

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

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



İntegral Somatik Psikoloji Nedir? Raja Selvam ile Sohbet

RAJA SELVAM, PHD

03/13/2017

Psikoterapide Somatik Bakışlar için Serge Prengel'in Raja Selvam ile yaptığı sohbetin düzeltilmiş bir nüshasını aşağıda bulabilirsiniz. Asıl halinden özü korunarak değiştirilmiştir. Daha anlaşılır ve bilgilendirici olması için Raja Selvam tarafından düzenlenmiştir. somaticperspectives.com sitesinden izin alınarak yayımlanmıştır.

Serge Prengel: Raja Selvam ile sohbet ediyoruz. Selam Raja.

Raja Selvam: Merhaba Serge.

Serge: Raja, ISP adında bir yaklaşım geliştirdiniz. Bize bundan biraz bahsetmek ister misiniz?

Raja: Seve seve Serge. ISP, İntegral Somatik Psikoterapi'nin kısaltması. Bunun ne olduğunu da kısaca anlatayım. Uzun zamandır psikolojik çalışmalarda kullanılacak çeşitli beden temelli yaklaşımlar öğretiyorum. Yani beden ve beden farkındalığını ana akım psikolojiye alışıldığından daha fazla dahil ederek, psikolojik çalışmaların nasıl daha verimli hale getirilebileceği üzerine çalışıyorum. Yaptığım araştırmalar, insanlarla çalışarak ve birçok ülkede çok sayıda klinikte hocalık yaparak edindiğim tecrübeler sayesinde bazı şeylerin farkına vardım.

Birincisi, duyguların fizyolojisi ve öz-düzenleme (self-regulation) süreci ile alakalı ve henüz klinik uygulamaya dahil edilmemiş büyük miktarda bilimsel bilgi mevcut. Bu bilgiler beden psikolojik uygulamaya entegrasyonunu kolaylaştırmak için kullanılabilir. İkincisi, öldüğümüzde tabutta bıraktığımız bedeni, yani sadece fiziksel bedeni dikkate almak yeterli değil. Bilim tarafından ölçülemeyen ya da kuantum ve parçacık fiziği araştırmalarında büyük çabalar ve paralar sarf edilerek ölçülebilen sübtıl bedeni de dikkate almamız

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.

gerekiyor. Bu bedene Doğu'da, tabuta giren katı ya da fiziksel bedenden ayırmak için sübtıl beden deniyor. İlk bedenden bu röportaj süresince katı beden ya da fiziksel beden olarak bahsedeceğim.

Katı bedenın, dünya üzerindeki bütün nesnelere olduğu gibi kuantum bir boyutu bulunmakta. Sübtıl bedense yalnızca kuantum boyutta mevcuttur. Bu bedene Batı'da genelde enerji bedeni de denilmekte. Ancak bu terminoloji yanıltıcı olabilir çünkü katı ya da sübtıl bütün bedenler, sadece frekans olarak farklılık gösteren enerjilerden oluşmaktadır. Katı beden ile sübtıl beden kuantum seviyesinde etkileşime girerler. Aynı zamanda Doğu psikolojisinde de eğitim aldım ve modern kuantum fiziği ile uzun zamandır Doğu psikolojisinde ele alınan konular arasında paralellikler gördüğümü söyleyebilirim.

Batıda Kranial Osteopati sübtıl bedenle de çalışır. Bu dalda buna, sıvı beden adı verilir ve fiziksel bedene daha fazla regülasyon getirmek için kullanılır. Tek fark, Doğu psikolojisi sübtıl bedenın katı beden öldükten sonra da yaşamaya devam ettiğini ve yeniden doğduğunu iddia ederken, Kranial Osteopati bu konuda sessiz kalmaktadır. Ben de tüm yaşam deneyimlerimizin kaynağı olan bu iki beden üzerinde aynı anda çalışmanın daha verimli olduğu kanaatindeyim. Bu deneyimler: algılama, düşünme, hissetme, hatırlama, hareket etme, bağ kurma, ilişki kurma vs.dir.

Aslında sübtıl beden üzerinde çalışmak, sanıldığı kadar zor değil. Ancak sübtıl bedeni dahil etmemiz halinde, bizi oluşturan ya da parçası olduğumuz kolektif katı ve sübtıl bedenleri, saf bilinç boyutunu, Doğu Psikolojisine göre mutlak bedeni ya da tüm bedenlerin yapı taşı olan temel varlığı da işin içine katmamız gerekir.

Batı Psikolojisinde katı bedeni psikolojik çalışmalara dahil eden birkaç yaklaşım var. Meridyen kavramını temel alan enerji psikolojisinde olduğu gibi sübtıl bedeni dahil eden yaklaşımlar da var. Kolektif kütle ve sübtıl bedenın, psişemiz üzerinde önemli etkileri olduğunu kabul eden bazı ben-ötesi psikoloji okulları da bulunuyor.

Farkındalığı temel alan yaklaşımların neredeyse tümü şu ya da bu şekilde bilinci de dahil etmektedir. Bu yüzden ben de, olabildiğince çok bedeni dahil etmenin ve farklı temellerden gelen klinik doktorlara çalışmalarında, farklı bedenleri ya da bu üç boyutu nasıl tespit edeceklerini öğretmek için basit yöntemler bulmanın en verimli yöntem olduğu sonucuna vardım. Bunu da, hastalarıyla çalışırken eğitimini aldıkları farklı teorik temelleri değiştirmelerine gerek kalmayacak şekilde yapabilmelerini hedefledim. Ancak İntegral Somatik Psikoterapinin ya da ISP yaklaşımın öncelikli amacı, bireysel katı bedenleri, duygusal psikoloji ve öz-düzenleme üzerine mevcut araştırmaları kullanarak psikolojik çalışmalara dahil ederken, bireysel sübtıl bedenleri ve katmanlarını her türlü klinik ortama entegre etmektir.

Serge: Burada araya girmek istiyorum, çünkü epey konuya değindik.

Raja: Tabii ki.

Serge: Burada, psikolojik olgularla baş edebilmek için bir geçiş kapısı olarak bedene dikkat etmekten ya da entegre etmekten bahsediyoruz öyleyse. Fakat özellikle de bedenden bahsettiğinizde, günlük deneyimi

yaşayan bedenle sübtıl beden arasındaki farkı anlatıyorsunuz. Bu kuantum seviyedeki sübtıl beden üzerinde bir parça daha durabiliriz belki.

Raja: Evet, Doğu psikolojisinde, genel olarak Batı psikolojisinde ve bilimde varsayılanın aksine, kişinin yaşadığı deneyimi belirleyen yalnızca fiziksel beden değildir. Sübtıl beden de yaşanan deneyimle büyük ölçüde ilgisi vardır. Sübtıl beden bir yaşamdan diğerine geçişi tartışmalı bir fikir. Şunu ya da bunu ölçerek ispatlanabilecek ya da aksi kanıtlanabilecek bir şey değil. Doğruluğunu ispatlamak adına son derece itibarlı araştırmalardan alıntı yapanlar var.

Ancak pratik klinik bakış açısından sormamız gereken soru şudur: Bu, kişinin farkındalığına taşınabilir mi ya da insanların sıradan sorunlarını çözmelerinde yardımcı olması amacıyla kullanılabilir mi? Enerji psikolojilerinin de yapmaya çalıştığı şey buydu. Akla gelen diğer sorularsa şunlar: Sübtıl beden nedir? Maddesel bir beden midir? Elbette, her şey madde olduğuna göre, onun da maddesel bir beden olduğunu söyleyebiliriz.

Ancak bu, kuantum olgusu seviyesinde, parçacık ya da kuantum fiziği konusuna giren sübtıl bir maddedir. Doğu'da insanlar çakralardan, meridyenlerden, katı ve sübtıl elementlerden ve bedenlerden bahsettiklerinde, Newtoncu kuantum dışı ve modern kuantum düzeydeki gerçekliklerdeki bedene dair sezgisel anlayışlarından bahsediyorlar aslında. Sübtıl unsurların birleşmesiyle oluşan katı elementlerin oluşturduğu katı bedenle, yalnızca sübtıl ya da kuantum elementlerden oluşan sübtıl bedenleri birbirlerinden ayırıyorlar. Ancak bizim açımızdan, bu modelleri gözlem yapmak ve yeni bir olgu oluşturmak, araştırmalarımızı ve dünyayı daha iyi hale getirmek için kullanabildiğimiz sürece, bunların farklı bedenler mi yoksa aynı beden farklı boyutları mı oldukları özellikle önem taşımamakta.

Serge: Bu kuantum seviyedeki sübtıl beden teorik mevcudiyeti üzerinde tartışmıyoruz öyleyse. Kullanabilmek açısından deneyimi yaşamak ve farkına varmaktan bahsediyoruz burada.

Raja: Kesinlikle. Danışanı bu konularda nasıl bilgilendireceğimizi bildiğimiz sürece bunu yapmak düşündüğümüzden daha kolay.

Serge: Öyle mi?

Raja: Evet. Bacağın dizin aşağısındaki, alt bölümlerinin farkında olmadıkları durumlarda mesela.

Serge: Yani?

Raja: Bu farkındalık yoksa, kişi herhangi bir duyguda derinleşemez. Öte yandan, kişi duygularında derinleşebildiğinde, alt bacakta hislerin daha net olduğunu ve kişinin farkındalık alanına dahil olduğunu gördük. Üstelik duygu da daha dengeli oluyor. Fiziksel bedende de kas yapısının yumuşaklığıyla ilgili bir değişim görülüyor ama bacaklarda da daha yüksek bir akış, akışkanlık, su ya da hava gibi bir enerji deneyimleniyor. Bu da, Doğu'ya özgü bakış açısına göre çok mantıklı elbette.

Duygular üzerinde çalıştığımızda, kişinin duygularıyla baş etmekte büyük sorun yaşadığı durumlarda, bacaklardaki hisleri açmak çok mantıklı. Kalp çakradan yayılan akış, kişinin kendine ve başkalarına karşı

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.

duygularını yönetir ve bu duyguların daha derin, daha tolere edilebilir olması ve daha çok şey ifade etmesi için bu enerjinin alt bacaklarda da dolaşması gerekiyor. Bu yönde destek verdiğimizde, kişinin duygularını daha iyi hissedebildiklerini, daha iyi tolere edebildiklerini ve ne hissettiklerine dair sezgilerinin de daha isabetli olduğunu gördük.

İlginç olduğu için not düşelim, Danimarka kaynaklı beden psikoterapi sistemi Bodydynamic Analiz sistemi de bedendeki farklı kasların psikolojik işlevlerinin deneysel incelemesini temel alır. Bu sistemde, alt bacak kasları kişinin duygularını köklendirme becerisine sahip olup olmadığı ya da duygularıyla ilişkisinde soyut mu kaldığını göstermektedir.

Serge: Kişi enerjinin bacaklara gitmesini nasıl sağlar peki?

Raja: Bunu, fiziksel beden üzerinde çalışarak yapmak mümkün. Fiziksel bedendeki kas yapısı, bağ doku, kemiklerin dahil olduğu basit hareketlerle uzmanlar danışanlarına yardımcı olabilirler. Bacaklardaki enerji akışının farkındalığı, su ya da havaya ait niteliklerin farkındalığı olması yardımcı olabilir. Herhangi bir şeyin farkındalığı da genel anlamda destekleyecektir. Gerçek olması gerekmiyor, sübtıl beden, enerji gibi şeylerin mevcut olup olmaması aslında önemli değil. Önemli olan kişi bu tür şeyleri takip etmeye ve desteklemeye istekli olduğunda, daha kolay ve daha hızlı iyileşiyor.

Serge: Yani, burada biraz yavaşlayalım gene. Anladığım kadarıyla, dikkati sübtıl bedene yöneltmenin etkilerinden birisi, sübtıl bedenin daha kolay fark edilir hale gelmesi. Duygular, hisler bir anlamda daha iyi akıyor. Ancak bu sonuca, dikkatimizi bedenin fiziksel yönüne yönelterek ulaşıyoruz. Öyleyse, bir anlamda, dışarıdan bakan bir gözlemci, dikkatinizi bedenin fiziksel yönüne yönelttiğiniz ve bir şeyler olduğu sonucuna varabilir. Yine de bu kadar basit olmanın ötesinde bir şeyler var. Yaptığınız şey dikkatinizi yalnızca fiziksel bedene yöneltmek değil, sübtıl bedene fiziksel beden aracılığıyla müdahalede bulunuyorsunuz.

Raja: Evet, sorduğunuz bu sezgisel sorunun cevabı bir parça karmaşık aslında. Doğu psikolojisinde, sübtıl beden nihayetinde bütün deneyimlerin ve katı bedendeki regülasyonun kaynağıdır. Bu mantığa göre, katı beden üzerinde çalışıyorsak ve orada bir değişiklik yaratıyorsak, aynı zamanda sübtıl bedenle de çalışıyor ve değişiklik yaratıyoruz demektir.

Farkındalık, bütün bedenlerimizin temelini oluşturduğu için, varoluşumuzu oluşturan bedenlerden herhangi biriyle az ya da çok özdeşleşmekte özgürdür. Katı bedenlerinde değişiklik yaratabilmek adına sübtıl beden farkındalıklarıyla çalışanlar var. Ancak Doğu'nun katı beden dediği fiziksel bedenlerimizle kendimizi tanımlamaya daha yatkın olduğumuz düşünülürse, başlangıç noktası olarak fiziksel beden farkındalığımızla çalışmamız daha mantıklı.

Ancak belli bir noktaya geldiğimizde, getirebileceği faydalardan yararlanabilmek için, sübtıl beden hareketlerimize dair farkındalık geliştirmek ve onun üzerinde çalışmak önem kazanmaya başlar. Kimilerine göre, fiziksel bedenle çalışmaya ve gözlemlemeye kıyasla, sübtıl beden üzerinde çalışmak ve gözlemlemek daha büyük ve daha hızlı değişimler getirebilir. Sübtıl bedene ait nitelikler, fiziksel bedeninkilerden farklıdır. Özellikle bu niteliklerin peşinde değilsek farkındalığımızı, fiziksel beden duyularının beyindeki etkilerini gözlemlemekten öteye geçemez.

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.

Ne var ki, katı beden yaşamaya devam ettiği sürece ve ölüme yakın deneyim, ya da beden dışı deneyim söz konusu olmadığı zamanlarda, çoğu kişi için fiziksel beden farkındalığını sübtıl beden farkındalığından net bir şekilde ayırmak neredeyse imkansızdır.



Serge: Çok ilginç.

Raja: Gerçekten de öyle. Dahası, duygular psikoterapide üzerinde çalıştığımız en önemli şeydir. Psikolojideki genel kanı, bütün patolojilerin, doğada etkili olan belirli durumları hissetme ve tolere etmekteki yetersizliğimizden kaynaklandığı şeklindedir. Duygulanım halleri, bizim fiziksel beden adını verdiğimiz ve Doğu'nun da katı beden dediği bedende oluşan kompleks duyumlardır. Sübtıl beden seviyesinde de kompleks enerji durumlarıdır. Duyguları ya da etkileri yaratan da bu ikisinin birbiriyle etkileşimidir.

Bu, en az iki beden dahil olduğu karmaşık, çok boyutlu ve interaktif bir deneyimdir. Kişi duygulanım hallerini yalnızca katı beden seviyesindeki duyuları izleyen farkındalık stratejileri vasıtasıyla regüle etmeye çalıştığında ayrıntılarda kaybolup geneli kaçıır. Her bir duyumun belirli bir amaç için değerlendirilmesi önemli olsa da, salt duyuları izleyen yaklaşımların zayıf yönlerinden birisidir bu. Psikolojik deneyimlerimizi daha anlamlı şekilde izlemek ve regüle edebilmek için aynı anda daha fazla sistemi, bedeni ve bunların birbirleriyle etkileşimlerini, mikro duyumlara ve enerjilere bölmeden daha fazla kompleks deneyimi takip etme becerimizi giderek geliştirmemiz gerekiyor.

Serge: Çok doğru, öyleyse duyuları takip etmeye odaklandığımızda, detaylara takıldığımız için genel tabloyu gözden kaçırma ihtimalimiz var. Peki, uygulamada, örneğin bir seans sırasında, daha karmaşık bir deneyimin akışını takip etmeyi nasıl başarıyorsunuz?

Raja: Duyuları tek tek izleyebilmek önemli bir beceri. Beden dilinin alfabesini öğrenmeye benziyor bu. Mesela, sıcak ya da soğuk, bazı beden bölgelerinde daralma ya da açılma hissini farketmek gibi. Bu kadar

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.

basit duyuları hissetmek bile otonomik ve somatik sinir sisteminin aferan ve eferan yolları vasıtasıyla beyin ve beden arasında daha iyi bir geri bildirim döngüsü kurulmasını sağlar ki bu da beyne, bedeni daha iyi regüle etme yetisi kazandırır.

Bu aynı zamanda duygusal deneyimleri regüle etmeye de yardımcı olabilir. Mesela, üzüntü ya da korku hissederken aynı anda bu duyguların bedenin neresinde yer aldıklarını ve onlara eşlik eden duyuları fark etmek, bu duygusal deneyimleri ve aynı zamanda bedeni regüle etmeye yardımcı olabilir. Bedenin farklı kısımlarını ayrıntılı olarak duyular şeklinde hissedebildiğimizde, bu bize sevgi ve hayal kırıklığı gibi daha karmaşık duyguları da oluşturma, hissetme ve regüle etme imkanı verecektir.

Ancak her durumda beden duyularını hissetme alışkanlığı edinen kişiler, mikro duyuları ve hareketleri sürekli takip eden bir beyne tutsak düşebilirler. Bundan dolayı seans sırasında kişiye ne duyumsadığını sormamayı tercih ederim. Eğer sürekli beden duyularına odaklanmaya alışmış kişilerden iseler hep sıcak ya da soğuk, kasılma ya da açılma, karıncalanma gibi hisleri duyumsayacaklardır.

Ben öncelikle psikolojik deneyimi ele alıyorum, yani genel tabloyu. Anlam ifade eden psikolojik bir deneyim arıyorum. Eğer hali hazırda kişinin yüz ifadesinden anlaşılmıyor ya da farkındalıkla ifade etmiyorsa, nasıl bir duygu durumu içinde olabileceğini araştırıyorum. Sonrasında belirli duyumsamalara odaklanmasını istemeden, kişiden bu duyguları ya da bedendeki diğer durumları, bunların nerede olduklarını, nasıl olduklarını hissetmesini istiyorum.

Açıkçası, Vipassana, Odaklanma, Süreklilik (Continuum) veya Otantik Hareket gibi farklı duyum ve hareket izleme yaklaşımları pek çok fayda sağlayan harika sistemlerdir. Bu nedenle popülerliklerini korumayı ve faydalı olmayı sürdürüyorlar. Ancak bu sistemlerin avantaj ve dezavantajlarını, güçlü ve zayıf yönlerini bilerek psikolojik hatta fizyolojik düzenleme amaçlı kullanımlarına karar vermemiz gerekir.

Serge: Anlıyorum.

Raja: Beyindeki uyuşturucu alıcılarını keşfettiği için Nobel ödülünü almaya çok yaklaşan, moleküler bilim insanı Candace Pert'in çalışmalarından biliyoruz ki duygusal bir deneyim, yoğunluğuyla doğru orantılı olarak saniyeler içerisinde bedendeki bütün hücrelerde katlanarak yayılır ya da bütün hücreleri etkiler. Deneyim ne kadar yoğunsa, organizmanın tümü üzerindeki etkisi de o kadar büyük olacaktır.

Terapide kişi genelde kalbindeki ya da diyaframın üstündeki duygulardan bahseder ve duyguyu baş, boyun ve yüz bölgesinde ifade eder. O yüzden de sıklıkla bir duygunun ifadesi kadar deneyimin kendisi de diyaframın üstündeki bölgede sıkışır kalır. Ve duygu durumuyla çalışmanın, üretmenin ve tam olarak hissetmenin, hatta tolere etmenin bir yolu, farkındalık, hareket, nefes, ya da farklı yönlerde kendine dokunmayla bütün bedeni deneyime olabildiğince açmaktır. Bunu yaptığımızda, duyguyu tam deneyimleyebilir, daha iyi tolere edebilir ve hatta daha mantıklı şekilde anlamlandırabiliriz.

Diyaframın altına yayılmadıklarında duyguların bilinçaltındaki köklerine ulaşmak çok zorlaşır. Doğu psikolojisinde ikinci çakra, su elementiyle ilişkilendirilir ve bilinçaltına olduğu kadar yaratıcılığa da açılan bir kapı kabul edilir. Genelde kişi duygularıyla alakalı yalnızca diyaframın yukarısındaki kalp bölgesini

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.

hissediyorsa, duygularıyla büyük zorluk yaşar çünkü enerjisi, kalp çakrası enerjisi diyaframın altındaki bölgelerde dolaşmadan, katı ve sübtıl bedenlerinin dar bir bölgesinde hapsolmuştur.

Buna ilaveten, pelvis bölgesindeki ikinci çakra enerjisiyle ve bu enerjinin bedenin alt bölgelerinde dolaşımıyla bağıın yokluğu, duygunun daha tam hissedilmesine ve bilinçaltındaki kaynağının netleşmesine engel olduğu gibi kararlarında yaratıcı unsurların ön plana çıkmasına da engel olacaktır. Kişi, beyin ve bedeninin diyaframın yukarısında kalan kısmı arasına sıkışmış bir sürecin içinde bulur kendini. Söz konusu duyguların altında yatan kalıplar ve nedenlere inip derinleşemez. Bir çok çağrışımlardan oluşan uzatmalı bir süreçtir bu.

Serge: Tüm bunlar çok ilginç ama burada biraz yavaşlamak ve bazı şeyleri netleştirmek için daha önce bahsettiğiniz bir konuya dönmek istiyorum tekrar. Anladığım kadarıyla, duyumlar ile değil, ama daha kapsamlı olan duygularla başladınız.

Raja: Evet, deneyimle başladım.

Serge: Öyle mi?

Raja: Psikolojik deneyimle ve bunun bedende olduğu yerle ve bedeni nasıl etkilediğiyle. Bir şeyi yapma veya yapmama hissi veya itkisi gibi deneyimlerle.

Serge: Sonrasında?

Raja: Bu deneyimin nerede olmadığıyla ve neden bedende olmadığıyla.

Serge: Duyumsamadan başlamadınız çünkü bu, genel tablonun ayrıntılarda kaybolmasına yol açardı öyle mi?

Raja: Evet, bu şekilde sonuçlanabilir özellikle de bedenlerindeki duyumsamaları takip etmekte ustalaşan ve psikolojik açıdan daha anlamlı deneyimler yaratmadan, duyumsamaların içinde kaybolan kişiler açısından. Kişi bedeni ayrı duyumsamalar vasıtasıyla hissetmeye başladığında, bunun beyin ile beden arasında bir geribildirim döngüsü oluşturması ihtimali var. Bu geribildirim döngüsünün amacı da, başlangıçta ön plana çıkması ya da oluşması engellenen deneyimlerin fiziksel ve sübtıl bedenlerde genişleyerek ortaya çıkmasına yardımcı olmaktır. Ancak bunun olacağıının bir garantisi yok. Bu, kişinin kendi kendine ya da başkalarının yardımıyla anlamlı deneyimler yaratmasına ve bu şekilde anlamlandırmasına bağlıdır. Ayrıca kişinin bunu kendi başına yapma becerisi de, geçmişte deneyim yaratma ve bunları anlamlandırmada başkalarının desteğini görüp görmediğine bağlıdır.

Bunu yapamadığı takdirde, bedendeki duyumsamaları, beden ve enerji hareketlerini takip etmek konusunda iyi olsa bile, bu süreç anlamlı psikolojik bir dönüşüm ya da fayda sağlamadan, bedeni yeniden sakin bir yere ya da alışılmış bir denge noktasına getirebilir.

Serge: Hı hı.

Raja: Bir örnek vereceğim. Yıllardır bedenlerindeki duyumları izleyen ve endişe semptomlarıyla bana gelen danışanlarım oldu. Endişenin temelinde korku varsa veya korku mevcut gerçekliğe dayanmayan bir şeyi temel alıyorsa, kişinin bunu olabildiğince çok hissetmesi, tolere etmesi ve yok olana kadar tutması gerekiyor.

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.

Bunu da mevcut hayatında buna sebep olan bir dış etkiye bağlanmadan yapmalı. Kişi, size güvendiği ölçüde korkunun içine girebildiği gibi ancak katı ve sübtıl bedenlerinin de genişleyerek taşıyabileceği noktaya ulaşılabilir ve baş edebilir.

Ne var ki bu danışanlarım, benim teşvikimle korkunun bedeninin neresinde yer aldığını hissettiği anda, alışkanlıktan dolayı farkındalığını karıncalanma, sıcaklık gibi bedensel duyumları takip etmeye yönelttiler. Bu arada psikolojik durumdan, çoklu beden sistemlerini aşan kompleks duyum dizilerinden oluşan hislerden uzaklaştılar. Böylece anlamlı deneyimleri, mikro duyumları ve hareketleri izleme seviyesine indirgemeyi öğrenmiş oldular.

Bu yüzden de zaman içerisinde, daha anlamlı deneyimleri takip etmek için bedeni açma amacım yoksa, eğitimlerde kişilerden duyumları takip etmelerini istememeyi öğrendim. ISP eğitimleri için, adayların uzun süredir psikoloji alanında çalışan deneyimli birer klinisyen olmalarını talep ediyorum. Ayrıca Somatik Deneyimleme, Sensorimotor Psikoterapi, Biyoenerjetik ya da başka beden çalışmaları ya da beden algılama eğitimi ya da pratiği vasıtasıyla bedene dair yeterli bir anlayışları olmasını da talep ediyorum. Böylece bedenlerini iyi tanıyacaklar ve en azından bedeninin bütün kısımlarında olmasa bile beden duyumlarını hissetmeye yabancı olmayacaklar.

Serge: hı hı.

Raja: Somut bir örnek vermek gerekirse, keder deneyimini ele alalım. Şöyle soruyorum: Keder bedeninin neresinde? Ve neresinde değil? Senin için tolere etmenin çok zor olduğu bir yere elini koyabilir misin? Ya da kederin olmadığı bir yere? Böylece bedeninin bu kısmını, yaşadığın deneyime açabilirsin ve bağ kurabilirsin.

Bu nokta diyaframın altında yer almıyorsa, bedeninin alt kısımlarının da bu deneyime dahil olabilmesi için diyaframı nasıl açabiliriz ona bakalım. Boynunu da oynatırsan, keder yüzüne de ulaşacaktır. Sonra kollarını oynat ki kolların da farkındalık alanına girsin ve deneyime dahil olsunlar. Tek elini kalbinin üzerine koyar mısın, diğerini de böbreğinin üzerine koy ya da bacağının alt kısmını oynat ki kalp çakrasındaki enerji bedeninde rahatlıkla akabilsin ve böylece keder deneyimi de daha bütün ama daha kolay tolere edilebilir hale gelsin.

Bu yolla kişinin, bedenindeki duyumları ayrı ayrı ve bir amaçtan yoksun şekilde izlemesindenense, bedenini deneyimleriyle bağlantılı olarak anlamlı bir şekilde takip etmesini sağlıyorum. Aynı zamanda fiziksel bedeninin öz-düzenlemesine destek verecek yerlerde genişlemesine rehberlik ediyor ve sübtıl beden enerjilerinin ortaya çıkmasına da yardım ediyorum.

Serge: O halde, deneyimi bir bütün olarak ifade ediyor ve oradan da, nerede olduğuna, nerede olmadığını dair bir merak uyandırılıyorsunuz. Duyumları takip etme de bu şekilde bağlam içerisinde gerçekleşiyor.

Raja: Evet. Sonrasında da danışanınıza bedenlerini izleyip nasıl çalışacaklarını öğretmeniz gerekiyor ki katı ve sübtıl bedenleri açık ve iletişim halinde olsun. Bu şekilde belli bir bölgede hissedilerek ortaya çıkan deneyimi destekleyebilirsiniz.

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.

Katı fiziksel beden ağır gelen bir deneyim yaşarken kapanabilen katmanlardan oluşur. Kaslar, organlar ve merkezi sinir sistem dokusu zor bir deneyim sırasında sıkışabilir. Danışanınıza, fiziksel bedenin farklı katmanlarını açması için nasıl yol göstereceğinizi bilmeniz gerekiyor. Düzenlemenin bozulmasını minimuma indirebilmek için fiziksel bedenin farklı katmanları arasındaki karşılıklı alışverişi nasıl kolaylaştıracağınızı ve aynı zamanda korku gibi düzenlemenin bozulmasını sağlayan bir deneyim sırasında da nasıl destek vereceğinizi bilmeniz gerekiyor.

Buna ilaveten, danışanınıza sübtıl bedeninin farklı katmanlarının farkına varmasına ve bu katmanlar üzerinde birbirleriyle bağlantılı olarak çalışmasına da nasıl yardım edeceğinizi bilmeniz lazım. Ayrıca sübtıl beden enerjilerinin katı bedenle olabildiğince yoğun şekilde etkileşime girmesini de sağlamalısınız. Polarite Terapisine göre, fiziksel bedenin bazı bölgeleri sıkıştığında sübtıl bedenin farklı çakralarından gelen element enerjileri fiziksel bedendeki elzem yaşam deneyimlerinin işlevini engelleyebilir.

Örneğin kalın bağırsak, böbrek ve alt bacak bölgeleri bir şekilde bloke olduysa kalp çakrası enerjisi beden içerisinde akmayacaktır. O yüzden, göğüs kafesi bölgesinde yoğun hissedilen keder duygusu ile çalıştığımızda, fiziksel bedenin katmanlarıyla da çalışıyoruz. Farkındalık, kendine dokunma vasıtasıyla göğüs kafesi bölgesi üzerinde çalışırken, muhtemelen nefes vasıtasıyla da bu bölgeyi deneyime açık tutuyor ve buradaki düzensizliği minimumda tutuyoruz. Kollar, yüz ve boyun bölgesiyle de farkındalık, hareket ve kendine dokunma yoluyla çalışırken deneyimi bu bölgelere de yaymanın yanı sıra, regülasyonun düzensizleşmesini ya da göğüs kafesi bölgesindeki aşırı yükü minimumda tutmayı da amaçlıyoruz.

Bunun mümkün olmasının nedeni göğüs kafesi, baş ve kolların, komşu bölgelerinin daha açık ve kalp damar ve sinir sistemi akışı sayesinde birbirleriyle daha iyi bağlantıda oluşlarıdır. Burada fiziksel beden daha az düzensiz olmanın yanı sıra yaratma, paylaşma ve keder gibi acı veren deneyimleri tolere etme açısından daha iyi konumdadırlar. Bunun yanı sıra kalp çakrasından kaynaklanan sübtıl beden enerjisinin katı fiziksel beden içinde akışına engel olabilen kalın bağırsak, böbrek ve alt bacak bölgeleri üzerinde farkındalık, hareket ve kendine dokunma yoluyla da çalışıyoruz. Bunu yaptığımızda, kişinin keder gibi duygularında derinleşme becerilerinin arttığını gördük. Ayrıca fiziksel ve duygusal açılardan daha düzenli halde de kalabiliyorlar.

Polarite Terapisinin de temelinde yer alan Doğu psikolojisi, fizyolojik ve psikolojik deneyimin ve regülasyonun kaynağının nihayetinde sübtıl beden olduğu teorisini savunur. Bu yüzden, bu bakış açısına göre elde ettiğimiz bu faydalar şaşırtıcı değiller. Öte yandan batı psikolojisi beynin bütün fizyolojik ve psikolojik deneyimin ve düzenlemenin kaynağı olduğu teorisini savunmakta ve bu yüzden de, insan psişesindeki deneyim ve düzenleme açısından çok önemli bir sistemi gözden kaçırmaktadır. Benim Integral Somatik Psikoterapi ya da ISP yaklaşımında uyguladığım yöntem, iki bakış açısından da faydalanır ve tedavinin verimliliğini en üst düzeye çıkartır.

Bedeni açtığımız ve süregelen psikolojik deneyime dikkatimizi verdiğimizde, yaşanan deneyim çok yoğun olabilir. Yine de bedeni daha iyi düzenleneceği ya da tatsız deneyim sırasında daha az **düzensizliğin bozulacağı** şekilde, beyin dahil fiziksel bedenin katmanlarının daha düzenli ve birbirleriyle iletişim halinde olacak şekilde açmamız mümkün. Sübtıl bedenin farklı katmanlarını da akış halinde olacakları, birbirleriyle daha dengede olacakları ve fiziksel bedenle de karşılıklı etkileşimlerinin daha kaliteli olacağı şekilde açabiliriz.

Bu da, psikolojik çalışma sırasında fiziksel bedeni genişlettiğimiz yönler açısından bir teori ve mantık mevcut demektir. Fiziksel ya da katı beden üzerinde çalışırken, öz-düzenleme üzerine bilimsel bulguları ve deneyimin fizyolojik temellerini kullanarak bu yöntemden yararlandığımızda, zor deneyimlerin işlenmesi de paradoksal şekilde daha kolay olabilir. Bu, tatsız deneyimlere karşı hepimizde var olan bilinçli ya da bilinçdışı direnci azaltacaktır. Zor deneyimleri atlatabilir ve yaşadıkları sırada, tekrar oluşmalarına karşı tedbir alarak geçmişe takılı kalmadan çözebiliriz. Diğer şeylerin yanı sıra kronik yorgunluk, fibromiyalji gibi psikosomatik ya da psikofizyolojik semptomlar da yaşanmamış olur.

ISP eğitimlerinin kişisel deneyimin üzerinde özellikle durmasının nedeni, bedenlerine halihazırda aşına olan kişilerin aradaki farkı tam öğrenebilmeleri için bedenlerini takip etme ve üzerinde çalışmayla ilgili bilindik usulleri unutmaları gerektiğidir.

Yakınlardaki bir eğitimde, uzun süredir fibromiyalji semptomlarından yakınan üç danışan, aynı anda katı beden ve sübtıl beden ulaşılabilirliği ve düzenlemesi ile ilgilenirken, zor bir deneyimin psikolojik düzenlemesi ile çalıştıklarında kayda değer düzelmeler yaşadıklarını bildirdiler. Elbette bekleyip görmemiz lazım, bunun geçerli bir sonuç olarak kabul edilebilmesi için, semptomlarından uzun vadede kurtulmaları gerekiyor. Yine de ders sırasında yaşananların umut verici bir işaret olduğunu söyleyebilirim.

Ne var ki migren ve astım gibi uzun vadeli semptomlarda, tek seanstan sonra bile kayda değer şekilde geçtiklerini duyuyorum ki bu da beni şaşırtmıyor artık. Psikolojik düzenleme, katı beden düzenlemesi ve sübtıl beden düzenlemesi ISP'nin üç temel direğidir. Birbirleriyle ilişkilendirilerek aynı anda icra edildiklerinde, kendi deneyimime göre, bu tür sonuçlar almamız mümkün.

Serge: Öyleyse, Raja, burada bahsettiğimiz şey enerjinin sıkışması ve bunun da fizyolojik süreç kadar psikolojiyi de baskılama olasılığı. Enerjinin tekrar akmasını sağlamak için onunla nasıl çalıştığınızı ve bu akışın, fizyolojik regülasyon kadar psikolojik regülasyon sürecinin de işlemlerini sağladığından bahsediyorsunuz. Ayrıca bunu adam akıllı yapabilmek için farklı devrelerin nerede olduğuna dair elimizde bir yol haritası olması gerekiyor; enerjinin akması gereken yönleri ve yerleri gösteren ve bu akışı kolaylaştırmak için neler yapılması gerektiğini anlatan bir plan.

Raja: Evet kesinlikle. Aynı zamanda, fizyolojik ve psikolojik regülasyonu üst düzeye çıkartabilmek için fiziksel beden üzerinde neler yapılması gerektiğini de bilmek gerekiyor ki burada da öz regülasyon üzerine nörofizyoloji ve duygular, ilişkiler ve diğer psikolojik deneyimlerin fizyolojisi alanlarındaki bilimsel bulgular bize yol gösteriyor. Ayrıca metodolojinin de yeterince basit olması gerekiyor. Aksi takdirde, farklı disiplinlerden gelen psikoterapistler bunu anlamakta zorlanacaklardır. Bunun da psikoterapistlerin terapide kullandıkları farklı çerçevelere ve yönelimlere uyarlamalarını kolaylaştıracak şekilde sunulması lazım.

Serge: Hı hı.

Raja: Böylece farklı altyapılardan gelen klinisyenler bu yaklaşımı kendi uygulamalarına bedeni dahil etmek için kullanabilirler. Tekrar etmekte fayda var, sadece daha iyi sonuçlar almak için sübtıl bedenden yararlanmaktan bahsetmiyoruz burada. Aynı zamanda fiziksel bedenle bağlantılı olarak sübtıl beden üzerinde çalışmaktan ve fiziksel bedenin kendisiyle çalışmaktan bahsediyoruz.

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.

Otonom sinir sistemindeki sinirlerin ileri geri bilgi akışını ne kadar kolaylaştırırsak, otonom sinir sistemi tarafından desteklenen bölgeden kaynaklanan bilgi –organlar, bezler ve kan damarları- beyine ulaşır ve beyinden gelen bilgi de bu bölgelere ulaşır. Böylece beyin yalnızca bu bölgeleri daha iyi regüle etmekle kalmaz, aynı zamanda bu bölgeleri psikolojik deneyimleri daha iyi yaratmak ve düzenlemek için kullanır. Somatik sinir sistemi yolları boyunca eferan ve aferan akışı ne kadar desteklersek, beynin hem kasları regüle etme becerisi hem de psikolojik deneyim yaratma ve regüle etmede kasları kullanma becerisi o kadar artacaktır.

Bunu fiziksel bedenün üç katmanını etkileyecek şekilde uygulama yöntemimizi basitleştirerek, Hindistan’da 2004’te yaşanan tsunamiden kurtulanlara yardım etmek için kullandık ve çok da iyi sonuçlar aldık. Bu bulgular 2008’de bir travma dergisi olan Traumatology’de yayınlandı.

Serge: Evet.

Raja: Şu anda Sri Lanka’da birkaç yıl sürecek bir proje yürütüyoruz. Kuzey Sri Lanka’daki eski savaş bölgesinde yüz altmış danışmana, savaş, kayıp, şiddet ve göçten kaynaklanan travma sonrası stres bozukluğunun semptomlarının tedavisi üzerine eğitim vermekteyiz. Otuz yıllık savaş burada birkaç yıl önce sona erdi. Bu çalışmalarda basit yol haritaları kullanıyor, sübtıl beden üzerinde çalışmaktansa fiziksel bedenle çalışıyoruz – fizyolojinin farklı katmanlarının nasıl açılacağı ve yaşanan korkunç deneyimler üzerinde çalışırken kalp damar sistemi ile sinir sisteminin bedenün farklı katmanlarının akışına nasıl yardım edecekleri gibi.

Bu zor deneyimleri yüzeye çıkartma, tolere etme ve üzerlerinde çalışma açısından, şu ana kadar öğrendikleri danışmanlık yaklaşımlarının hepsinden daha faydalı olduğunu gördük.

Serge: Evet, fiziksel bedenün katmanları boyunca akışın düzenlenmesi ve eski haline getirilmesi, kullandığınız yollardan birisi öyleyse.

Raja: Evet, kullandığımız yollardan birisi olduğunu söyleyebiliriz. Bu söylem, bilimsel eğitim alan Batı psikoterapistlerine daha yakın gelebilir. Yine de bizler insanlara yardım ederken bireysel sübtıl bedeni ve doğrudan ya da dolaylı olarak bireyleri oluşturan kolektif katı ve sübtıl bedenler üzerinde de çalışıyoruz.

Serge: Pekala.

Raja: 2004 yılındaki tsunamiden sonra, Güney Hindistan’daki köylerden birindeki çalışmamızı tamamlamak üzereyken 10 yaşında bir erkek çocuğu yanımıza geldi. Terapistlerden birinin elini göğsüne koyup “Tsunami, güm, güm, güm,” dedi. Aklına ne zaman tsunami gelse ya da birisi ya da bir şey ona tsunamiyi hatırlatsa, kalp atışları şiddetleniyor ve endişe hissediyordu. Bu konudan bahsettiğinde çok korktuğu açıkça belli oluyordu.

Onu kısa bir süre tedavi ettik ve aynı semptomlar belirdiğinde kendi başına neler yapabileceğini öğrettik. Olay aşağı yukarı şu şekilde cereyan etti. Hepsı baştan sona, oldukça basitti. “Evet,” dedik, “Tsunami çok korkunç bir olay ve beden de süratle koşuyormuşçasına heyecan yüklenebilir ve taşıdığı onca korku ve yük, bedenle başa çıkmak zorlaşabilir. Beden bu deneyimi olabildiğince küçük bir alanla sınırlamaya ve üzerini örtmeye çalışacaktır. Bu şekilde korku ve heyecan, o sırada sertleşen göğüs kafesinde sıkışıp kalabilir. Başta bütün bedende var olan korku ve heyecanın göğüs kafesi gibi küçük bir alanda sıkışması, bu bölgeyi aşırı yüklerken

endişe, solunum güçlüğü ve düzensiz kalp atışı gibi zorluklar yaratabilir.” Sonrasında ona korku ve heyecandan uzaklaşıp kaçmadan, beden sıkışıp sertleşmeden, korkuyu kalbini güm güm attıracak şekilde göğüs kafesinde tutmadan heyecana nasıl daha büyük alan yaratabileceğini öğrettik.

Bilhassa, elini göğüs kafesine koymasını, sağ kolunu ve ardından sol kolunu hareket ettirmesini ve bu alanların nasıl açıldığını hissettirdik. Çocuk kolunda daha çok endişe hissi duyumsadı ve bu rahatlama göğüs kafesine ulaşmaya başladı ki bunun kanıtı daha iyi nefes alıp vermesiydi. Bu yavaş yavaş diğer bölgelere yayıldı ama çok da fazla yayılmadı, bacaklara ulaştı bir parça. Çocuk hissettiği rahatlama karşısında tatlı tatlı şaşırды. “Aklına tsunami geldiğinde ve kalbin öyle çarpmaya başladığında yapman gereken şey bu,” dedik ona. “Ellerini kalbine, göğüs kafesine koy ve kollarını oynat, bacaklarını da oynatabilirsin ve korkunun bedeninde genişçe bir alana nasıl yayılabildiğini gözlemler. Düzensiz atmaya başlayan kalbinde kalmadığında seni o kadar da korkutmadığını fark et”

Dört hafta sonra onunla görüştük ve altı ay sonra bir görüşme daha yaptık, durumu iyiydi. O zamandan beri semptomların ortaya çıkmadığını ve korku abartılı hale gelmeden onunla baş edebildiğini söyledi. Bu örneğin basit bir vakada yöntemin nasıl işlediğine dair size bir fikir vereceğini umuyorum. Bu basit örneğe, daha evvel bahsettiğimiz ilkeler ışığında bakacak olursak, fiziksel beden üzerinde göğüs kafesi ve kol bölgesini genişleterek ve onları daha işlevsel hale getirerek yaptığımız çalışmayı görebiliriz: farkındalık, dokunma ve hareket vasıtasıyla fizyolojinin üç katmanı yani kas, organ ve sinir sistemi boyunca bu bölgeler (kol, göğüs kafesi) arasında artan kalp damar ve sinir sistemi akışları.

Bu aynı zamanda korku ve endişe gibi zor deneyimlerin fizyolojinin daha geniş alanında üretilmesine, tutulmasına ve tolere edilmesine imkan veriyor. Böylece kalp atışlarının düzensiz olması **öz-düzenlemenin bozulmasına** yol açmamış ve kalbin dar alanı bu **bozulma** ile strese girmemiş oluyor. Bu örnekte sübtıl bedenle dolaylı çalışmayı da görüyoruz. Kalp çakrası enerjisinin daha düzgün şekilde akması ve kapsanması için, omuzdan diyaframa kadar göğüs kafesi alanı kadar omuzdan üst kol ve dirseğe kadar olan alanın da açılması ve birbiriyle bağlantı kurması gerekiyor.

Serge: Bu güzel, çok güzel bir örnek. Şimdi sizinle yapmak istediğim şey, elimizde video kaydı varmışçasına anlık bir yeniden izleme deneyimi yaratmak. Elimizde video olmadığı ve video üzerinde yorum yapamayacağımıza göre, okuyuculara tavsiyem bu röportajı dinlerken her seferinde bir parça dinlemeleri ve bahsettiğiniz konunun farklı katmanlarına dikkatlerini yöneltmeleri. Sonrasında kendi yaşadıkları zor bir deneyime uygulayabilirler bunu. Altta yatan duygu, “Evet, bu gerçekten aşırı bir his,” ise elinizde üzerinde çalışılacak bir şey olduğunu bilirsiniz. Dinleyiciler böylece, hissi sindirilebileceği daha geniş bir kaba koyarak, bununla ve benzer deneyimlerle baş etmenin bir yolu olduğunu öğrenebilirler.

Raja: Evet, bu harika bir fikir. Ancak, başlamak için hayatlarının en kötü deneyimini değil de, daha küçük bir örneği almaları iyi olur. Ayrıca uzun vadede semptomlardan muzdarip olmamak adına kısa vadede bir parça acı çekmeye hazır olmak gerektiğini de hatırlamaları gerekiyor. Artı, zor bir deneyim üzerinde kendi başına çalışmaktansa, başkalarının desteği ile çalışmanın daha kolay olduğunu unutmamalıyım. Aslında bazı deneyimlerin üzerinde, başkalarının desteği olmadan çalışmak mümkün değil.

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.

ISP modelinde öğretilen önemli araçlardan biri, kişilerarası rezonans kullanımudur. İnsan, beden bedene yakın, fiziksel bedendeki elektromanyetik spektrumun frekansları ve sübtıl bedenlerin daha yüksek enerji frekansları vasıtasıyla birbirini algılayacak ve regüle edecek şekilde tasarlanmıştır. Bu seans sırasında danışanları etkili bir şekilde desteklemek için kullanılabilir. Psikolojik muayenenin üzücü bir yanı fiziksel ve sübtıl beden farkındalığının dahil edilmeyerek aslında bu olağanüstü gerecin kullanılmamasıdır.

Bunu yapmak da zor değil. Ancak Batı psikolojisinde bir zihniyet değişimini gerektiriyor. Öznellikler-arası alanda ileri gelen bir psikanalist olan Robert Stolorow, Batı psikolojisinin, bireysel psişenin katı sınırlarla yalıtılmış, algılamak için sensörlerini ve anlam çıkartmak ve diğer deneyimler için mikro işlemcisini kullanan bir robot gibi düşünödüğü bir paradigmada kaybolup gittiğini belirtir. Bu tür kişilerarası rezonans, bağlanmada ve diğer ilişki deneyimlerinde genelde temel deneyimdir. Bu yüzden de bağlanma ve diğer ilişki deneyimleri üzerinde çalışırken, fiziksel ve sübtıl bedenler vasıtasıyla bu tür deneyimlerin kişiler arası rezonans boyutunun dikkate alınmadığını düşünmek benim için çok zor.

Serge: Çok enteresan! Verdiğiniz örneğe dönecek olursak, onun üzerinde düşünmeye devam ediyorum. Kayda değer bulduğum bir diğer nokta da, dikkatinizi sadece danışana vermek yerine çocuktan kolunu oynatmasını ve bir şeyleri gözlemlemesini istiyorsunuz. Bunu da çok sade bir şekilde yapıyor ve uygulamaya devam edebileceğini iddia ediyorsunuz. Dahil olan çoklu katmanları tekrar anlamamız için sizden bunu bir kez daha anlatmanızı istesem.

Raja: Evet, danışanı eğitmek bu yöntemin önemli bir parçasını oluşturuyor. İnsanlar beden odaklı olmuyorlar. Aynı şekilde, birçok terapist de öyle. Bedenin, psikolojik deneyimdeki rolü ve psikolojik çalışma bağlamında beden üzerinde çalışmanın yollarına dair anlayışları da sınırlı. Bu yüzden de danışanlarımızı bedenin neden önemli olduğu, üzerinde nasıl çalışılacağı konularında eğitmek önemli. Önceki örneği tekrarlamak yerine, biraz daha kompleks bir örnek verebilir miyim? Sonra da devreye giren temel ilkeler açısından anlatacağım.

Serge: Elbette.

Raja: Hollanda'da eğitim verirken, genç bir kadın beni görmeye geldi. Yedi yaşından beri panik atak geçiriyordu. Çocukken panik atak başlamadan evvel, karın bölgesinden bir ses geldiğini duyuyor ve ses ona ölme zamanının geldiğini söylüyormuş. Korkusundan ailesine bile bundan bahsedememiş. Ailenin tek çocuğuydu ve anne babasına bunu on yaşına kadar söyleyememişti. Nihayet konuyu açtığıında, annesiyle babası tıp doktorları, psikiyatristler ve psikologlara giderek en iyi şekilde çare aramaya çalışmışlar.

Genç kadın beni görmeye geldiğinde, yirmi bir yaşındaydı. Birden fazla ilaç kullanıyordu. İki kez psikanalize girmişti. Panik atakları hala devam ediyordu. Sürekli uyuyordu, üniversiteyi bırakmıştı, düşük maaşlı bir işte çalışıyordu ve ailesinin onu evde yalnız bırakıp dışarı çıkmasına katlanamıyordu. Depresyondaydı ve değişebileceğine dair umudu da yoktu.

O sırada verdiğim eğitimde kızın amcası bana asistanlık yapıyordu. Karın bölgesindeki bu durumun, sindirim sistemindeki bazı sorunlar yüzünden kızın doğar doğmaz geçirmek zorunda kaldığı iki ameliyatla alakalı olabileceği hipotezini oluşturduk. Psikanalistlerden birinin de evvelce bu yorumu yaptığı ortaya çıktı. Bana

hemen herhangi bir psikoterapiye dönmek istemediğini söyledi. Ben de ona stres seviyesinin, panik atağa yol açacak seviyeye ulaşmasına nasıl engel olabileceğini öğretebileceğimi anlattım. Bu fikre sıcak baktı. Ona, zor fizyolojik deneyimler ya da hoş olmayan duygu ve düşünceler gibi psikolojik deneyimler yaşadığımızda bedenimizin gerildiğini anlattım. Beden o sırada stresle baş edebilmek için kasılacaktır.

Zor fizyolojik veya psikolojik deneyim devam ederse, özellikle de zor deneyimden kaynaklanan stres vücudun dar bir bölümünde sınırlı kalıyorsa, baskı artar. Çözüm, vücudu genişletmenin ve zor fizyolojik ya da psikolojik deneyimi ya da stresi bu bölgeden yaymanın bir yolunu bulmaktır, böylece daha tolere edilebilir hale gelir ve panik atak benzeri semptomları tetiklemez.

Daha sonra genç kadından kendini sık sık kötü hissettiren bir şeyden bahsetmesini istedim. İş yerindeki patronuyla olan etkileşiminden bahsetti. Ondan gerilimi bedeninin neresinde hissetmeye başladığını fark etmesini istedim. Karın bölgesini gösterince de şaşırmadım. Her kişinin bedeninde, kaynağı ya da nedeni ne olursa olsun, bu tür şeylerin genelde belirdiği bir ya da iki bölge bulunur. Genç kadından oradaki nahoş hissi ve kasılmayı rahatlatması için elini üzerine koymasını ve gerilimin nereye yayıldığını takip etmesini istedim. His alt karın bölgesine indi ama daha aşağı inmekte zorlandı. Ondan ayaklarını ve ayak bileklerini sallayarak bacaklarını hareket ettirmesini ve sonrasında neler olduğunu gözlemlemesini istedim.

Başlangıçta alt bacaklarda karıncalanma hissi oluştu ve sonrasında bacaklara doğru daha akıcı bir his belirdi. Aynı zamanda, karın bölgesinde de daha büyük bir rahatlama oluştu ve bunun neticesinde, göğüs kafesinde nefesi de daha rahatladı. İlginçtir korku yoktu. Ama o sırada bunu hemen aynalamadık. Ondan bir hafta boyunca gerilim yaşadığı her seferinde bu egzersizi yapmasını ve orada vermekte olduğum eğitimin bitiminde gelip beni görmesini istedim. Günlük hayatında ya da bu egzersizi yaparken korku ya da endişe belirdiğinde de aynı egzersizi yapması gerektiğini söyledim ona.

Bir hafta sonra geri geldiğinde, umutlu olmanın yanı sıra tek bir seansta, bütün terapi seanslarında anlaşıldığından daha fazlasını anlaşıldığını hissettiğini söyledi. Ancak bundan sonra söylediği şey bizi gerçekten şaşırttı. Genç kadın bütün hayatı boyunca şiddetli kabızlık yaşadığını, haftada bir zar zor tuvalete çıkmanın onun için gayet normal bir durum olduğunu söyledi. Ona verdiğimiz egzersizi yapmaya başladığından beri, kabızlık belirtilerinin tamamen kaybolduğunu anlattı. Bunun da ne büyük bir rahatlama olduğunu anlamamızı istedi. Ve çalışmaya devam etmeye hazırды.

'Aktarım kürü' ve 'son derece pozitif aktarım' gibi ifadeler aklımdan geçti. Ancak sonra, bedenın yol gösterildiğinde kendini regüle etme becerisi sayesinde, semptomların böyle çabuk kaybolduğu durumlarla daha önce de karşılaşmıştım. Ne olursa olsun, mucizevi bile olsalar bu tür kısa dönem değişimleri başarı göstergesi olarak kabul etmemeyi öğrenmiştim. Anamlı sonuçlar olarak görülebilmeleri için semptomların uzun vadede kaybolması gerekiyordu. Bu yüzden ikinci seansla tedaviye devam ettik.

Bu kez korku hemen kendini gösterdi. Dehşet hissine dönüştü ve paniğe yakın bir seviyede göğüs kafesinde yoğunlaştı. Orada öyle oturup yaşadığı deneyimi değerlendirseydik, baş edemeyeceği bir hale gelip panik atak geçirecekti. Ancak ne yapmamız gerektiğini biliyorduk. O da hissin farklı yönlere yayılması gerektiğini geçen haftadan biliyordu. Bu yöne yaymak için kollarını ve omuzlarını oynatmasını istedik. Boynunu, başını

ve yüzünü oynatmasını ve korkuyu yüzüne getirmesini sağladık. Önce korktuğunu söylemesini istedik, ardından deneyime bir derece farkındalık katmak için, bedeninin, beyninin korktuğunu ama kendisinin korkmadığını söylemesini istedik. Regüle etmek için elini kalbine koymasını istedik. Ağır bir deneyimdi. Kolay iş değildi. Ancak genç kadın dayandı ve panik atağın her zamanki sorumluları olan yüksek seviyedeki uyarılma ve dehşet duyguları üzerinde çalıştı ve gerçekten panik atak geçirmeden atlattı.

Seansın sonunda, stres hissettiğinde, korktuğunda ya da paniğe uğradığında bu yaptığımız şeyi elinden geldiğince uygulamaya devam etmesi gerektiğini söyledim. Ve durumu hakkında amcasıyla bağlantı kurmasını, yaşadığı deneyim ağır gelirse bizim tarafımızdan eğitilen yakınındaki psikoterapistlerden biriyle temasa geçmesini söyledik. Son tavsiyemizden pek hoşlanmışa benzemiyordu.

Ertesi gün ülkeden ayrıldım. Altı hafta sonra, amcasından çok iyi olduğunu duydum. O zamandan beri tek bir panik atak geçirmemişti. Bizden öğrendikleriyle panik atakları başında durdurmayı başarmıştı. Rahatlamıştım.

Onu altı ay sonra Hollanda'daki eğitim sırasında gördüm. Seansta yeni bir şey olmadı. İlk ve ikinci seansların neredeyse aynısıydı, tek farkı süreç çok daha coşkulu ve daha dengeliydi. İçsel deneyiminin farklı elementlerini daha iyi ayırt ediyor ve daha iyi adlandırıyordu. Ondaki korkunun daha önce, doğumdan hemen sonra uygulanan tıbbi müdahaleler sırasında, öncesinde ve sonrasında, geçirdiği ölüm korkusuyla ilişkili olabileceğini düşündüm. Ölüm korkusunun aynı zamanda II. Dünya Savaşını birebir yaşamış anneanne ve dedesinden almış olan annesindeki yüksek düzeydeki endişeyle ilgili olma ihtimalini hatırlattım.

Bu arada söylemeyi unuttum, psikiyatristinin kontrolünde kullandığı birden fazla ilacı bırakmaya başlamıştı ve psikiyatristi semptomlarında böylesine bir azalmayla sonuçlanacak egzersizin ne olduğunu soruyordu. Eski işinden istifa edip yeni işe girmekle kalmamış, kendine yeni bir de erkek arkadaş bulmuştu. Eskisi kadar çok uyumuyor ve babasıyla koşuya çıkıyordu. Üstelik amcasının memnuniyet duyarak söylediğine göre aile üyelerine karşı hakkını savunabiliyor ve gerektiğinde kızgınlığını ifade edebiliyordu.

Son seansımızı altı ay sonra telefonda yaptık. Çok sevdiği dedesi ölmüştü ve bununla baş etmekte zorlanıyordu. Konuştuğumuz sırada derin yasını aynaladım ve yas üzerinde çalışabileceğini, stres, korku ve endişe ile çalıştığı yöntemle, yas duygusunda kalmasını önerdim. O sırada ilaçların tamamını bırakmıştı artık.

Seansın sonunda, kafasını kurcalayan ve canını sıkan bir şey olduğunu söyledi. Alistırmaları yaptıkça enerjisi de sürekli artıyordu. Enerjiyi yaymaya ve hareket yoluyla kurtulmaya çalıştıkça, enerji ısrarla kalıyordu. O zaman genç kadının bedeninin artık rahatsızlık veren ve hatta tehlikeli semptomları tetiklemekten kaçınmak zorunda kalmadığı için, organizmasının yaşam gücüyle canlandığını anladım.

Ona bu yaşam enerjisini hayatını genişletmek için yapıcı olarak kullanmaya başlaması gerektiğini söyledim. O da diplomasını almak amacıyla yeniden yarı zamanlı üniversiteye dönmeyi düşündüğünü söyledi. Bunu yapmasını tavsiye ettim, hatta yapmazsa semptomlarının geri dönebileceğini söyleyip ona takıldım!

Amcasından aldığım son haberlere göre, diplomasını almış, şehir merkezinde kendi dairesinde yaşıyor ve erkek arkadaşıyla bir motosiklet yolculuğuna çıkmıştı. Kendimi evladiyla gurur duyan bir baba gibi hissettiğimi

itiraf etmem lazım. Genç kadının yolculuğunda küçük de olsa bir rol oynadığım için mutluyum. Gerçek etkenler kızın hayatını değiştirme konusunda kararlılığı, fiziksel bedeninin minimum destekle kendini düzenleme becerisi ve sübtıl bedeninin yalnız fizyolojik ve psikolojik regülasyona minimum destekle katkıda bulunma becerisi oldu. Bunların yanı sıra, hayatın kendisini regüle eden muazzam bilgilerleriyle kolektif katkı ve sübtıl bedenlere bağlanmasının da genç kadına yarar sağladığı bir gerçek.

Serge: İlkinden daha kompleks bir vakaymış.

Raja: Evet, şimdi bu davaya daha önce bahsettiğimiz temel prensiplerden bazılarını göz önünde tutarak bakalım, Serge.

Serge: Tamam

Raja: İlk seansta, karın içindeki sıkışmayı kendine dokunma ile genişletip bacakları, bilhassa ayakları ve ayak bileklerini oynatarak hareket ettirdiğimizde, ki bunu uzuvların da karın boşluğunda yaşanan deneyime dahil olması için yaptık ve farkındalık yoluyla bütün bu bölgelerde yaşananı desteklediğimizde, bu bölgelerde kas, organ ve sinir sistemi olmak üzere fiziksel bedenin üç katmanındaki öz-regülasyonu arttırmaya çalışıyorduk. Aynı zamanda karın bölgesinde hissettiği o zor deneyimin oluşmasına, bedene yayılmasına ve bedende fizyolojik olarak öncekinden daha geniş bir alanında tutulmasına destek olduk. Böylece bu deneyimi daha kolay tolere edebildi. Daha önceki duyguların fizyolojisi üzerine yapılan araştırmalarda elde edilen kanıtlardan bu sonucu bekliyorduk zaten.

Ayrıca Polarite Terapisine göre, sübtıl beden enerjilerinin çakralar yoluyla fiziksel bedene akışını kısıtlayabilecek olan fiziksel bedendeki bölgelerin de açılmasına yardımcı olduk. Dizden ayak bileğine kadar alt bacaklar -kişinin kendisi ve başkalarıyla ilgili duygularıyla bağlantılı olan- kalp çakrası enerjisinin akışını engelleyebilir. Ayak bileğinden ayağa kadar olan bölge, yenilenme ve yaratıcılık enerjisini olduğu kadar bilinçdışı duygulara ve bunların kaynağına ulaşmayı mümkün kılan ikinci çakra enerjisinin de akışını kısıtlayabilir. Bir hafta boyunca ayak bileği ve ayaklarının açılmasına yardım eden egzersizlerden sonra yaptığımız ikinci seansta yüzeye çıkan dehşetin derinliğini de kısmen bu şekilde açıklayabiliriz.

İkinci seansta; kol, boyun, baş bölgelerini hareketle ve göğüs kafesini kendine dokunarak genişletmesine destek verirken dehşet duygusuna ve bu bölgelerdeki karıncalanma gibi diğer duyumlara da dikkatini veriyordu. Böylece öz-regülasyon fizyolojisinden edindiğimiz öngörüler çerçevesinde fiziksel bedenin, üç katmanı ve ötesindeki kalp damar ve sinir sistemi akışını arttırıp kendini regüle etme becerisinde ustalaşmasına yardım ediyorduk.

Duyguların fizyolojisindeki öngörülerin rehberliğinde, dehşet, stres ve anksiyete deneyimlerinin bedende alanını genişleterek fizyolojide yüzeye çıkmasını, tutulmasını ve tolere edilmesini sağladık. Kendine dokunarak göğüs alanının genişlemesine yardımcı olduk. Farkındalığı kollarına yönlendirip hareket ettirdiğimizde kalpteki ve ikinci ve kök çakralardaki enerji akışı için kritik önemdeki alanı iyice açıldı.

Polarite Terapisinde boğaz çakrasından bedene yayılan enerji için kritik önem taşıyan kolların hareketi, boğaz çakrasından gelen enerji akışını arttırmaya yardım etmiş olabilir. Boğaz çakrasıyla bağdaştırılan eter

elementinin daha hızlı akışı, genelde fizyoloji içerisinde daha büyük bir alan yaratabilir ve bütün duygular, özellikle de seansta hissedilen duyguların daha kolay akmasını mümkün kılabilir.

Ölüm korkusu gibi varoluşla alakalı konuları yöneten kök çakra açısından önemli bir bölge olan boyun bölgesinin hareketi, ölüm dehşetinin kaynağındaki duygunun ortaya çıkması genç kadının semptomlarının bilinç yüzeyine daha çok çıkmasını sağlamış da olabilir. Eski bir psikanalitik duygulanım teorisinin öngördüğü üzere boynun hareketi danışanın yüzündeki duygulanım sistemini iç organlardaki duygulanım sistemine bağlamasında yardım etmiş de olabilir.

İkinci seansın en önemli yönlerinden biri de danışanın panik atak yaşamadan ya da fiziksel ve sübtıl bedenlerin daha fazla kapanmasıyla sonuçlanmadan yüksek uyarılma ve korku duyguları deneyimleme kapasitesinin geliştirebilmesi oldu. Duruma-bağımlılık teorisine göre yoğunluğun belli aşamalarında beliren bir semptom, semptomun çözülmesi için aynı yoğunluk derecesi civarında tekrar ele alınmak zorundadır. Bu da bu seanstan sonra bir daha panik atak geçirmemesini ve atak başlangıcında, tam atağa dönüşmeden geri gelebilmesini açıklayabilir belki.

Genç kadının iş yerinde, evde ve kişisel hayatında daha verimli ilişkiler kurma becerisinin artışı, daha büyük işlevsellikle daha iyi bir öğrenim kurumuna başlaması ve onu şaşırtan yaşam enerjisi, bunların hepsi onun bireysel katı ve sübtıl bedenlerinin, bireysel katı ve sübtıl bedenlerden daha büyük bir bilgelige sahip olan kolektif katı ve sübtıl bedenlere bağlanma ve yararlanma becerisindeki artışın bir göstergesiydi. Aslında bireysel sübtıl bedenini muazzam zekanın evrensel yaşam gücünün kolektif sübtıl bedenine bağlayabildiği zaman, danışanın kendi üzerinde reiki uyguladığını söyleyebiliriz. Onda gördüğümüz bu olağanüstü değişikliklerin başka türlü açıklanması imkansız.

Eksik kalmaması için söyleyelim, önceden gitmiş olduğu iki analizde yaptığı psikolojik çalışmaların bu muazzam iyileşmede büyük payı olduğunu unutmamak da önemli. Ancak onlar tek başlarına semptomları çözemediler. Bu da, bireysel katı ve sübtıl bedenleri çalışmalarına dahil ettikleri takdirde, psikanalitik tedavilerin verimliliğinin nasıl artacağını göstermekte.

Serge: Doğru söylüyorsunuz.

Raja: Beden kaynaklı olmayan terapi yaklaşımlarının çoğu, benim diyafram üstü terapi dediğim bir şablona giriyorlar. Deneyimler, göğüs kafesi bölgesinde belirdiklerinde, anlaşılacak için derhal düşünsel olarak yapılandırılırlar. Bunda da bir yanlışlık yok çünkü deneyimi anlamak, en az derinden hissedilmesi kadar, iyileşme sürecinin önemli bir parçası.

Ne var ki, anlayış bir sürece egemen olduğunda, deneyimleme kapasitesi küçülür. Deneyim zor olmaya devam eder ve her nasılsa geride bırakmak zorlaşır. Çağrışımlar ve anlamlar büyür ve bir de bakmışsınız, bir Woody Allen filminin içindeyiz. Bu süreçler şu noktayı kaçırıyorlar, deneyimin fiziksel bedendeki etkisi ne kadar yoğunsa beden, bu deneyimin yayılma ve tutulma sürecine o oranda katılması gerekir. Derinden hissedilen bir deneyimden kaynaklanan anlayış da büyük ihtimalle bu durumla ilgilidir. Zor bir deneyim sırasında regülasyona daha hakim ve bu deneyimle kalabilen bir fizyoloji, onu içgörüler için incelememizi daha kolay tolere edecektir.

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.

Buna sübtıl beden açısından baktığımızda, derin varoluşsal ve bilinçdışı süreçlerle ilgili olan çakraların çoğu diyaframın altında yer alır. Ayrıca boğaz ve kalp çakralarından kaynaklanan enerji akışını yöneten önemli bölgelerin çoğu da diyaframın altında yer alırlar. Bu yüzden, diyafram üstü süreçlerin yüzeysel ve eksik kalma, yeterince derine gidememe ihtimalleri daha fazla olacaktır. Klinik ortamda kullanılan belli bir kuramsal yönelime özgü çağrışımlar ve anlamlar etrafında dolanıp duracaklardır.

Bu süreçlerin değişim yaratamayacağını söylemek istemiyorum. Yaratıyorlar. Aksi takdirde, bu kadar uzun süredir uygulanıyor olmazlardı. Ancak Hillman'ın sorduğu meşhur soru gibi bazı eleştirilerin gündeme gelmesi kaçınılmazdır: yüz yıllık psikoterapi geçmişinden elimize elle tutulur ne geçti? Bütün bu yaklaşımların uygulamalarına insan bedenini oluşturan farklı bedenleri dahil etselerdi, olacakları bir düşünsene, Serge. Üstelik bunu kullanırlarken uyguladıkları teorik kaynakları değiştirmek zorunda bile değiller. Ayrıca yukarıda bahsettiğimiz örneklerden görüleceği üzere bunu yapmak zor da değil.

Serge: Değindiğiniz bazı noktalarda özellikle derinlik var. Aynı zamanda olaylara yaklaşımınızda bir pratiklik de görüyorum. Mesela az önce bahsettiğiniz Hollandalı kadın vakasında, şu dikkatimi çekti. Korkuyla karşılaştığımızda biz insanlar kasılma, kapanma eğilimi taşıyoruz. Bu bir anlamda fizyolojik bir tepki fakat aynı zamanda deneyimden kaçınmaya yönelik ortak bir eğilim. Ancak siz ona akışa yer veren ve böylece korkuyu hissedebileceği ama paralize olmayacağı şekilde açılabilceği basit bir yol gösterdiniz.

Raja: Çok önemli bir noktaya değindin Serge. Nahoş duygulardan kaçınmaya dair doğal eğilimimiz, bu duyguların hayatta kalma fizyolojisini şu ya da bu derecede bozarak (dysregulation) oluştukları gerçeğine dayanmakta. Beynin daha ziyade hayatta kalmakla ve homeostazla ilgilenen kısımları bu tür şeylerden hoşlanmaz ve karşı koyma eğilimi taşır ve bunu fizyolojiyi büyük ya da küçük boyutta kapatarak yapabilir. Aynı zamanda nahoş deneyimlere psikolojik direnç katmanları da yaratabiliriz ki bunlar da kendilerine eşlik eden semptomlarla birlikte fiziksel ve sübtıl bedenlerimizde kapanmaya yol açarlar. Bireysel fiziksel ve sübtıl bedenler üzerinde, onların kolektif katı ve sübtıl bedenlerle ilişkileri ve ayrıca bilincin mutlak bedeni ile bağlantıları üzerinden çalışarak çok iş çıkarabiliriz.

Kişi bunlarla beraber gelen psikolojik deneyimleri tolere edemediği takdirde, bütün bunlar boş birer ritüel ya da tedavi süreçlerinden ibaret olacaktır. Gene kişinin bunları anlaması, düşünmesi ve bu bedenler üzerinde çalıştığımızda geçici olarak oluşan farklı bedenlerden gelen farklı enerjilerin somutlaşmasını yansıtabilecek şekilde harekete geçmesi gerekiyor. Karşıtlara tolere etme kapasitesi de bu yüzden Jung psikolojisinin bireyleşme ilkesi modelinin ve insan psişesinin gelişimi için daha da büyük bir imkan sunan Advayta Vedanta'nın aydınlanma modelinin merkezinde yer almaktadır.

Bu arada, zıtları tolere etme kapasitesi yalnızca duygunun pasif olarak deneyimlenmesi ve duygusal durumlara katlanmak anlamına gelmiyor. Aynı zamanda zıt kavrayışlara sahip olma ve dünya üzerinde farklı şeyler yapmayı tolere etme becerisi ya da en azından zıt kavrayışlara sahip olma ve dünya üzerinde zıt davranışlar sergilemeyi hayal etmeyi tolere etme kapasitedir.

Bu bilgi dugulanım toleransı kavramıyla birlikte psikanalizde yer almıştır. Öznellikler-arası psikanalist Robert Stolorow bir keresinde bana danışanlarımıza verebileceğimiz tek şeyin duygulanım toleransı olduğunu

söylediğinde bunu net bir şekilde ifade ediyordu. Malesef bütün psikoloji sahası bundan uzaklaşmakta. Öncelik duygulanımlardan kurtulma, enerjileri boşaltma, ilaçla uzaklaştırma ve bunun gibi şeylere doğru kaymış durumda. Psikolojinin sorunların kaynağına inmekteki başarısızlığının altında yatan neden bu olabilir. Bu da psikoterapinin çoğunlukla bedenden ayrı icra edilme şekliyle bağlantılı olabilir.

Fakat başka bir yol var, bu da bedenin işin içine katıldığı bir süreç. Bilindiği gibi, kişinin travma yaşamasına ya da başka zor deneyimler yaşamasına engel olamıyoruz. Onları düzeltemiyoruz ya da ortadan kaldıramıyoruz. Bu tür duyguları deneyimlemek zorundayız ama bunu bütün bedeni deneyimleme sürecine katarak deneyimin ortaya çıkması, hissedilmesi, regüle edilmesi ve tolere edilmesini sağlayabiliriz. Böylece kişi de bu deneyimleri atlatabileceğini öğrenir ve sezgisel olarak hayattan ve Buda'ya inanacak olursak, er ya da geç hayatın karşımıza çıkartacağı zor deneyimlerden korkmazlar.

Ben insanları eğitmeye inanıyorum, özellikle olabildiğince basit bir şekilde fiziksel ve sübtıl bedenlerin psikolojik deneyimlerle alakası ve bunlarla nasıl bağ kurulacağı, aşırı negatif yaşam deneyimlerinde olduğu kadar aşırı pozitif yaşam deneyimlerinde de bunlardan nasıl yararlanacakları konusunda. İki doktoram var. Birincisi işletme dalında, pazarlama üzerine uzmanlığım var. İkinci doktoram klinik psikoloji üzerine. Bir sistem ya da yaklaşımın anlaşılması, kullanımı ve mevcut diğer sistemlerle entegrasyonu kolay değilse, geniş çaplı uyarlanması ya da yayılması mümkün değil.

Erken dönem beden psikoterapi yöntemleri de bu teoriyi destekliyor. Beden odaklı olmayan psikoterapistler açısından bu sistemler, karakter yapısı bakımından bir sürü yeni teorik temel öğrenmeleri ve tişörtünü çıkartıp tahta bir blok üzerinde sırt üstü uzanmak gibi müdahale tekniklerini benimsemeleri anlamına geliyordu. Bu müdahaleler fazlasıyla garip ve riskli görüldüğünden bu yaklaşımlar asla yaygınlaşamadı. Kendi konferanslarında bir araya gelip ana akımın ne kadar da bedenden uzak olduğundan yakınan küçük bir grup uzmanla sınırlı kaldı.

Ana akım psikolojinin bedene uzak kalmasının birden fazla tarihi nedenleri olduğuna şüphe olmamakla birlikte, bana kalırsa beden temelli psikoterapilerin uygulama için kolay kullanım içeren yaklaşımlar sunmamasının da önemli bir neden teşkil ettiği bir gerçek. Beden algılama temelli farkındalık meditasyonu yaklaşımlarının son dönem de ana akım psikolojide nasıl da başarılı olduğuna bakacak olursak, bu netlik kazanacaktır. Psikanalistler hangi teorik çerçevede çalışırlarsa çalışsınlar, duygu gibi güç deneyimler üzerinde çalıştıklarında, bu güç deneyimlerin fiziksel ve sübtıl bedenlerde ortaya çıktıklarını ve bu bedenlerin dışarıdan ve içeriden yeterli destek olmadığı takdirde kapandıklarını ve farkındalık, kendine dokunma ve hareket gibi basit araçlarla fiziksel ve sübtıl bedenlerin bu deneyimleri nasıl üretip yayılıp tolere ettiklerini anlasalar, onlar açısından bedeni dahil etmek daha kolay olacaktır. Üstelik başlangıçtaki temel teorilerini bırakmalarına ya da sıradışı bir şeyler yapmalarına gerek kalmaksızın.

Serge: Hı hı. Buna olanak sağlayan kayıp bağlantı halkası bu demek ki.

Raja: Evet.

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.

Raja: Ve gördük ki bunu yapmak aslında hiç de zor değil. Son yirmi senede 16 ülkede insanları tedavi edip ve eğitirken deneyimim bu oldu. Ayrıca Hindistan'daki tsunamiden ve Sri Lanka'daki iç savaştan sağ kurtulan danışanlardan edindiğim tecrübelerim de bunu gösterdi. Bunun mümkün olduğuna dair güvenim geldi.

Psikoloji henüz sübtıl bedeni fiziksel bedenin en derin katmanı olarak bile kabul edemese de, kuantum fiziğinin sübtıl bedeni dahil etmede rehberlik etmesi çok heyecan verici. Psikoloji alanında, fiziksel bedeni kuantum seviyede nasıl inceleyeceğimizi tam olarak bilmiyoruz aslında. Çünkü beyin taramasıyla ancak atom altı seviyede olmağını bildiğimiz nöronların davranışlarını inceleyebiliyoruz.

Avrupa'da, CERN'deki kuantum fiziği araştırmasında, atomik ve atom altı parçacıklar, süper iletken süper çarpıştırıcı denen yer altındaki tünellerde ışık hızına yakın bir süratle birbirlerine ya da bariyerlere çarptırılarak bilgisayar ekranlarında bir bip olarak mikro saniyelerde görünen daha küçük atom altı parçacıklar inceleniyor.

Bu yüzden, fiziksel bedenlerimizde bu tür şeylerin varlığını ve sübtıl bedenlerimizi bu tür araştırmaların sonuçları dışında nasıl ispatlayacağımız net değil. Ne var ki, Doğu psikolojisine göre farkındalık, sınırlı olarak da kabul edilse, beynin ya da sübtıl bedeninin bir fonksiyonu olarak da kabul edilse, gerçeklik ve varoluşumuzun bütün katmanlarını kapsayan bir yerde. Psikoloji farkındalığımızın katı beden seviyesinde fiziksel beyin bir fonksiyonu olduğuna inanmaya devam ettiği sürece, bir sorun var demektir.

Neyse ki psikoloji, kaynağı ne olursa olsun, öznel deneyime değer verme ve üzerinde çalışma geleneğine de sahip ve psişe modellerini yalnızca bir psişe modeli olarak ele alma ve psikolojik yaklaşımları da müdahalenin altındaki modelin gerçekliği ya da gerçeklikten uzaklığından ziyade, müdahale ettiklerinde çıkan sonuçlara göre değerlendirmekte. Bu nedenle de kişinin farkındalığını davet etmeyi ya da kuantum beden seviyesinden çıktığı iddia edilen olgu üzerinde nasıl çalışacağımızı bildiğimiz sürece, bu sanıldığı kadar zor değil ve elimizde bunu gösteren sonuçlar var. Kuantum seviyede fiziksel beden üzerinde mi ya da sübtıl beden denen başka bir kuantum seviye beden üzerinde mi ya da bazılarının iddia ettiği gibi, yanlış anlaşılmiş ve yanlış etiketlenmiş fiziksel beden üzerinde mi çalıştığımız sonuçta o kadar da önemli değil.

Gerçek şüphecilere şunu söylüyorum, eğer alışılmadık bir olgu kişinin farkındalığına getirilebiliyor ve üzerinde çalışmak da bu kişiye gerçekten yardım ediyorsa, altında yatan modelin bir mit ya da metafor olup olmadığı önemli değil aslında. İşe yaradığı sürece, bu yöntemleri adapte etme üzerinde düşünmemiz iyi olur bana kalırsa, özellikle de bunlardan muazzam sonuçlar elde ettiyse.

Serge: Çok doğru. Bir anlamda kuantum fizikle de benzerlik taşıyor öyleyse. Buna büyük oranda teorik ve soyut bir yöntem olarak görmek mümkün. Ancak bazen de, teori ile yaşananlar arasında benzerlik olduğunu gösteren deneyler de mevcut. Ve bir anlamda, teorik modelin mutlak gerçek olduğunu ispatlamak gerekmesede teoriden kaynaklanan ve belli bir şekilde çalışmayı ileri süren açıklamaları kullanmanın da mantıklı olabileceğini gösteren bir gösterge olduğu şüphesiz.

Raja: Evet, üstelik de nitelikli şekilde, Serge. Başkalarının tahmin edemediği, gözlemlenebilir atom altı parçacıkları arasında benzer davranışları tahmin edebilen başka teorik modeller de olabilir!

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.

Farkındalığımızın kaynağı üzerine bir fikir daha ileri sürülebilir. Farkındalık katı bedenin bir işlevi olsa bile, bilim tarafından ileri sürülen ve henüz ispatlanmayan bir hipoteze göre, katı bedenin kuantum seviyesinin bir işlevi olma ihtimali de var. Doğu psikolojisine göre, farkındalık bireysel ya da kolektif katı ya da sübtıl bedenlerin bir işlevi değildir. Farkındalık hem bütün bunların ötesindedir hem de her şeyin değişmez temelidir. Olağanüstü değil mi?

Serge: Muhteşem. Raja, büyük bir zevkti. Teşekkür ederim. Ekleme isteyebileceğiniz bir şey var mı? Burada bitirebilir miyiz?

Raja: Bu noktada bitirmek güzel olur bence. Oldukça geniş bir alana değindik! Röportaj çok zevkliydi ve içtenlikle teşekkür ederim. Ayrıca, gelecek yıllarda psikoloji ve psikoterapinin teorik temelleri ne olursa olsun daha çok alanı kapsayacağını umuyorum. Bu sürece ve sonucunda da sıradan insanların destek aradıkları sıradan sorunlarının tedavisi açısından klinik verimliliğin artışına kendimce katkıda bulunabilirim umarım. Hedefim farklı yerlerden gelen klinisyenlere, farklı bedenlerimizi çalışmalarına dahil edebilmeleri ve birleştirmelerinde yardım edebilmek için daha basit yöntemler bulmaya devam etmek. Hayatımın sonuna kadar boş vaktim olacağını sanmıyorum!

Çeviri: Feride Gürsoy

Editör: Editoryal süreç devam etmektedir.