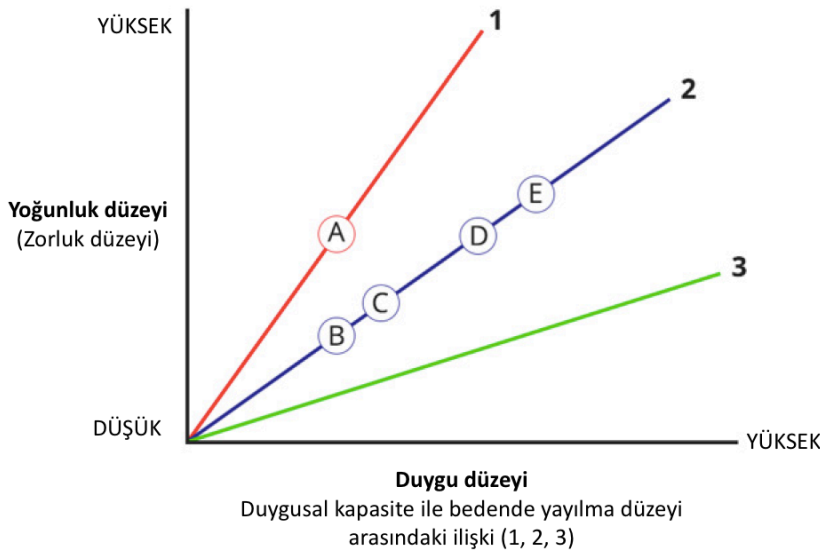
Duygulanımlara dayanma olgusu bir kişiyi, duyguyu veya durumu belirtmeden tanımlanamaz. Bir duyguyu deneyimleme ve bu duyguya dayanma yetisi, kişiden kişiye değişir. Bir kişinin bir duyguya ne denli dayanabileceği, duygunun kendisine bağlıdır. Bir kişinin belli bir duyguya dayanma kapasitesi, bir başka duyguya göre daha fazla olabilir. Ayrıca bir kişinin aynı duyguya dayanma yetisi, duruma göre veya zaman içerisinde çeşitlilik gösterir. Bu makale bağlamında, bir kişi belli bir durum karşısında tepki olarak gösterdiği duygu sonucunda herhangi bir semptom geliştirmiyorsa, kişinin söz konusu duyguya ilişkin duygulanıma dayanma yetisine sahip olduğunu söylemek mümkündür.

Hangi unsurlar bir kişinin duygulanımlara dayanma yetisini belirler?

1. Duygusal destek: Bir kişinin bir duyguyu deneyimleme ve buna dayanma yetisini belirleyen belki de en önemli unsur, kişinin o duygu bağlamında sahip olduğu destektir. Bu destek, şimdiki zamanda başkalarından aldığı destek şeklinde olabilir. Veya geçmişte başkalarından almış olup içselleştirdiği bir destek şeklinde de olabilir.
2. Duygulara yönelik tutumlar: Bir kişinin bir duyguya yönelik tutumu, söz konusu duyguyu deneyimleme ve bu duyguya dayanma kapasitesini belirlemede önemli bir unsurdur. Böylesi tutumlar türlü türlü olabilir. Örneğin bazı insanlar, hoşlarına gitmeyen duyguların üstünde durmanın sağlıksız olduğuna inandıkları için bu duygulara direnç gösterirler. Bazıları erkeklerin incinebilirliklerini göstermemesi, kadınların da öfkelenmemesi gerektiğine inanır. Bazıları ise hoşla gitmeyen duyguların beyin ve bedende stres ve düzensizliğe (dysregulation) işaret eden durumlar olduğundan doğaları gereği deneyimlenmesi güç olduğunu ve kişilerin bu hoşla gitmeyen duyguları deneyimleyip işleyebilmek için bu duygulara ilişkin doğuştan gelen direnci bir kenara koymaları gerektiğini anlamaz. Şu ana kadar ele alınan iki unsurun birbirleriyle ilişkili olduğunu belirtmek yerinde olur. Bir kişi bir duyguya ilişkin ne kadar desteğe sahipse, o duyguya ilişkin geliştirdiği tutumlar da o kadar destekleyici olacaktır. Bir kişi duyguların fiziksel ve zihinsel sağlık bağlamındaki rolü hakkında ne kadar bilgiliyse, duygusal deneyimlere yönelik tutumu da o kadar işlevsel olacaktır.
3. Duyguların bedenleştirilmesi (embodiment): Bir duygu bedende olabildiğince bedenleştirildiğinde, söz konusu duyguyu deneyimlemek ve duyguya dayanmak o kadar kolaylaşır. Daha büyük bir yükü tek kolla kaldırmaktansa iki kolla kaldırmak daha kolaydır. Bedenleştirmenin duygulanımlara dayanmadaki rolüne dair, duyguların ve öz-düzenlemenin (self-regulation) fizyolojisine ilişkin bulgulara dayalı daha bilimsel bir açıklaması için *Duyguların bedenleştirilmesiyle tüm terapi yaklaşımlarında elde edilen sonuçların iyileştirilmesi* adlı makaleyi okuyabilirsiniz. Bu üç unsur—destek, tutum ve bedenleştirme—birbirleriyle ilişkilidir. Kişinin bir duyguya yönelik tutumları ne kadar olumluysa ve o duygu bağlamında dışarıdan ne kadar destek alabiliyorsa, söz konusu duyguyu bedenleştirmesi de o kadar kolay olur.

Duygulanımlara dayanma yetisi ve duygunun bedende yayılması arasındaki ilişki

Bir duyguya dair kapasite ile bu üç unsur arasındaki ilişki, aşağıdaki şemada gösterilmiştir:



Duygulanımlara dayanma yetisi duygusal deneyimler duygusal düzeyi ve yoğunluk (zorluk) düzeyi ile nitelendirilebilir. Bir kişi, 1. çizgide olduğu gibi, düşük düzeydeki duygusal deneyimlere dayanmayı bile çok yoğun (zorlu) bulabilir. Bir başkası, 3. çizgide olduğu gibi, daha yüksek düzeydeki duyguları deneyimleyip bunlara dayanmayı daha düşük yoğunlukta yaşayabilir. Bir durum dahilindeki duygu ne kadar destekleniyorsa, o duyguya yönelik tutum da o kadar olumlu olur ve söz konusu duygu ne kadar bedenleştirilmiş (veya yayılmış) ise, 3. çizgide olduğu gibi kişinin duygulanımlara dayanma profili de o kadar düz olur. Yani, kişi büyük olasılıkla her düzeydeki duyguyu daha düşük yoğunlukta (zorlukta) deneyimler. Veya duygusal destek düzeyi ile bir duyguya yönelik tutum sabit tutulduğunda, duygunun bedende kapsadığı alan artırılarak kişinin o duyguya ilişkin duygulanıma dayanma profilini daha da düzleştirmek, yani kapasitesini arttırmak mümkündür. Daha yüksek düzeyde bir duygu bedende daha eşit yayıldığında, bedenin söz konusu duygunun yaşanmasına dahil olan kısımlarında bu duyguya dayanması daha mümkün olur ve bu duyguyu yoğun veya zor olarak deneyimleme ve semptomları tetikleme olasılığı o kadar azalır.

Duygulanımlara dayanma yetisini geliştirmek semptomların çözülmesini ve kişinin esnek dayanıklılığını arttırarak gelecekte bir daha gelişmemesini sağlayabilir. Duygusal destek sağlamak ve kişinin bir duyguya yönelik tutumlarını iyileştirmek—terapistlerin hep yaptığı şeyler—danışanların duygulanımlara dayanma kapasitesini arttırarak onlara yardımcı olur. Ancak beden bağlamında duygularla çalışan pek fazla terapist

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.

yoktur. Üstelik beden bağlamında duygularla çalışan terapistler bile duygulara dayanma kapasitesini arttırmak için nadiren bedende duyguları genişletmeyi denerler. Dolayısıyla, bedene yönelik olsun ya da olmasın, tüm terapi yaklaşımlarında duygulanımlara dayanma yetisinin duyguların daha fazla bedenleştirilmesiyle geliştirilebilmesi olasılığı oldukça fazladır.

Duyguların bedenleştirilmesinin faydalarının, sadece duygusal anlamda daha iyi sonuçlar elde etmekle sınırlı olmadığı açıktır. Tüm terapilerde duyguların bedenleştirilmesi aracılığıyla duygulanımlara dayanma kapasitesinin artırılmasıyla bilişsel, davranışsal, fiziksel, enerjisel, ilişkisel ve spiritüel olarak elde edilen sonuçların da nasıl iyileşebileceğini daha iyi anlamak için ***Bedenleştirilmiş biliş ve eylemsel duyguların bilimsel temelleri: Tüm terapilerde elde edilen sonuçların iyileştirilmesine dair*** başlıklı makaleyi okuyabilirsiniz. Tüm terapi yaklaşımlarında elde edilen sonuçların duyguların bedenleştirilmesiyle iyileştirilmesi amacıyla tamamlayıcı bir yaklaşım olarak geliştirilen İntegral Somatik Psikoloji™ (ISP™) hakkında daha detaylı bilgi için ***İntegral Somatik Psikoloji Yaklaşımı Nedir? Raja Selvam İle Bir Sohbet*** adlı makaleye bakabilirsiniz.

Tüm terapi uygulamalarında, her seansta daima çalışılabilecek bir duygu bulabilmek için duygusal deneyimleri—her zaman var olan ve genelde göz ardı edilen duygusal-motor duygular dahil olmak üzere—daha geniş bir yelpazede yaşamının nasıl kolaylaştırılabileceğini; duygusal deneyimlere karşı gelişmiş psikolojik, fiziksel ve enerjisel defansların nasıl saptanabileceğini ve bunlarla nasıl çalışılabileceğini; ayrıca duygu, beden ve enerjinin düzenli kalabilmesi ve duygulanımlara dayanma kapasitesinin artırılması için bedende deneyimlenen duyguyu genişletmek için bedenin ve enerjinin nasıl genişletilebileceğini öğrenmek için ***seminer programımıza*** bakarak size yakın ISP seminerleri ve atölyelerine ulaşabilirsiniz.

Çeviri: Defne Erdur Rabuel, Ağustos 2019

Edit: Gülşah Seral