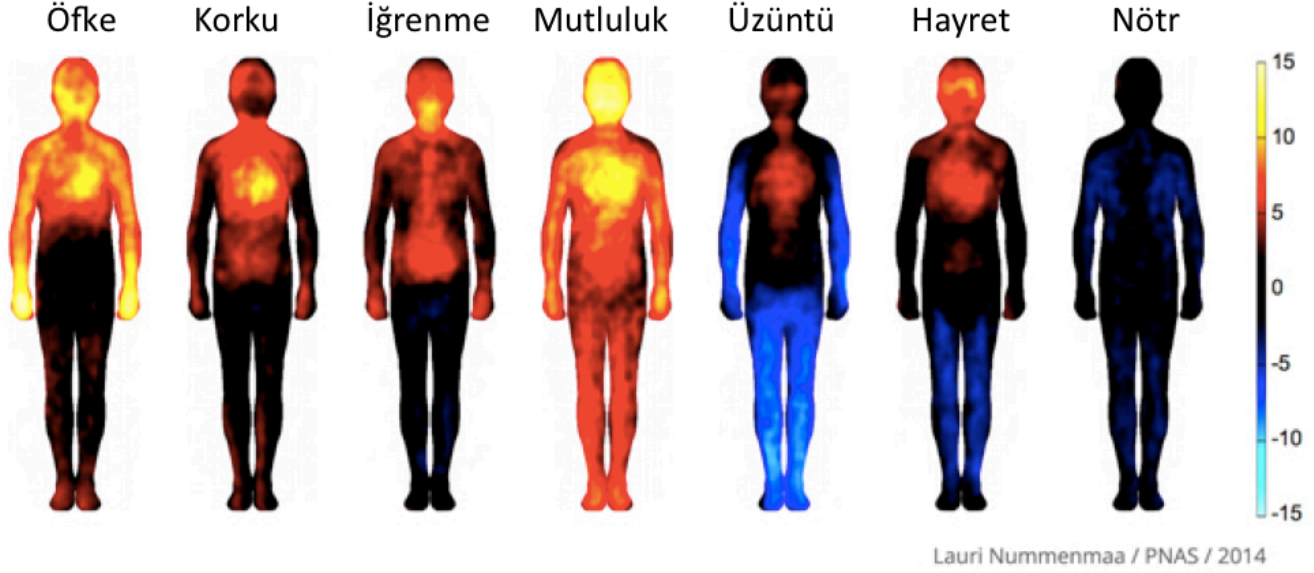


Bu makale Integral Somatic Psychology, LLC, Raja Selvam izni ile yayımlanmıştır. Orijinal makaleye integralsomaticpsychology.com adresinden ulaşılabilir.

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



Duyguların Bedenlenmesi (Embodiment) Tüm Terapilerde Sonuçları Nasıl İyileştirilebilir?

RAJA SELVAM, PHD

01/08/2018

Duyguların bedenlenmesinin (embodiment), burada tanımlandığı şekliyle duygusal deneyimleri beyin ve beden fizyolojisinin mümkün olduğunca geniş kısmına yaymak ve daha uzun süre tahammül (tolere) etmenin, yalnızca duygusal değil aynı zamanda fiziksel, enerjetik, bilişsel, davranışsal, ilişkisel ve tinsel (spiritüel) sonuçları geliştirmedeki etkinliği hem kuramsal hem de deneysel olarak kanıtlanmıştır.

Bu makale neden duyguların bedenlenmesi yoluyla çalıştığımıza dair duygunun fizyolojisi, biyolojik regülasyonun fizyolojisi ve bu ikisi arasındaki ilişki, duyguların bedenlenmesinin (embodiment) çok çeşitli yararlarına dair ampirik veriler ve duyguların fazla gelmesinin bir yanda patolojiye sebep olmaması ve diğer yandan fizyolojik regülasyonun duyguların ortaya çıkmasını engellememesi için nasıl bir yol izlenebileceğine dair kuramsal bir temel sunmaktadır.

Makale önce duyguların önemini, hali hazırda farklı terapi modellerinde nasıl farklı yollarla çalışıldığını, hoş olmayan duyguları deneyimlemek ve tahammül (tolere) etmenin neden fizyolojik olarak zor olduğunu, beyin ve beden fizyolojisiyle özellikle de beden fizyolojisiyle çalışmadan duyguların bedende kapsanmasının neden zor olduğunu işaret etmektedir. Sonrasında ise tüm terapi modellerinde alınan sonuçları geliştirmek için daha bütüncül, tam olarak ve kolaylıkla nasıl duyguların bedenlenebileceğini (embodiment) tartışmaktadır.

Terapide duygunun önemi üzerine

Çoğu psikoterapi yaklaşımında çalışmanın özü duygulardır. İnsanları terapiye gelmek üzere harekete geçiren semptomların ardında hemen her zaman duygusal bir zorluk, tahammül edilemeyen ya da artık tahammül edilemeyen bir şey vardır. Bu yüzden çoğu psikoterapi yaklaşımının varolan semptomları çözümlenmek için zor duygusal deneyimleri ya da onları harekete geçiren faktörleri işlemek gerektiği varsayımıyla çalışması şaşırtıcı değildir. Duyguların, bedende ve beden fizyolojisinde genişlemesinin ve duygulara tahammül edebilmenin (dayanabilme) bilişselliği (kognisyon) (Niedenthal, 2007; Colombetti & Thompson, 2008), davranışı (Damasio, 1994), esnek dayanıklılığı (Stolorow, Brandchaft ve Atwood, 1995), bireyselleşmeyi (Jung, 1960), hem kişisel hem de profesyonel hayattaki sonuçları (Khan, 2013; Goodman, Joshi, Nasim, & Tyler, 2015) ve ruhsal büyümeyi (Dayananda, 2002) geliştirdiğine dair kanıtlar artmaktadır. Yine de, terapi modelleri çalışmada duyguların üzerinde ne kadar durdukları ve duygularla çalışırken kullandıkları stratejilerin bileşimleri açısından farklılık gösterirler.

Duygularla çalışmada ortak stratejiler

Burada, analitik sebeplerle duygularla çalışmada terapi modelleri arasında kullanılan farklı stratejiler ayrıştırılmaya ve betimlenmeye çalışılacaktır. Farklı stratejiler duygularla çalışmanın farklı yönlerine işaret eder ve çoğunlukla birlikte kullanılırlar. Bunların birbirini dışlayan stratejiler olmadıklarını zira ortaklıkları bulunduğunu lütfen fark edelim. Örneğin, danışanın daha bilinçli bir şekilde deneyimleyebilmesi için bir duygunun varlığına dair farkındalık sağlamasına yönelik stratejinin kullanımı, danışanın bu duyguya tahammül etme kapasitesini geliştirmeye yardım etme stratejisinde dolaylı olarak bulunmaktadır.

Çoğunlukla bir duygu sorun olmaya devam ettikçe, ortaya çıkardığı zorluğu çözümlenmek için birden fazla yoldan çalışılması gerekir. Örneğin danışanı sadece deneyimlemeye değil ifade etmeye de teşvik etmek gerekebilir. Ayrıca, danışanla bir duygu üzerine çalışma yolları genellikle danışanın bu duyguya karşı gelişimsel eksiklikleri tarafından belirlenir. Mesela bazı danışanlar duygularını deneyimlemekten ya da ifade etmekten ziyade duygularını anlamaya daha çok ihtiyaç duyarlar. İzlenen yol danışanın yaşadığı zorlukla bu duygunun nasıl ilişkili olduğu üzerinden de belirlenebilir. Örneğin duygu, bir bağımlılık sürecinde koşullu uyaran olsaydı, koşullu uyaran olan duyguyu pekiştirmesini önlemek amacıyla bağımlılık davranışını (koşullu tepki) dahil etmek mantıklı olabilirdi. Fakat eğer bunun yerine duygunun tolere edilememesi bağımlılık davranışının sebebi olarak görülürse, duyguya tahammül etme kapasitesini artırmak daha mantıklı olabilir ki böylece kişi örneğin fazla yemek gibi bir savunmacı bağımlılık davranışına girerek buna karşı kendini savunmak zorunda kalmaz. Bağımlılıklar farklı terapi yönelimlerinde ya bir koşullanma sorunu ya bir duygulanıma tahammül sorunu ya da her ikisi olarak görüldüğünden farklı olasılıkları kapsamak üzere duyguyla çalışmak için farklı stratejilerin olması anlaşılır. Tüm bu sebeplerle terapi yönelimleri birinden diğerine vurguda farklılık gösterse de duygularla çalışmak için bu stratejilerin birçoğunu kullanır. Örneğin bazıları duyguları anlamayı daha çok vurgularken, diğeri duyguyu deneyimlemeye, bir diğeri ise ifade etmeye yoğunlaşır. Duygularla çalışmak için terapide kullanılan genel stratejilerin bir tanımı şöyledir:

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.

Duygular bazen yalnızca varlığını ya da potansiyel olarak orada olduğu farkındalığını getirerek, bulunmadığında oluşturmak üzere danışanlara yardım ederek ve danışanların özünde duyguyu deneyimlemesiyle çözümlenebilir. Danışana gerekli eğitim, onay ve desteği sunmak buna yardımcı olur. Eğer duygu orada değilse bu genellikle danışanın geçmişinde duyguların gelişimine izin verilmediği içindir. Danışanın duyguları deneyimleme kapasitesinin geliştirilmesi hem terapist hem danışan açısından epey zaman ve çaba gerektirir. Birçok psikoterapi yaklaşımında çalışmanın özü budur. Bazı yaklaşımlar duygulara ulaşmak ve onlarla çalışmak için danışanı diğerlerine göre daha geriye götürür. Beden yönelimli yaklaşımlar duygulara erişmek için bedenin savunmalarıyla çalışırlar.



Duygular bazen yalnızca anlaşılabilir çözümlenir: Hangi duygular var ve hangi bağlama ait bu duygular? Gerçekleşmemiş isteklerle ve geçmişte annesiyle ilgili olup şu anki eşiyile ilgili olmaması evliliğin iyileşme ve büyümeye doğru mu yoksa boşanma ve eski döngüleri tekrar etmeye doğru mu gittiğini belirleyebilir. Bazen de duygular, onları oluşturan inançlar ve anlamları değiştirmek suretiyle değişir. Birçok ana psikoterapi yönelimine getirilen bir eleştiri duyguları deneyimlemek ya da derinleştirmekten çok vurgunun duyguları anlamayla ilgili olmasıdır.

Duygular bazen danışanı geçmiş durumlara, anılara ya da onları harekete geçiren nedenlere tekrar tekrar maruz bırakarak iyileşir; tıpkı Bilişsel Davranışçı Terapi geleneğindeki maruz bırakma yönteminde olduğu gibi. Bazen de duygular bağlantılı oldukları savunmacı davranışları kapsayarak çözümlenir. Böylece duygular aşırı yemek yeme gibi bağımlılıklarda olduğu üzere zorlantılı olarak dışarı yansıtılmamış olur. Klasik koşullanma

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.

prensiplerine göre duyguların, patolojik koşullu tepkileri tetikleyen koşullu uyarılar olduğu düşünüldüğünde bu anlamlıdır.

Duygular bazen de terapide veya hayatta uygun şekilde ifade edilerek iyileşir. İfade ediş, bazı yaklaşımlarda diğerlerinden daha katarsise yakın olabilir. Duygular bazen de uygun bir şekilde eyleme dökerek çözülebilir. Örneğin, yanlış yaptığı için suçluluk hisseden birinin düzeltici bir harekette bulunması gibi veya kişinin duygusal olarak yıpratıcı bir ilişkiyi kendini uzaklaştırması gibi.

Duygular ve sebep oldukları semptomlar bazen de beyin veya beden fizyolojisini düzenleyerek (regüle ederek) iyileşir. Bu, duygusal sorunun kaynağının beyin ya da beden fizyolojisindeki eksiklik veya düzensizlik olduğu ya da buna inanıldığı durumlarda, ilaç tedavisi, meditasyon, beslenme, egzersiz, beden çalışması, enerji çalışması veya başka bir teknikte yapılır. Günümüzde danışanlarda giderek artan bir şekilde fizyolojik düzensizlik (dysregulation) ve yüksek stres seviyesi gözlenmektedir. Diğer yandan psikiyatri, duygusal rahatsızlıklar da dahil olmak üzere psikolojik sorunların tanı ve tedavisinde bunların sebebinin fizyolojik bozukluk olduğunu varsayarak daha çok psikofarmakolojik bir yaklaşım kullanmaktadır. Bu ikisi birlikte düşünüldüğünde psikoloji alanının duygusal ya da diğer psikolojik rahatsızlıklara baskın bir strateji olarak her zamankinden fazla beyin veya beden fizyolojisini düzenleme üzerinden yaklaştığı görülmektedir. Psikolojik sorunları çözmeye temel bir strateji olarak fizyolojinin regülasyonuna yönelik bu eğilim, beden ve enerjiyi daha çok çalışmalarına dahil etmek suretiyle psikolojide yeni ortaya çıkan yaklaşımlarda dahi görülmektedir.

Tüm psikolojik deneyimlerin kökeninde beyin ve beden fizyolojisi olduğundan, aşırı derecede düzensizlik durumunda tutarlı bir psikolojik deneyim ortaya çıkamaz. Dolayısıyla beyin ve beden fizyolojisinin oldukça düzensiz olduğu durumlarda regülasyonu sağlamak için biliş, duygu ve davranış gibi psikolojik deneyimlerin her yönüyle terapi çalışmasını geliştirebilir. Fakat beyin ve beden fizyolojisini gereğinden fazla düzenlemek psikolojik çalışma açısından ters etki yaratabilir. Bunun nasıl olabileceğini anlamak için lütfen “Beden Duyumsamalarının İzini Sürerken Duyguları Yok Etmekten Nasıl Kaçınabiliriz?” başlıklı makaleyi okuyunuz.

Bunlara ek olarak duygu dönüşüne kadar duyguyla kalmak ya da duyguyu bilhassa zor duyguları tolere etmek için daha büyük bir kapasite geliştirmek gibi stratejiler kullanan terapi modelleri de bulunabilir. Duygunun kapasitesini geliştirmek, dönüşüne kadar gereken bir süre duyguyla kalmaya yardımcı olur. Dönüşüne kadar gerekli bir süre duyguyla kalmak da söz konusu duyguyu tolere etme kapasitesini artırır. Ne kadar yakından ilişkili olsa da bu iki yol birbiriyle aynı değildir. Bu ikisi arasındaki fark bir duyguyu tolere etme kapasitesi ve esnek dayanıklılık arasındaki ilişki anlatıldıktan sonra daha derinlemesine incelenecektir.

Duygular, tolere etme kapasitesi ve esnek dayanıklılık

Belirli bir durumda duygularla çalışmada genellikle yukarıdaki yöntemler bir arada kullanılır. Çünkü her yöntem duyguları çözümlenmek için gereken farklı bir yöne hitap eder. Yine de halihazırda orada olan bir duyguyu danışanın fark etmesini sağlamak gibi basit bir yol da dahil olmak üzere yukarıda bahsi geçen yolların herhangi biriyle başarılı bir şekilde çalışmak için kişinin biraz söz konusu duyguyu tolere etme ve

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.

deneyimleme kapasitesi olmalıdır. Diğer taraftan danışanın var olan bir duyguyu anlamasını ya da yalnızca fark etmesini sağlamak da dahil olmak üzere duygusal çalışmanın herhangi bir yönüyle başarılı çalışma danışanın gelecekte belli bir dereceye kadar o duyguyla yüzleşme ve tolere etme kapasitesini artırması beklenebilir.

Fakat bazı yönelimlerin çoğunlukla olduğunu düşündüğü gibi zorluk, duyguyu tolere etme kapasitesinin yokluğu ise tekrar sorun olmaması için danışanda yeterli bir tolere etme kapasitesi geliştirilmelidir. Ancak bu şekilde danışanın mesela yas gibi bir duygusal deneyime karşı esnek dayanıklılığa sahip olduğu söylenebilir.

Burada bir duyguya karşı esnek dayanıklılık terimi şöyle anlaşılmalıdır: gelecekte duygudan semptom oluşturmama yetisi ya da duygudan ortaya çıkan semptomu erkenden çözümlenebilme yetisi.



Zor duygusal deneyimleri tolere etme kapasitesini geliştirmenin önemi (duygularla çalışmanın bir yönü olarak yukarıda tanımlanan son yöntem), psikanalizde kişinin psikolojik sağlığının önemli hatta belki de en önemli bileşeni olarak vurgulanmaktadır (Stolorow, Brandchaft, and Atwood, 1995). İnsani deneyimlerde zıtlıkları tolere etme yetisi (bilhassa hoş olmayan tarafı) Jung'un analitik psikolojisinde bireyin psikolojik gelişiminin temel belirleyicisi olarak görülür (Jung,1960). Deneyimdeki zıtlıklara tahammül etme kapasitesi aynı zamanda kişinin spiritüel olarak büyüme yetisinin de en önemli belirleyicilerindendir (Dayananda, 2002). (Şunu belirtmekte fayda var ki tahammül edilemeyen deneyimin doğası ne olursa olsun, bir biliş olabilir, bir davranış olabilir; tahammül edilememe nedeni bununla ilgili duyguya tahammül edilememesidir). Duygusal bilginin, profesyonel sonuçların yanında bilişsel, davranışsal ve kişisel sonuçları da ilerlettiğine dair yeterli bilimsel kanıt olduğundan, duygular bedenlendiğinde(embodiment) (yani beyin ve beden fizyolojisinin daha

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.

geniş bir kısmında o duygu oluşur ve o duyguya tahammül etme ve onunla kalabilme kapasitesi daha fazladır), beynin kişinin hayat deneyimindeki bütün yönleri işleyecek daha fazla zamanı ve duygu anlamında daha fazla verisi vardır.

Yukarıda sözü geçen tüm duyguyla çalışma stratejileri duyguya tahammül etme kapasitesini az ya da çok artırırken, dönüşene kadar o duyguyla kalma ve duyguya tahammül etmek için daha büyük bir kapasite geliştirme stratejileri daha büyük bir duygulanım toleransı geliştirme ya da insani deneyimde zıtlıklara tahammül etme kapasitesini artırma hedefleriyle en uyumlu olanlardır. Şimdi bu iki stratejiye daha yakından bakalım. Uygulamadaki zorluklar, bu zorlukların ardındaki sebepler ve hangi ek bilgiler ya da yöntemler şu anda yaptığımız işe eklenince bir duyguyu daha uzun süre tolere etme kapasitesini artırabiliriz bunları keşfedelim.

Dönüşene kadar sadece o duyguyla kalma üzerine

Duygular ya da ortaya çıkardıkları semptomlar olabildiğince o duyguyla kalmak üzerinden çözümlenebilir. Buna kişinin duygusal halini kabul ve kapsama ve başka bir şeye dönüşene kadar onunla kalma olarak da tanımlanır. Tanımlanan bütün yöntemler arasında bu yöntem ve duygusal deneyimlere tahammül etme kapasitesini genişletme yöntemi, zor duygusal deneyimlere tahammül etme kapasitesini uzun vadede geliştirmek için en yüksek potansiyeli barındıran iki yöntemdir. Yine de yalnızca bir duyguyla kalma yöntemi duygusal deneyimin yoğunluğunun nasıl idare edileceğine ilişkin daha çok yönlendirme içermediğinden terapistlerin haklı olarak yetersiz hissetmesine yol açabilir. Ayrıca ortaya çıktığı yerde sadece bir duyguyla kalma, örneğin göğüs bölgesinde yas ile kalma hem yası daha tolere edilemez kılabilir hem de astım gibi ciddi psikofizyolojik semptomlar ortaya çıkararak oradaki fizyolojinin regülasyonunu da bozabilir. Bu yüzden birçok terapi yöntemi rahatlamak için ifade etmeye ya da anlam çıkarmaya izin vermeden doğrudan bu yöntemi benimsemez. Kullanıldığında ise çok fazla ya da az gelmeden güvenli ve verimli bir biçimde kullanma yönergeleri olmaması bu yöntemin etkinliğini sınırlamaktadır.

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.



Duygularla Başa Çıkabilme Kapasitesini Önceden Artırma Stratejisi Üzerine

Beden üzerinden olsun olmasın duygularla yapılan tüm çalışmalar potansiyel olarak duyguları deneyimleme ve tolere etme kapasitesini artırabilir. Fakat çok az sayıda yaklaşım duygusal deneyimleri özellikle de hoş olmayanları tolere etme kapasitesi üzerine çalışır. Toplumda hoş olmayan duygulara karşı psikolojik direncimiz düşünüldüğünde eğitimlerde bu becerinin vurgulanmaması anlaşılır.

Duygusal deneyimler katlanılması çok zor olduğunda, bunlar neticede beyin ve beden fizyolojisinde tolere edilemeyen deneyimlerdir. Ancak birçok yaklaşım duygusal deneyimde beden rolünü ihmal ederek hem duygularla çalışmanın hem de tolere etme kapasitesi geliştirmenin etkinliğini sınırlar.

Bedenle çalışan yaklaşımlar bedenin kapsayıcılığını kullanarak duyguları tolere etme kapasitesini geliştirmeye dair daha iyi bir duruştur. Ancak bu yaklaşımlar da ya duyguları erken sakinleştirip bedeni erken düzenleme; ya da duygulara erişmek için bedenin savunmalarıyla çalışma eğilimindedir. Duygularla çalışırken katartık ya da değil, duyguların ifade edilmesine deneyimlenmesinden daha çok önem atfederler. Duyguları tolere etmeye yönelik daha geniş kapasite inşa etmeye yönelseler de duyguların ve regülasyonun fizyolojisine ve bu ikisi arasındaki ilişkiye dair yeterli anlayışın olmayışı sonraki satırlarda anlaşılacak olan nedenlerden dolayı bu kapasiteyi sınırlamaktadır.

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.

Zor duyguları tolere etmek için kapasite oluşturmak proaktif bir stratejidir ve daha riskli olabilir. Bu riskler duyguların çok fazla ya da yetersiz gelmesi olabilir. Bu yüzden duygusal deneyim sırasında bedenini nasıl regüle edileceğine dair yeterli anlayış yoksa dönüşene kadar o duyguyla kalma pasif stratejisi riski azaltabilir. Bu yüzden birçok terapistin proaktif stratejiyi seçmesi anlaşılmalıdır.

Şimdi duygular ve fizyolojiye dair önemli kavramlar ve bulgulara dönelim. İlk olarak “duyguyu tolere etme kapasitesi” kavramına daha yakından bakalım.

Duyguyu tolere etme kapasitesi nedir?

Duygunun bedenlenmesi demek duyguyu beyin ve beden fizyolojisinde mümkün olduğunca yayabilmek ve daha uzun bir süre tolere edebilmek demektir. Duyguyu tolere etme kapasitesi insanlar arasında oldukça değişkendir. Duyguyu tolere etme kapasitesi duygunun seviyesi ve kişinin ne kadar süreyle o duyguyla kalabildiği olarak düşünülebilir. Mevcut semptomun çözülmesi ve uzun vadede esnek dayanıklılığın gelişmesi için duygunun ne kadar yüksek bir seviyede olması gerektiği ve kişinin ne kadar o duyguyla kalması gerektiği kişiden kişiye göre değişir.



Bir duygunun hem seviyesi hem de o duyguyla geçirilen zaman, duygunun fazla gelme veya telafi edilememe riskini yönetmek için kullanılabilir. Bunu yapmak için psikolojik stratejiler kullanılabileceği gibi duygunun derinliğini dengeleyen ve fizyolojiyi düzenleyen (regülasyon) bir duygunun fizyolojisini ve regülasyonun fizyolojisini ve bu ikisi arasındaki ilişkiyi anlamaya dayalı fizyolojik stratejiler de kullanılabilir. Bu stratejiler

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.

kişinin kapasitesine bağlı olarak bir duygunun fizyolojide derinlemesine veya yüzeysel olarak bedenlenmesi için de kullanılabilir. Semptomlar, bir duygunun seviyesi ve kişiden kişiye değişen sürekliliği açısından farklı aşamalarda olduğu için, bazı kişiler semptomların çözülmesi için diğerlerine göre daha düşük seviyede duyguya ve o duygunun daha az sürmesine ihtiyaç duyar.

Örneğin, bir danışanda astım semptomlarının gözle görülür ölçüde iyileşmesi için tüm yaptığım önce göğsünün üst kısmında hissettiği ve sonrasında yüz bölgesinde hissettiği yası çok da uzun olmayan bir süreliğine tolere etmesine yardımcı olmak olmuştur. Panik ataklar yaşayan başka bir danışanda ise semptomun değişmesi için yüksek derecede korku duygusunu neredeyse fizyolojinin her tarafına çok daha uzun bir süreyle (kırk dakikadan uzun) yaymak gerekti. Migreni olan ve çocukken elektrik akımına maruz kalmış başka bir danışanda ise semptomundan kurtulması için hem yüksek derecede dehşet ile çok daha uzun bir süre kalmasını sağlamak hem de gözyaşlarıyla korkusunu boşaltmasını engellemek gerekti. Bu örnekler gösteriyor ki semptomun çözülmesinde bir deneyime tahammül etmek için gerekli kapasiteyi inşa etmek zaman, duygunun seviyesi ve bedende yayılma derecesi bakımından kişiden kişiye değişir. Bu örnekler ayrıca duyguların bedenlenmesinin (embodiment) nasıl etkin bir şekilde semptomların iyileşmesini sağladığını da gösteriyor.

Neden Hoş Olmayan Duyguları Kabul ve Onlara Tahammül Etmek Zordur?

Bir duyguya özellikle de zor bir duyguya tahammül etme kapasitesi kolay kazanılmaz. Çünkü hoş olmayan duygunun deneyimi en başta beyinde veya beden fizyolojisinde stres ve düzensizlik (dysregulation) oluşturarak yaratılır (Sapolsky, 1994; Pert, 1999, Damasio, 2003). Bilinçdışı, hayatı sürdüren, istemsiz beyin devrelerimiz her zaman beyin ve beden fizyolojisinde stres ve düzensizliği azaltmaya doğru yöneldiğinden hepimizde hoş olmayan duygulara karşı doğuştan getirdiğimiz bilinçdışı ve istemsiz bir direnç vardır.

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.



Freud'un her sağlıklı organizmada acıdan kaçış ve hazza yöneliş (haz ilkesinin iki yönü) olduğunu yazarken bahsettiği buydu (Laplace & Pontalis, 1998). Doğuştan getirdiğimiz bu dirence ek olarak kişiler ailelerinden, kültürden ve eğitimlerinden edindikleri, bir süre bir duyguyla kalabilmek için yeterli kapasiteyi geliştirmek şöyle dursun, hoş olmayan bir duyguyu deneyimleme ve hatta oluşmasına karşı bile psikolojik bir direnç geliştirmiş olabilirler.

Diğer taraftan, oluşmaları beyin ve beden fizyolojisinde stres ve düzensizliği (dysregulation) azaltma yoluyla geliştiğinden hoş duygusal deneyimler, hoş olmayanlar gibi doğuştan getirilen bu dirence maruz kalmaz. Hoş duygusal deneyimlere karşı geliştirilen her türlü direnç doğası gereği genelde psikolojiktir. Böyle bir dirence örnek bir sebepten mutluluk gibi pozitif bir duygunun ifadesine izin verilmeyen bir aile ortamı olabilir.

Duygular Beyin ve Beden Fizyolojisinde Nasıl Oluşur? Ve Onlara Karşı Nasıl Savunma Oluşturulur?

Hoş olmayan duyguların beyin ve beden fizyolojisinde şu ya da bu ölçüde stres ve düzensizlik (dysregulation) oluşturarak yaratıldığı ve hoş duygusal deneyimlerin ise beyin ve beden fizyolojisinde stresi azaltarak oluştuğuna dair temel bulguyu gördük.

Beyin ve beden fizyolojisinin duyguları hem oluşturmak hem de onlara karşı savunma geliştirmek için birkaç yolu vardır. Integral Somatik Psikoloji™ (ISP™) beyin ve fizyolojide duyguları ve duygulara karşı savunmaları

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.

oluşturmaya dahil olabilecek olan yedi genel işleyiş tanımlamıştır. Bu tanımlama şu ana kadar üniversitelerin ve beden psikoterapisi yaklaşımlarının temel bulgularını hesaba katmaktadır.

Daha sonra üzerinde duracağımız, duyguların fizyolojisinde en büyük bulgulardan biri şudur: Özellikle süregelen ya da boğucu/fazla gelen duygular nihai olarak bütün beyin ve beden fizyolojisini kapsamaktadır. Hoş olmayan duygular beyin ve beden fizyolojisinde stres oluşturarak yaratıldığından doğası gereği acı vericidir. İnsanlar onları tolere etme kapasitesinde değişiklik gösterir; başa çıkmak için birçok psikolojik ve fizyolojik savunmalar kullanırlar ya da onları deneyimlemekten kaçınırlar. Fizyolojik savunmalar zor bir duygunun deneyimlenmesini, beyin ve beden fizyolojisinde mümkün olduğunca en aza (en az bölgede) indirmeye çalışır. Çok yaygın bir savunma duygusal bir deneyimin yoğunluğunu azaltmak için solunum kaslarının kasılmasıdır.

Duygulara karşı fizyolojik savunmalar kullanmanın bedeli vardır. Yalnızca meseleyle ilgili olan alanın dışında da fizyolojinin işleyişini riske atarlar. Örneğin, solunum kaslarının kasılması tüm organizmanın işleyişini riske atar. Çünkü solunumun hayati biyolojik işleyişinin düzenini bozar. Duygulara karşı savunma olarak solunum kaslarını kasan insanlar nefes alma zorluğu gibi yalnızca solunuma dair semptomlar geliştirmez. Kalp (bradikardi ya da yavaş kalp atışı) gibi bedenin diğer hayati organlarında ya da fizyolojinin herhangi bir kısmında da semptomlar geliştirebilirler. Örneğin, kollarda ve bacaklarda genel bir zayıflık ya da soğuk el ve ayaklar gibi semptomlar duyguya karşı savunma ile başlatılmış olan solunum işleyişindeki rahatsızlığın kardiyovasküler işleyişe gölge düşürmesiyle oluşmuş olabilir.

Bedenin bir bölgesinde bir duyguya karşı fizyolojik bir savunma nasıl bu duygunun olduğu başka bir bölgede o duyguyu tolere etmeyi daha zor hale getirir?

Zor bir duygunun deneyimini bertaraf etmek için gerekli ölçüde fizyolojiyi 'devre dışı bırakmak', tamamen sonuca ulaşamadığında, paradoksal olarak o duygunun deneyimini tamamen bertaraf edilemediği bölgelerde daha da katlanılmaz hale getirebilir. Çünkü herhangi bir bölgede bir duyguya karşı fizyolojik savunma yoluyla beyin ve beden fizyolojisinde oluşan herhangi bir fonksiyon bozukluğunun tüm organizmanın işleyişini azaltması muhtemeldir.

Organizmanın bütüncül sağlığını ve iyi oluş halini sürdürmek üzere fizyolojinin farklı bölgelerinin karmaşık bir dayanışması vardır. Organizmanın tüm biyolojik işleyişinin optimal bir düzeyde sürdürülebilmesi için fizyolojinin birçok bölgesinde sinir sistemi ve kan akışının sekteye uğramaması esastır. Fizyolojide kritik bölgelerde sinir sistemi akışı ve kan akışından ödün vererek fizyolojinin bazı bölümlerini 'devre dışı bırakmak' organizmanın bütüncül sağlığını ve işleyişini azaltır.

Organizmanın bütünsel işleyişindeki her düşüş organizmada stres ve düzensizlik düzeyinde bir artış demektir. Ve bu da tanımlı gereği stres ve düzensizlik durumu demek olan hoş olmayan duygu deneyimini oluşturduğu sınırlı fizyolojik alanda daha da katlanılmaz hale getirir. Çünkü diğer bölgelerdeki savunmalar dolayısıyla fizyolojinin her bölümü daha yüksek bir stres ve düzensizlik taban seviyesindedir. Beyin ve beden

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.

fizyolojisinde bazı bölümler halihazırda o duyguya karşı savunma halindeyken bedenin bazı bölgelerinde hoş olmayan duygu deneyimi yaratmak tıpkı hali hazırda ağır bir yük taşımakla mücadele eden birine ekstra yük yüklemeye benzer. Genel olarak duygu gibi bir deneyimde ne kadar stres ve düzensizlik bulunursa, o kadar özünde katlanılmaz hale gelir. Bu durumda bir beden bölgesinde duygu oluştururken ortaya çıkan stres ve düzensizlik, bu bölgede hali hazırda duyguya karşı savunma sebebiyle var olan fizyolojinin birbirine bağlı diğer bölgelerinin 'devre dışı bırakılması' sebebiyle deneyimlenmekte olan stres ve düzensizliğe ilave olur.

Hoş olmayan bir duygunun daha geniş bir alanda oluşturulmasına göre daha dar bir alanda oluşturulmasının neden daha katlanılmaz olduğunun bir sebebi daha var. Fizyolojinin diğer bölgelerinin 'devre dışı bırakılması' sebebiyle bir bölgede oluşan duygunun toplam stres ve düzensizliğin deneyimlenmesini nasıl daha katlanılmaz hale getirdiğini ve o bölgedeki doğuştan gelen direnci nasıl artırdığını gördük. Bu, çoğunlukla duygunun olduğu o sınırlı bölgelerde de acıyı azaltmak için bazı savunmaların harekete geçmesine yol açar ki bu da stres ve düzensizliği yalnız o bölgede değil fizyolojinin birbirine bağlı diğer bölgelerinde de artırır. Bu, duyguların işlenmesiyle ilgili "bir duygusal deneyimin acısının ya da zorluğunun yarısı ona karşı dirençten kaynaklanır" diye duyduğumuz ifadenin bilimsel fizyolojik bir açıklamasıdır.

Duygular neden önemlidir? Ve neden tümünden 'Devre Dışı' Bırakılamazlar?

Neden duyguları tümünden devre dışı bırakmayalım? Duygular genel kaniya göre rasyonel değildir, mantığa aykırıdır ve dolayısıyla işlevleri yoktur (Damasio, 1994). Neden tümünden devre dışı bırakılamayacaklarının bir sebebi çevrenin sürekli olarak duyguyu harekete geçirmesi ve dolayısıyla bütünüyle kaçınılamamasıdır. Başka bir sebep ise fizyolojiyi devre dışı bırakarak bir duyguyu bertaraf etmenin fizyolojik sonucu oldukça ağır olabilir; kronik yorgunluk gibi ciddi bir semptom ortaya çıkarabilir. Zor bir duygusal deneyimi bertaraf etmeye ya da başa çıkmaya çalışırken neden yalnızca fizyolojik savunmaların değil fizyolojik ve psikolojik savunmaların bir birleşiminin kullanılmasının sebebi çoğunlukla daha ciddi ve güçten düşüren fiziksel bir semptomdan kaçınma ihtiyacıdır.

Duyguların Neden Tamamen Devre Dışı Bırakılamayacağına İlişkin Temel Sebepler

Gördüğümüz gibi uzun vadede neden duyguların tamamen devre dışı bırakılamayacağına daha önemli bir sebebi var: çünkü bu insanın kişisel ve profesyonel hayatında fiziksel, enerjetik, ilişkisel ve tinsel (spiritüel) sonuçlarla birlikte bilişsel, duygusal ve davranışsal işlevleri riske atabilir. Burada gördüğümüz ve çok iyi bilinmediğinden tekrar etmeye değer olan şudur ki; duygu ve davranış, duygu ve biliş, duygu ve bedenlenmesi (embodiment) ve duygunun kişisel/profesyonel hayata etkileri hakkında yapılan araştırmalara göre duygu sadece duygulanımsal alanda değil bilişsel ve davranışsal alanda da; insanın sadece kişisel hayatında değil profesyonel hayatında da optimal işlevsellik için kritik önemde olduğuna dair yeterli bilimsel bulgu vardır. Yani enformasyon olarak duygu kişinin hayatının tüm yönlerinde optimal düzeyde işlevsellik için önemlidir. Dolayısıyla, ciddi sonuçları olmaksızın uzun vadede devre dışı bırakılamamaları gayet mantıklıdır. Duygular ve klinik bir strateji olarak duyguların bedenlenmesi (embodiment) yalnızca duygusal sorunların

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.

çözümlemesi için değil BDT gibi açıkça duygulara odaklanmayan terapi yönelimlerinde bile bilişsel ve davranışsal sorunların da çözümlenmesine bu sebepten ötürü yardımcı olabilir.

Duyguların Fizyolojisi Hakkında Önemli Bulgular Bahsinin Devamı

Duyguların fizyolojisi alanında ilginç bir durum var. Duygunun bedenle hiçbir ilgisi olmadığına, bedenin sadece duygu sırf beyinde oluştuğundan sonra tepki verdiği inanca devam eden bilim insanları hala var. Çünkü duygusal deneyimin bedendeki rolü ve davranışı fazla bilinmiyor.

Bedende duygunun duyumsamaları ile o duyguya verilen davranışsal tepkinin (hareket) duyumsamalarını ayırtmak kuşkusuz zor olsa da tüm duyumsamaların sadece davranışa (harekete) ait olduğu iddiası şu ana kadar toplanmış olan kuram ve bulgularla olduğu kadar duygusal deneyimlerde bedenin rolüne ilişkin günlük deneyimlerle de çelişmektedir. Bu bilim insanları duygunun yalnızca beyinde oluştuğuna, bedenin duygunun oluşumuyla değil yalnızca o duyguyla başa çıkmakla ilgili olduğuna inanmaktadır.

Felsefi olarak bir duygunun deneyimi ile bir hareketin (davranış) deneyiminin ayrımını yapmak zordur. Her zaman hareketi (davranışı) sürmekte olan (drive) bir duygu vardır; özellikle de duygunun tanımını birincil ve ikincil duyguların ötesinde duyusal motor (sensörimotor) duyguları da kapsayacak şekilde genişletirsek. Bu duyusal motor (sensörimotor) duygulara örnek bir şeyi yapmak ya da yapmamak istemek olabilir. Bu durum bazılarının hareket ('motion') kelimesi ile duygu ('emotion') kelimesini bu ikisinin birbirinden ayıramayacağını gayriresmi bir kanıtı olarak göstermesine sebep olur. Daha resmi olarak ise duygu ve davranışın birbirinden ayrılmazlığı literatürde kuramsal olarak her davranışta daima duygusal bir bileşen olduğu şeklinde kabul edilmiştir. Öyle görünüyor ki Spaolki (2017) son kitabında bilişsellik ve duyguyu katı bir biçimde ayırt etmenin bilimsel olarak da savunulabilir olmadığını ileri sürmektedir.

Duygusal deneyimde bedenin rolü iyi bilinmediğinden ve biz bu bilgiyi daha geniş beden kapsayıcılığı yoluyla duygu için daha geniş bir kapasite oluşturmaya yardım edecek şekilde kullanma niyetinde olduğumuzdan, yeniden belirli araştırmacıların beyin ve bedende duygunun fizyolojisi üzerine bulgularına bakıyoruz. Bunu temel bir strateji olarak tüm terapi yönelimlerinde hem duygusal hem de bilişsel ve davranışsal sonuçları geliştirmek için, duyguları bedenleme (embodying) yolları geliştirmek, onları bedende genişletmek (yaymak) ve daha uzun süreyle duyguyla kalmak (tolere etmek) üzere duyguların bedenle ilişkisinin önemine dair kendimizi ve başkalarını eğitmek amacıyla yapıyoruz.

Duyguların fizyolojisi üzerine uzmanlaşmış bir nörolog olan Damasio (2003) hoşlanma hoşlanmama gibi basit deneyimler bağlamında tek bir hücre seviyesinden başlayarak beyin ve beden fizyolojisinde duygusal süreçlerin nasıl oluştuğuna dair bulgular ileri sürmektedir. Beyindeki opioid reseptörlerin yerini ilk belirleyen moleküler bilimci Pert (1999), beyin ya da bedende ortaya çıkmasından bağımsız olarak çok kısa bir süre içinde duygusal bir deneyime tüm beyin ve beden fizyolojisinin dahil olduğunu ortaya koymuştur. Finlandiya, İsveç ve Tayvan gibi farklı kültürler arasında duyguların fizyolojisi üzerine yapılan son araştırmalar da

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.

(Nummenma, L., Glerean, E., Hari, R., & Hietanen, J. K., 2013 & 2016) bazı temel duygu deneyimlerine bütün beden fizyolojisinin dahil olduğunu göstermiştir.

Duygusal deneyimde tüm beyin ve beden fizyolojisinin dahil olduğunu ya da olabileceğini gösteren bulgular, bazı bölgelerde 'devre dışı bırakma' savunmacı hareketinin duyguyu işleme adına kötü sonuçları olabileceğini ima etmektedir. Bunun birkaç sebebi var. İlk olarak enformasyon başış açısından beyin ve beden fizyolojisinin farklı bölgelerinden duygu formunda gelen enformasyon yeterli derecede işlenmek için tamamen mevcut ya da elverişli olmayabilir. İkincisi, akış bakış açısından, duygunun işlenmesine fizyolojinin bütününde onun eğer varsa doğal akışını bloke ederek engel olabilir. Üçüncüsü, uyarım bakış açısından, fizyolojinin bir ya da birkaç alanında beden savunmaları tarafından sınırlanmış olduğundan, duygunun ardındaki itki (impuls) bu sınırlı alanları fazlaca uyarabilir (stimüle); bu sınırlı alanları fazlaca stres ve düzensizliğe (dysregulation) maruz bırakabilir ki bu da duygusal deneyime tahammül etmeyi ya da işlemeyi zorlaştırır. Dördüncüsü daha önce gördüğümüz gibi, hoş olmayan bir duyguyla başa çıkabilmek adına fizyolojinin bazı bölümlerini 'devre dışı' bırakma eyleminin kendisi, organizmanın tamamında stres ve düzensizlik (dysregulation) düzeyini artırabilir. Bu ise, duygunun ardındaki itki tarafından fazlaca uyarılmış olsun olmasın, fizyolojinin herhangi bir alanında hoş olmayan duygusal bir deneyimin oluşumunu ve işlenmesini daha da zorlaştırır.

Yukarıda sunulan bulgular, tüm terapi yönelimlerinde hem duygusal hem de bilişsel ve davranışsal sonuçları geliştirmek için duygularla ve duyguların bedenlenmesi (embodiment) ile çalışmak üzere geliştirilen klinik stratejilerin bilimsel temelini oluşturmaktadır. Bu bulgular kısaca, potansiyel olarak duygular tüm beyin ve beden fizyolojisine dahil olabilir; bazı bölgelerde duygulara karşı kullanılan fizyolojik savunmalar yalnızca bütün olarak duyguların oluşumunu ve deneyimlenmesini zorlaştırmaz, aynı zamanda bazı bölgelerde oluşan duygulara tahammül etmeyi de daha zor hale getirir; duyguların bedenlenmesi (embodiment) yalnızca duygusal sorunların çözümü için değil, duygusal ve bilişsel zorluklar için de önemlidir; son olarak, duygular ve onları iyi idare etmek yalnızca kişisel hayatta değil profesyonel hayatta da uzun süreli başarı ihtimalini artırdığı gösterilmiştir.

Daha Geniş Beden Kapsayıcılığı Yoluyla Duygusal Deneyimi Genişletmek İçin Fizyolojiyi Genişletme Klinik Stratejisinin Olası Faydaları

Yukarıda sözü geçen bulgular ve anlamları, bana göre bizi şöyle önemli bir kavrayışa götürüyor: Beyin ve beden fizyolojisinin daha geniş bir alanında duyguların oluşumunu ve deneyimlenmesini genişletmek için beyin ve beden fizyolojisini genişletme stratejisi bazı faydalar sağlayabilir.

Birincisi, bu durumda duygular, birçok yerde duygulara karşı savunmalar geliştirilip sadece bazı yerlerde oluşturuldukları zamana göre, paradoksal bir şekilde daha katlanılabilir ve daha kolay birlikte olunabilir şekilde deneyimlenebilir.

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.

İkincisi, yalnızca bazı alanlarda oluşmalarına göre daha düşük bir stres ve düzensizlik (dysregulation) seviyesinde olduklarından doğal olarak var olan direnç azalma eğilimindedir.

Üçüncüsü, hoş olmayan duygunun oluşumuna ve deneyimlenmesine olan doğal direnç daha az olduğunda, bu duygulara karşı herhangi bir psikolojik direnç de zayıflamış olur ki bu duygularla çalışmayı kolaylaştırır.

Dördüncüsü, genişlemiş olan duygu daha katlanılır olduğundan insanların o duyguyla daha uzun bir süre kalması olasıdır. Bu da özellikle zor duyguları tolere etme ve onlarla kalabilme kapasitesinin artması demektir. Bu kapasite kişiye ilk etapta yalnızca duyguyu oluşturmasına yardım etmek de dahil olmak üzere duygulara temas etme ve onlarla çalışmak için bir dereceye kadar gereklidir.

Beşincisi, zor duygusal deneyimleri tolere edebilme kapasitesi aynı zamanda kişilere bu duygusal deneyimlere karşı uzun vadede daha fazla esnek dayanıklılık sağlar. Böylece devre dışı bırakma ve semptom oluşturma olasılığı daha az olur ya da oluştursalar bile bu semptomlardan daha çabuk iyileşebilirler.

Altıncısı, oluşturulabildikleri, deneyimlenebildikleri ve daha uzun süre birlikte kalılabildikleri için duygu şeklinde çok daha fazla psikolojik enformasyon beyin tarafından kullanılabilir. Bu da hem duygusal hem de bilişsel ve davranışsal gelişim ihtimalini artırır.

Yedinci olarak, her hareket itkisinde duygu daima motive edici bir güç olduğundan, daha uzun süreyle daha fazla duygunun ulaşılabilir olması o hareketin ortaya çıkma ihtimalini artıracaktır. Ayrıca hareket itkisinin ardındaki duyguyu daha uzun bir süreyle tolere etme yetisi, itkinin uygunsuz bir biçimde eyleme dökülme şansını düşürür.

Sekizincisi, zor duyguları tolere etme ve uygunsuz bir biçimde eyleme dökmeme yetisi ve bu duygularla daha uzun süre kalabilme ve kaynağına gidip bilişsel olarak onları gözden geçirme yetisi ilişkisel sonuçları önemli ölçüde geliştirebilir.

Dokuzuncusu, Jung'un öğretisinde zıt kutupları tolere etme becerisi bireyselleşme ya da kişisel gelişim ve ayrışma için son derece önemli olarak tanımlanmıştır.

Son olarak özellikle hayatın hoş olmayan deneyimleri olmak üzere duygusal deneyimde zıtlıkları tolere etme yetisi birçok yaklaşımda spiritüel gelişim için önemli bir nitelik olarak tanımlanmıştır.

Integral Somatic Psikoloji (ISP) ve duygusal bedenlenme (embodiment) stratejisi

Duygusal bedenlenme (embodiment), duyguyu fizyolojinin mümkün olduğunca fazla alanına genişletmek/yaymak, danışanın kapasitesine bağlı olarak derinden ya da daha yüzeysel ve duyguyu daha uzun süre tolere etme kapasitesini geliştirmek, dünya çapında onlarca ülkede öğretilmekte olan, tüm terapi

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.

yönelimlerinin sonuçlarını iyileştirmek için geliştirmiş olduğum İntegral Somatik Psikoloji (ISP) yaklaşımında temel klinik stratejidir.

Fizyolojinin mümkün olduğunca fazla alanında tam olarak duyguların bedenlenmesi (embody) için ISP duyguların fizyolojisi ve üniversitelerden gelen diğer bilgiler (ki bunlar yaygın olarak bilinen bilgiler değildir), beden psikoterapisi gelenekleri, beden, kas, organ ve sinir sisteminin her katmanının nasıl duyguları ve diğer psikolojik deneyimleri oluşturduğu ve onlara karşı savunma kurduğu bilgisiyle çalışır. Beden duyumsamalarının izini sürmek gibi daha karmaşık araçlar yerine ISP kendine-dokunma ve hareket gibi daha kolay araçlarla çalışır. Bu da farklı klinik yönelimlerden gelen terapistlerin danışanlarına duygularının bedenlenmesine (embodiment) yardım etmelerini kolaylaştırır. Ayrıca duygusal çalışma esnasında bedeni düzenlemek ya da regüle etmek için kan akışı ve sinir sistemi akışına dayanan basit bir öz-düzenleme (self-regulation) modeli kullanır. Böylece ortaya çıkan duygular çok fazla regülasyon ile yok edilmez veya çok fazla duygu çıkması boğucu hislere, yetersizliğe ve psikofizyolojik rahatsızlıklara neden olmaz. ISP ayrıca duyguların belirli bir süre boyunca desteklenebileceği, uyandırılabilirliği ve sürdürülebileceği tüm yönetime odaklanır. Duygusal deneyimlerle daha bütünlüklü çalışmak için birincil ve ikincil duygularla çalışmaya ek olarak ISP, daha sık bulunan ve izini sürmesi daha kolay olan ve beyinden çok bedene ait bir olgu olan duygusal-motor (sensorimotor) duygularla da çalışır. Enerji psikolojisi burada tartışılan fiziksel bedenle çalışmanın ötesinde duyguların bedenlenmesini geliştirmek üzere başka yollar da önerdiğinden ISP, fiziksel bedende duyguların bedenlenmesini daha da geliştirmek için duyguların oluşumunda ve onlara karşı savunmalarda enerji bedeninin rolüne ilişkin Doğu'nun enerji psikolojisi bulgularını kullanır. Duygusal deneyimde enerji bedeninin rolü üzerine temel bulgular bu makalenin Ek bölümünde verilmiştir. Ayrıntılarla ilgilenenler ve ISP yaklaşımını örneklerle okumak isteyenler sohbet şeklinde bir makale olan **İntegral Somatik Psikoloji Nedir? Raja Selvam ile Sohbet** başlıklı makaleyi okuyabilir.

Duygu ve bedenlenmede (embodiment) enerjinin rolü

Doğu psikolojisi de duygusal deneyimin potansiyel olarak tüm bedene yayılan bir deneyim olduğu ve beyin ve beden fizyolojisinin bazı kısımlarını devre dışı bırakmanın bir duyguyu işlemeyi zorlaştırdığı bulgularını desteklemektedir. Doğu'nun enerji psikolojisinde hem fiziksel hem psikolojik deneyimlerin kişinin katı (gross) ve sübtıl (subtle) bedenleri arasındaki etkileşimden doğduğu düşünülür. Kişinin katı bedeni bizim fiziksel beden dediğimiz bedendir. Bu genellikle bilim ve ana akım psikolojinin tüm deneyimlerimizin temelini oluşturduğunu düşündüğü tek bedendir. Kuantum fiziğinden biliyoruz ki fiziksel bedenimiz kuantum seviyesinde fermionlar ve bozonlar gibi atom-altı parçacıkları seviyesinde ve kuantım-dışı düzeyde ise nöronlar, kas, kemik hücresi ve bunlardan oluşan toplu formlar gibi küme formları halinde bulunur. Doğu psikolojisi terminolojisinde, kuantum seviyesindeki fiziksel bedenimize "kişinin katı bedeninin sübtıl seviyesi" ve kuantum-dışı seviyedeki fiziksel bedenimize ise "kişinin katı bedeninin katı seviyesi" denir.

Doğu psikolojisinde enerji çalışması yaklaşımları kişinin sübtıl bedenine genelde "enerji bedeni" der. Tüm maddenin enerji olduğunu düşünen Einstein ile uyumlu olarak Doğu psikolojisi madde ve enerjinin ayrı şeyler olduğuna ilişkin yanlış anlamaya sebebiyet vermemek adına kişinin yalnızca kuantum seviyesinde var olan

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.

bedenine enerji bedeni yerine “kişinin sübtıl bedeni” terimini kullanır. Doğu psikolojisine göre, nihai olarak hem fiziksel hem psikolojik deneyimlerimize dönüşen tüm itkilerin kaynağı kişinin sübtıl bedenidir. Kuantum seviyedeki bu sübtıl beden, katı ya da fiziksel bedende fizyolojik ve psikolojik deneyimleri harekete geçirmek üzere kuantum seviyedeki katı bedenle etkileşim halindedir.

Bir deneyim katlanılması zor bir hale gelirse deneyimi idare etmek ya da tümünden bu deneyime karşı savunma geliştirmek üzere sübtıl bedende oluşan savunmalar katı bedende savunma örüntüleri oluşturur. Ve psikolojik deneyimlere karşı savunma geliştirmek üzere katı bedenın bazı parçalarını devre dışı bırakmak fizyolojinin bütüncül işleyişini riske atar ve stres ve düzensizlik (dysregulation) seviyesini artırır. Sonrasında katı beden savunmalarına dönüşen sübtıl beden savunmaları kişinin katı bedenini fizyolojik ve psikolojik olarak daha güçsüz bir halde bırakır.

Sübtıl beden savunmaları, enerji bazı bölgelerde yoğunlaşmış ve bazı bölgelerde bitmiş olarak enerji dengesizlikleri formunu alır (Sills, 1989). Enerjinin yoğunlaşmış olduğu yer de hiç olmadığı yer de fonksiyonunda savunmacı olabilir ve genellikle katı bedenın o bölgeleri daha çok rahatsızlık, stres ve düzensizlik (dysregulation) gösterir. Bir alandaki enerji yoğunlaşması savunma sebebiyle değilse, mesela işlevini yerine getirirken tutulmuş ya da sıkışmış ise, fiziksel bedende o bölgedeki fazla enerji sebebiyle oluşan yüksek uyarılma bölgenin fazla çalışmasına sebep olacağından sonuçta yine stres ve düzensizlik artar.

Örneğin kişinin sübtıl bedeninde fazla gelen yas hissini idare edebilmek için kalp merkezinden gelen enerji göğüste ve kafada yoğunlaşmış iken alt bacaklarda bitmiş olabilir. Enerjinin kafa ve göğüs bölgesinde yoğunlaşması, bu yoğunlaşmanın büyük bir bölümü yas deneyimini azaltmak üzere bu bölgeleri ketleme (savunmacı) amacına hizmet etse bile, bu bölgeleri aşırı derecede uyarma eğiliminde olarak yas deneyimini çok daha katlanılmaz hale getirecektir. Enerjinin kafada yoğunlaşması beynin fazla uyarılma örüntüsüne de dönüşebilir ki bu, yas deneyimine karşı bilişsellik duyguya baskın gelmesi şeklinde hatta yas deneyiminin bedenın geri kalanından çok beyinde yoğunlaşması şeklinde ortaya çıkabilir. İlginçtir ki, Danimarka’dan bir beden psikoterapisi yöntemi olan bodydynamic analizde istemli kasların psikolojik işlevleri üzerine yapılan bir araştırmaya göre alt bacak kaslarının bir deneyim karşısında bilişsellik ve duygu arasındaki denge ile ilgili olduğu tanımlanmıştır (Marcher & Fich, 2010).

Doğu enerji psikolojisine göre sübtıl bedende enerji dağılımında denge sadece katı bedende bilişsel, duygusal ve davranışsal uyarılmanın dengesi için önemli değildir. Aynı zamanda katı bedenın bir bölümünün sübtıl bedendeki enerji dağılımının dengesizliği yüzünden aşırı derecede uyarılmış, stresli ya da düzensiz olmamasını garanti etmek için gereklidir. Yani hoş olmayan bir duygusal deneyim oluşturmak için katı bedende fazla yoğunlaşmış enerji bir bölgeyi uyardığı zaman o bölge o duyguya daha fazla maruz kalır. Böylece bu bölge, duygusal deneyim oluşurken enerji katı bedende daha dengeli dağılmış olsaydı gerekecek olan stres ve düzensizlikten daha fazla stres ve düzensizliğe maruz kalmış olur.

İntegral Somatik Psikoloji (ISP) gözlenmesi ve ölçülmesi daha kolay olan fiziksel bedene ek olarak gözlenmesi ve ölçülmesi çok da kolay olmayan kişinin sübtıl bedeninin farklı enerji haritalarını kullanır. Hareket ve

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.

kendine dokunma gibi basit araçlar kullanarak hem enerji hem fiziksel bedendeki enerjileri dengelemek için sübtıl bedende duygulara ve diğer psikolojik deneyimlere karşı savunmalarla çalışır. Böylece fiziksel bedende duyguların bedenlenmesi çoğalır ve gerektiğinde fiziksel beden düzenlenmiş (regüle edilmiş) olur.

Deneyimde özellikle hoş olmayan duygularda zıtlıkları tolere etme kapasitesi enerji bedeninin ve onun fiziksel bedenle ilişkisinin sağlığını garanti etmek için önemli olduğundan, enerji psikolojisi alanında çalışanlar ISP yoluyla danışanlarında enerji düzeyinde stimüle ettikleri duygusal ve diğer psikolojik deneyimleri fiziksel düzeyde bedenlenmeyi (embodying) çoğaltarak çalışmalarını geliştirebilirler.

Eğitim olanakları için lütfen www.integralsomaticpsychology.com web sitemizi ziyaret ediniz.

Çeviri: İlknur Ünal

Edit: Editoryal süreci devam etmektedir.

Kaynakça

Colombetti, G. & 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.

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.

Goodman, A., Joshi, H., Nasim, B., & Tyler, C. (2015). *Social and emotional skills in childhood and their long-term effects on adult life*. Retrieved November 12, 2017 from the Early Intervention Foundation, UK, website <http://www.eif.org.uk> address <http://www.eif.org.uk/wp-content/uploads/2015/03/EIF-Strand-1-Report-FINAL1.pdf>

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

Khan, J. (2013). *Can emotional intelligence be taught?* The New York Times. Retrieved November 11, 2017 from the New York Times website address <http://www.nytimes.com/2013/09/15/magazine/can-emotional-intelligence-be-taught.html?pagewanted=4&r=1&adxnnl=1&adxnnlx=1379224864-47C4d1qa42Lar9ewjQxIPQ&>

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.

Laplace, J. & Pontalis, J. (1988). *The pleasure principle. The language of psychoanalysis*. London: Karnac Books.

Marcher, L. & Fich, 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.

Nummenma, L., Glerean, E., Hari, R., & Hietanen, J. K. (2013). *Bodily maps of emotions*. Retrieved on November 12, 2017 from the Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America website at address <http://www.pnas.org/content/111/2/646.abstract>

Nummenma, L., Glerean, E., Hari, R., & Hietanen, J. K. (2016). *Bodily maps of emotions across child development*. *Developmental Science* (19, 6), 1111-1118.

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

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

Sapolsky, R. M. (2017). *Behaving: The biology of humans at our best and worst*. Penguin Press: New York, NY.

Sills, F. (1989). *The Polarity process: Energy as a healing art*. Rockport, Maine: Element Inc.

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