

Integral Somatik Yaklaşım (ISP)

Sorular ve Yanıtlar, Dr. Raja Selvam ile Gözden Geçirme

İntegral Somatik Yaklaşımı ile Somatik Deneyimleme yaklaşımı arasındaki farklara değinir misiniz?

İntegral Somatik Yaklaşım (ISP), Somatik Deneyimleme (SE) için tamamlayıcı bir yöntemdir. SE kullanırken sonuçları iyileştirmek ve terapi sürecini kısaltmak için ISP'yi zaman zaman, daha sonra açıklanacağı gibi kullanabilirsiniz. Fakat bu, takip eden sorulara verilen cevaplarda bahsettiğim nedenlerden dolayı ikisinin araçlarının serbestçe karıştırılabileceği anlamına gelmez. Siz hem ISP hem de SE alet çantanızda asılı olacak şekilde beden aracılığı ile psikolojik olarak çalışmak için iki farklı yaklaşımda eğitileceksiniz!

ISP eğitimi sırasında ISP'yi SE perspektifinden görmek kafa karıştırıcı olacaktır. Bu nedenle, sadece ISP eğitimi süresince, SE arka planına sahip katılımcıların tüm SE araçlarını bir tarafa koymalarını ve ISP yaklaşımı yoluyla duygularla çalışmanın farklı bir yolunu deneyimlemelerini teşvik ediyoruz ki bu işlemin SE uygulamalarına geri döndüğünüzde SE sürecinin tüm yönlerini geliştirebilecek bir şey olduğunu göreceksiniz. Daha sonra, her ikisini de aynı anda kullanmaya çalışmanın getireceği kafa karışıklığını yaşamadan uygun gördüğünüz gibi SE veya ISP kullanabileceksiniz.

ISP oturumu sırasında:

- *Titrasyonu düşünmeyin:* Çok sınırlı kapsayıcılığa sahip insanlarla çalışıyorsanız, lütfen duygularla kısa döngülerde çalışmayı, bedeni ve duyguyu yalnızca birkaç alana genişletmeyi, bir alanda çok uzun süre kalmamayı, içinde duyguyu genişlettiğiniz her bir alanı sadece yüzeysel olarak genişletmeyi düşünün.
- *Kaynakları düşünmeyin:* Danışanı, duyguya erişmesi ve duygu hakkında daha derin bir deneyime sahip olması için destekleyebileceğiniz tüm yolları düşünün. Vücudun, enerjinin ve duygunun genişleme yolunu yönlendirmek için fiziksel beden düzenlemesi ve enerji beden düzenlemesi modelini kullanın. Bedeni, enerjiyi ve duyguyu genişletmek ve düzenlemek için dokunma ve hareket ve dışavurumu kullanın.
- *Pendülasyonu düşünmeyin:* Eğer danışan için çalışılan şeyin çok fazla olduğunu düşünüyorsanız, döngüyü çalışılan materyali ve duygu için sağladığınız desteği bırakmalarını sağlayarak sonlandırın. Bunun yerine, vücuttaki genişleme ve duygu için geliştirdikleri kapasitenin ortaya çıkardığı enerjideki iyileşmeyi fark etmelerini sağlayın.
- *Boşaltım aramayın:* Görürseniz de görmezden gelin, çünkü boşaltım ile duygusal deneyimi destekleyen enerjinin sızmasına izin vereceksiniz. Enerji çok fazlaysa, bedeni boşaltmak yerine başka yerlere dağıtmak için bedeni genişletin.
- *Bedeni açmak ya da yönlendirdiğiniz donma veya kaçma tepkilerini tamamlamak için beden hareketleri aramayın:* Hareketler, duygusal deneyimin tersine olabilir. Donma ve kaçma tepkilerini takip etme ya da yönlendirme, sevgi ya da yas çalışırken anlam ifade etmeyecektir.

- *Donma veya disosiyasyon gibi savunmaları takip etmeyin:* Disosiyasyon ve donmaya neden olan duygu; temas kurar ve bunun için bir kapsayıcılık geliştirirseniz; hem donmayı hem de disosiyasyonu çözebilir ve sonrasında dönüştürücü deneyimi beraberinde getirebilir.
- *Duyguyu derinlemesine ve yoğun olarak çalışmak konusunda isteksiz olduğunuz danışanları yeniden travmatize etmek konusunu çok fazla düşünmeyin:* Tekrar travmatize etmemek için aşağıdaki cevaplarda açıklanan ISP yaklaşımının tüm yollarını kullanın.

ISP, titrasyon ve pendülasyon gibi SE araçlarına yerine benzer hangi araçları kullanır?

Hepsinde olmasa da pek çok terapötik yaklaşımda gerekli desteği sağlamak, danışanın kapasitesini değerlendirmek, danışan için çalışması çok zor olan durumda geri çekilmek, o konudan uzaklaşmak ve daha sonra tekrar o konuya geri dönmek, grup çalışması yapılırken grubun desteğini almak vb. gibi yöntemler ortaktır.

ISP, bedeni ve enerjiyi genişletme ve düzenleme araçlarının yanı sıra, farklı kapsayıcılıklara sahip insanlarla çalışırken onları yeniden travmatize etmeden bir döngünün uzunluğunu, ilgili bedenin genişliğini ve derinliğini ve bedenin her bir bölümündeki duygusal deneyimlerle harcanan zamanı değiştirebilecek stratejilere sahiptir.

SE perspektifinden bakıldığında bunlar kaynak kullanma, titrasyon ve pendülasyon olarak görülebilir. Ayrıca, duygusal destek sağlamak veya dokunma desteği de SE kaynakları olarak görülebilir. Duygusal desteğin tonunu azaltmak ve entegrasyon aşamasında durum hakkında konuşmaksızın vücutta ve enerjideki iyileşmeye bakmak ve danışanı geri getirmek, iyileşme girdabını izlemek ve diğer tarafa pendüle etmek olarak görülebilir.

Ancak, teoriler ve uygulamalar, aşağıdaki sorulara verilen cevaplarda görülebileceği gibi oldukça farklıdır. Bir kurama ait belirli bir amaç için kullanılan bir kavramı (duygusal düzenleme yoluyla duygular için daha fazla kapsayıcılık oluşturma) başka bir kurama ait belirli bir amaç için geliştirilen bir kavram (travma semptomlarını çözmek için sinir sisteminin aşağı doğru düzenlenmesi) çerçevesinde anlamaya çalışmak karışıklık olasılıklarını beraberinde getirmektedir.

ISP danışan ile bulunduğu yerde buluşur ve danışanı yeniden travmatize etmeden duyguları mümkün olduğunca genişletir. Yukarıda açıklandığı gibi, ISP'ın düşük ve yüksek kapsayıcılığa sahip kişiler için uygulamaları vardır ve bu uygulamalar danışanın kapsayıcılığına göre ayarlanır.

İnsanların oldukça değişken kapsayıcılığa sahip olmalarından dolayı her süreci titrasyon yaparak, kaynak sağlayarak ve pendüle ederek ilerleyecek kadar dikkatli olmamız gerektiğine dair bir “öncül” varsayım yoktur. Her insan eşit şekilde dağınmış değildir.

Aynı zamanda, SE'de, bedende iyileşmenin, iyileşme ile travma girdapları arasında organik bir pendülasyon içerdiğine dair temel bir varsayım vardır. ISP'da ise böyle bir varsayım yoktur. Duygu için kapsayıcılık arttıkça, beden duyguyu genişletmek için regüle edilmiş bir şekilde genişletildikçe, beden devamlı olarak daha sağlıklı olma yönüne doğru ilerler.

ISP araçlarını kullanarak yeniden travmatizasyondan nasıl kaçınılır?

Bir danışanı yeniden travmatize etme olasılığı, her türlü terapide tetikte olunması gereken bir şeydir. SE'de, bu durum öyle bir bilinçli ya da bilinçsiz olarak bir endişe haline gelebilir ki, bu

durum danışanın travma girdabının daha derinlerine inme kapsayıcılığına sahip olduğu durumlarda bile terapistin bunu yapmasını engelleyebilmektedir.

Bir sinir sistemi düzensiz olduğunda, sistemin biraz zorlanması, daha fazla sağlık ve kapsayıcılık yönünde yeniden düzenlenmesine yardımcı olur. Titrasyon sistemi, biraz aktivasyon aracılığı ile biraz zorlar. Buna, terapinin başlangıcında danışanın oldukça düzensiz bir sinir sistemine sahip olduğu durumlarda ihtiyaç duyulur. Bu gibi durumlarda hızlıca bir kaynak, danışanın fizyolojisini iyileşme girdabına doğru pendüle etmek için kullanılır.

Travma geçirmiş olan tüm danışanlar yüksek seviyelerde düzensiz sinir sistemine sahip değildir. Yüksek seviyede düzensiz sinir sistemine sahip olanlar için bile, SE iyileşmenin gerçekleşmesi için aşamalı olarak daha yüksek aktivasyon seviyeleri ve travma girdabında daha uzun süreler önermektedir. Sadece danışanları travma girdabının daha derinlerine daha uzun süreli götürebildiğimizde, iyileşme girdabının daha derin enerjilerini uyandırabiliriz.

Yıllar boyunca yaklaşık 20 ülkede ileri düzeyde SE eğitimi verme deneyimimden, eğitim verilen tüm ülkelerdeki SE uygulayıcılarında danışanlarını daha derin iyileşme girdabı enerjilerini uyandırabilecek, travma girdabına derin ve yeterince uzun süreli götürmelerini engelleyen sistemik bir kısıtlamanın varlığını fark ettim. Danışanları travmatize etme korkusu, bunu genellikle eğitimlerde ve süpervizyon sırasında gözlemliyorum, bu engellenmenin başlıca itici gücüdür. ISP eğitimlerinde, SE uygulayıcılarında bu korkuyu fark ettirmek ve azaltmak için, sık sık “Danışanlarınızı yeniden travmatize etmekten korkmayın” derim. Bu, ISP’de travmatizasyona ilişkin bir endişe olmadığı veya yeniden travmatize etmenin ISP tedavisinin bir parçası olduğu şeklinde yanlış anlaşılmıştır! Bunun yerine muhtemelen söylemem gereken şey: “Tekrar travmatize etmekten, danışanı tatsız bir duygunun yoğun deneyiminden uzak tutacak kadar korkmayın. ISP’in yeniden travmatizasyon olasılığını en aza indirmeye dair başka yolları da var.”

ISP’nın yeniden travmatizasyonunun gerçekleşmediğinden emin olmayı sağlayan başka yolları bulunmaktadır. ISP bunu nasıl yapar? Fiziksel beden düzenleme modelini ve enerji beden düzenleme modelini kullanır. Bu iki modeli kullanarak, bedeni genişletiyoruz ve regüle ediyoruz aynı zamanda duyguları genişletiyoruz. Bu, genişleyen duygunun tolere edilebilir kalmasını ve böylece yeniden travmatizasyon olasılığını en aza indirmek için düzenlenmesini sağlar.

Ek olarak, ISP değişkenlik göstererek yeniden travmatizasyondan kaçınır

- Duygunun her döngüsünde rahatsız edici duygularla harcanan toplam süre (daha kısa veya daha uzun)
- Duygunun başlangıçta mevcut olduğu veya duygunun genişletildiği (daha kısa veya daha uzun) vücudun her bir bölümündeki duyguyu deneyimlemek için harcanan zaman
- Bedenin ve duygunun ne ölçüde genişletildiği (bedendeki birçok yere değil de birkaç yere)
- Bedenin ve duygunun vücudun bir bölümünde genişlediği derinlik (yüzeysel olarak sadece göğüs kaslarında veya akciğerlerin derinliklerinde, gibi)

Bu dört değişken, travmatizasyondan kaçınmak için danışanın kapasitesine bağlı olarak bedenin ve enerjinin genişlemesi/düzenlenmesi olarak kullanılan iki modelin yanı sıra, uygulayıcı tarafından düzenlenebilir.

ISP’de yeniden travmatizasyondan kaçınmak için kullanılan stratejiler hakkında biraz daha bilgi verebilir misiniz?

ISP'da, bedeni, yedi akış kategorisine sahip bir düzenleme modelini ve her enerji elementi veya enerji katmanı için bölgeleri olan bir enerji vücut düzenleme modelini kullanarak sistematik bir şekilde genişletir ve düzenleriz.

Beden veya enerji ile çalışmanın nihai amacı, fiziksel bedendeki duygusal deneyimi geliştirmek ve daha büyük bir kapsayıcılık geliştirmek için düzenlemektir.

- Eğer bir duygu ile çalışırken danışan çok zorlanırsa, duruma değinmeyi durdurun, duyguyu desteklemeyi bırakın ve danışanın duygu ile yaptığı bu küçük çalışmanın dahi bedenini ve enerjisini nasıl geliştirdiğini fark etmesini sağlayarak geri getirin. (Bu adım entegrasyon olarak adlandırılır, duygusal düzenlemenin dört aşamasındaki isteğe bağlı dördüncü adımdır).
- ISP, kapsayıcılığı daha az olan danışanlarda durumun daha az gergin ve baş edilebilir tutulabilmesi için yüzeysel ve dar beden ve duygu genişlemesini kullanır. Ayrıca, duygusal tecrübeye karışan vücudun her bir bölümünde sadece kısa bir süre kalma stratejisini kullanır. Örnek? Kalp bölgesinde üzüntü var, beden tüm bölümlerini genişleterek üzüntüyü tüm bedene yaymak yerine, duyguyu sadece yüz veya karın gibi bir veya iki alana kadar genişletin. Ayrıca, hüznü deneyimini çalışırken kalp ya da karın bölgesinde sadece kısa bir süre için kalın. Birey bir bölgede ne kadar uzun kalırsa, beden ve enerji orada o kadar derinleşir ve duygusal deneyim bir o kadar yoğun olur. Yukarıda açıklanan entegrasyon adımını kullanarak her döngüyü kısa tutun, duraklatın ve başka bir kısa döngü için tekrar geri gidin.
- Daha fazla kapsayıcılığa sahiplerse, daha uzun döngülere devam eder ve daha uzun süreler için beden, enerji ve duyguların daha derinden ve daha genişlemesine devam ederiz. Ayrıca vücudun her bir köşesindeki duygularla daha uzun süre kalabiliriz. Örnek? Vücudun pek çok bölümünü genişletin ve ayrıca duygusal tecrübeyi vücudun mümkün olduğu kadar çok yerine genişletin, beden her bir noktasında duygu ile beraber kalmak fizyolojisinin genişlemesinin yanı sıra aynı şekilde duygunun tecrübesinin de derinleşmesini sağlar. Birey beden her bir noktasında ne kadar uzun kalır ve çalışırsa, beden enerji ve duygu genişlemesi bir o kadar derin olur. Burada her döngü ile dha uzun süre kalabilirsiniz.

Psikolojik düzeyde, duygusal deneyimin duygu ile birlikte kalması ve duyguyu deneyimlemesi ve tolere etmesi için gerekli desteği sağlarız. Duygularla çalışırken bu önemlidir. Bu araçlar arasında: yansıtma, modelleme, kendi duygusal deneyimlerini paylaşma, sempati ve empati sunma, duygusal deneyimin gerekliliği hakkında eğitim verme, vb. vardır. Bazı ifadeler şöyle olabilir: "Elbette acı verici, biri terk edildiğinde nasıl olmasın ki?" "Bu duyguyla kal, bu çok değerli". "Üzüntünüzden etkileniyorum, sizin yerinizde olan çoğu insan bunu ve bunu hissedecekti" vb.

ISP öğrenci portalında ikinci modül materyalin bulunduğu Sri Lanka Eğitimi El Kitabı, birinin duygularını desteklemenin tüm yolları hakkında bir bölüme sahiptir.

Hoş olmayan duygulara yönelik bir kapsayıcılık yaratma, çeşitli çıktılar (bilişsel, duygusal, davranışsal, fiziksel, enerjik, ilişkisel ve manevi) nasıl geliştirebilir ve SE gibi beden yönelimli olanlar da dahil olmak üzere tüm terapi yöntemlerinde terapi sürelerini nasıl kısaltabilir? Böyle bir iddianın ardındaki zor bilim nedir?

Özetle bilimsel olarak: bedenleşmiş biliş, duygu ve davranışın kanıt temelli sinirbilimine göre, beynin ve bedenin kullanılabilirliği ve çevreye olan bağlantıları biliş, duygu ve davranış için

önemlidir. Zorlu bir duygu karşısında bedeni ve beyni kapatarak her ikisinin çevre ile olan ilişkisini kesen genelde zor bir duygu için kapsayıcılığın eksikliği olmaktadır. Bu nedenle, zor duygu için daha büyük bir kapsayıcılık yarattığımızda, beyin ve beden daha açık kalabilir ve çevre ile açık bir ilişki içinde olabilir. Böylece, biliş, duygu, davranış, beden, enerji ve ilişki sonuçları geliştirilebilir ve tüm terapi yöntemlerinde terapi süresini kısaltılabilir.

www.integralsomaticpsychology.com blog bölümünde ve ISP'ın arkasındaki bilimi tartışan ISP Öğrenci Portalı'nda bu konuya dair birkaç makale bulunmaktadır.

Danışanın daha yüksek aktivasyon seviyelerinde olmasına izin vermek neden önemlidir (duygu ile kalmak)? Bu neden daha hızlı ve daha derin iyileşmelerine izin veriyor?

Bunun iyileşmeye yardımcı olabileceği birçok yol bulunmaktadır. Nasıl ortaya çıkabileceğine bir göz atalım: Hayat zor olduğundan, kendimizi sık sık tatsız duygularla dolu deneyimlerle buluruz. Eğer hoş olmayan duyguları bu duyguların bedenleştirilmesi yolu ile tolere edebilme becerimiz varsa, beyin ve beden daha açık kalacak ve çevre ile daha bağlantıda kalacaktır.

Bu, kesin bilimsel bilginin bize söylediğidir ve durumla ilgili biliş, duygu ve davranışın en uygun şekilde işlenmesi için gereklidir.

Ayrıca, farklı araştırmalar, genel olarak duyguya ve özelde somutlaştırılmış duyguya erişimin, o durumda hem biliş hem de davranışı iyileştirdiğini göstermektedir. ISP'da duygu ile daha uzun süre kalmak vücudun daha fazla dahil oluşu ile mümkün olmaktadır. Bu, beyine duyguları bilişsel ve davranışsal imalar için işleminde daha fazla zaman verir. Araştırmalar, insanların daha uygun davranışsal alternatifler üretebileceklerini ve duygu mevcut olduğunda ve düzenlendiğinde en iyi davranışsal alternatifi seçmede daha iyi olduklarını; ve bellek de dahil olmak üzere bilişin tüm yönlerinin ISP bedenleştirme aracılığı ile yaptığı gibi duygu mevcut olduğunda ve düzenlendiğinde daha iyi çalıştığını göstermektedir.

Bedenimi daha büyük bir kapsayıcı olarak kullanarak beden ile bir duyguya daha fazla tahammül edebildiğimde, bilişsel ya da davranışsal olarak dışa vurma ihtimalim olmayacaktır. Örneğin, bir ayrılık sonrası olan kalp kırıklığını tolere edersem, başkalarına veya kendime zarar verme ihtimalim daha düşüktür. Başkalarına asla güvenemeyeceğim veya kalbimi bir daha asla açmamam gerektiği sonucuna varma ihtimalim daha düşük olur.

Duyguyu tolere edersem, çözülme olasılığı daha yüksektir. Gördüğümüz gibi, sıkıntılı duyguya neden olan durumla ilgili biliş ve davranışlarım, duyguların somutlaştırılmasından kaynaklanan tolerans etkileriyle iyileşir. Bu, duygusal ızdırabımın etkili ve uygun bilişsel ve davranışsal çözümlerle çözülmesini mümkün kılabilir. Ayrıca, bir duyguyu tolere edememem, duygusal deneyimimdeki stres ve düzensizliğin kapsayıcılığımın göre yüksek olduğu anlamına gelir. Bedeni daha fazla dahil ederek, duygunun bedenleştirme yoluyla daha fazla tolere edilebilir hale gelmesi, duygusal deneyimime dahil olan stres ve düzensizlik seviyesinin öncekinden daha düşük olduğu anlamına gelir. Bu, tüm fizyoloji sağlıklı temeller üzerine kurulu olduğu için kalp kırıklığı gibi duygunun yarattığı fizyolojik yaralanmanın iyileşmesini daha olası kılar.

Bu nedenle, hoş olmayan duygular için kapsayıcılığın geliştirilmesinin, zor duygular sonucu ortaya çıkan psikofizyolojik semptomların çözümünde ne kadar önemli olduğu görülebilir.

Lütfen iyileşme için gereken hoş olmayan duygu seviyesinin, bireyin kapsayıcılığına bağlı olduğunu unutmayın. Bazı insanlar kapsayıcılıklarının düşük olması nedeniyle düşük duygu seviyelerinde semptomlar oluşturur. Diğerleri, kapsayıcılıklarının yüksek olması nedeniyle yüksek duygu seviyelerinde semptomlar oluşturur. Dolayısıyla, semptomların oluştuğu duygu düzeyi değişir. Genellikle, semptomun çözülmesi için kapsayıcılığın, mevcut kapsayıcılığın hemen ötesine geçmesi gerekmektedir.

Duygusal Bedenleştirme Egzersizi 4 adımda bunun nasıl yapılacağını özetler:

- Durum - Duygusal olarak zorlayıcı durumun ayrıntılarını keşfetmek.
- Duygu - Duyumotor duygu da dahil olmak üzere farklı duygu tipleri ile çalışmak, psikolojik savunma mekanizmaları ile çalışmak ve yeterli duygusal destek sağlamak.
- Beden ve enerjinin genişlemesi ve düzenlenmesi - Fiziksel bedende bir genişleme/düzenleme modelinde yedi akış düzeniyle çalışmak, beş element ve bölgeleriyle çalışmak, bedendeki ve enerjideki savunmalarla ve bireysel ve kolektif bedenler arasında çalışmak.
- Entegrasyon – duygusal bedenleşme döngüsü esnasında kazanılan fiziksel ve bedensel enerji kazanımının farkına varmak, döngü esnasında belli zamanlarda danışana rahatlama sağlama ve danışan için çok fazla olduğunda danışanı döngüden çıkarma.

ISP sadece hoş olmayan duygularla mı çalışır? Neden onlara bu kadar odaklanılıyor?

ISP'da hoş olmayan duygularla çalışıyoruz, çünkü bu duygulardan insanların genelde doğuştan ve psikolojik olarak kaçınırlar ve genellikle bu duygular bedenin kapanmasından sorumlu olanlardır. Eğer insanlar bireysel ve spiritüel olarak daha fazla büyümek istiyorlarsa, **karşıtları tolere etmek için bir kapasite geliştirmek zorundadırlar**. Bu, danışanların hoş duygular için bir kapsayıcılık geliştirmelerine de yardım etmemiz gerektiği anlamına gelmektedir. Örneğin, başkalarına bağlanma zorluğu belirtisine yol açan acı verici deneyimlerle çalışmak yeterli değildir, başkalarına bağlanma, onları somutlaştırma ve onları iyileştirme kapasitesi oluşturma gibi hoş deneyimlerle çalışmak da muzdarip oldukları kopukluğun iyileşmesi için gerekli kapasitenin oluşması için oldukça önemlidir.

Bununla birlikte, SE'nin aksine, ISP hoş olmayan bir duyguya sebep olan bir semptomu iyileştirmek için bireyin hoş olan ve olmayan deneyimler arasında sürecin her adımında gidip gelmesini beklemez. Genel olarak, hepimiz beynimizde hoş olmayan deneyimlere karşı paylaştığımız içsel bir direnç nedeniyle hoş olmayan deneyimlerle çalışırken hoş olanlarla çalışmamızdan daha çok zorlanıyoruz. Bu nedenle, eğitimler boyunca sahip olduğumuz kısa zamanda hoş olmayan duygularla çalışmaya odaklanıyoruz.

İşi anlamak zaman alıyor. Daha hızlı iyileşme sağlamak için gerekli acının içine girme fikrine karşı bir direnç olabilmektedir. Ne yazık ki, psikolojik tedaviye hâkim olan psikiyatri ve ilaç tedavisi ile psikolojik pratikte bireyin iyileşmek için gerekli acı çekme sürecinden geçmek zorunda olduğuna dair anlayış her geçen gün azalmaktadır. Bu nedenle sık sık bunun zor bir eğitim olduğunu ama sonuçları ve tedavi sürecini nasıl iyileştirebileceği konusunda değerli bir eğitim olduğunu söylüyorum. Bunun nedeni ise duyguların bedenleştirilmesi, bedeni daha kapsayıcı hale getirmek için duyguların regüle edilmesi ve bedenin regüle edilmiş bir şekilde genişletilmesinin tolere edebilme penceresini hızlı bir şekilde genişletebilmesidir.

Neden SE'nin duygularla çalışmak için her zaman ideal olmadığını göz önünde bulunduruyorsunuz? Bir travma modelinin neden titrasyon, boşalım, pendülasyon, eksik cevapları tamamlama, aşırı travmatizasyona dikkat etme, aktivasyon ortaya çıkar çıkmaz regüle etme eğilimi, vb. olarak adlandırılan diğer çok iyi özelliklerine rağmen duygularla çalışıldığında ideal olmayabileceğini açıklayınız.

SE, bedeni genel olarak psikoterapiye ve özellikle de travma tedavisine getirmek için çok şey yapmıştır. SE yaklaşımının özü şu şekildedir: Travmatik bir olaya maruz kalan insanlar, bir tehlide müdahale etme aşamalarından birinde sıkışıp kaldıklarında veya tetiklendiklerinde travma semptomları geliştirirler: Yönlendirme, savaş ya da kaç ya da koruma, donma ve

disosiyasyon için aktif harekete geçme. Bu aşamaların her birinde, sempatik uyarılma yüksektir ve bu bir problemdir. SE, insanların kendilerini güvende hissetmelerini ve dinlenmeleri için geriye doğru adım atmalarını amaçlar (sempatik uyarılmanın düşük ve parasempatik uyarılmanın yüksek olduğu). Yani, temel strateji aşağı regülasyondur.

Beden duyumunun, aktivasyonun, kaynakların, pendülasyonun izlenmesi, tamamlanmamış cevapların tamamlanması, boşaltım, vs. gibi araçlar, aşağı regülasyon için modelin temel dayanak noktası göz önüne alındığında mükemmel anlam ifade eder. Fizyoloji regüle edilirse, deneyimin diğer tüm yönleri (imge, davranış, etki ve anlam) daha fazla regüle edilecektir. Eğer onlar regüle olmazlarsa, vücuda geri dönüp aynı SE protokolünden daha fazlasını yapmak SE'de standart öneridir.

Bu, uyumlu bir psikolojik deneyim sonucu imge, davranış, etki ya da anlamın oluşmadığı ya da disregüle olmuş bir fizyolojinin regüle olamadığı durumlarda oldukça mantıklıdır. Fakat bu durum bilimsel olarak duygu ve onun bedenleşmesi ile oldukça ilişkili olan duygusal boşalım (duygu), davranış ya da anlam ile çalışmanın en uygun yolu olduğu anlamına gelmez.

Özet olarak, hoş olmayan duygular -bazen yüksek ve bazen düşük uyarılmada olan- stres ve düzensizlik (dysregulation) durumlarıdır. Duygu ile çalışmak, stres ve düzensizliğin (dysregulation) farklı durumları ile çalışmak, yeri geldiğinde aktive olma ve stres ile çalışmak, stres ve aktive olma ile fazla regüle edip duygunun kaybolmasına ya da çok az regüle edip travmanın psikofizyolojik semptomlarına neden olmadan başa çıkmak demektir.

Duyguları destekleme amacıyla dikkatli bir şekilde yapılmadığı takdirde, beden duyumsamalarının izini sürmek, bedeninin nasıl regüle edileceği ile ilgili beyne daha fazla bilgi sağlamasından dolayı aşağı regülasyondur (sakinleşme yönünde). Kısa süreli hafızamız verilen herhangi bir zamanda çok fazla şeyi işleyebildiği için bunu yapmak kolay değildir. Aynı anda beden deneyiminin iki katmanını içerir; duyguyu izlemeyi ve duyumsamanın izini sürmeyi.

Duyumsamayı izleme ne kadar fazlaysa, hoş olmayan duygunun özünde var olan stres ve düzensizlik (dysregulation) azalarak regüle olacak ve duygu yok olacaktır. Boşalım, salınım ve tamamlanmamış hareketlerin tamamlanması da regüle eder. Eğer duygu için daha büyük bir kapsayıcılık amacıyla yapılmamışsa, kaynaklarla çalışmak da. Somatik deneyimlemede kaynak sağlamak genellikle bedende iyileşme girdabının bulunmasına ve terapistin travma girdabında aktivasyon çok fazla geldiğinde iyileşme girdabına salınım yapmasına yardımcı olur.

Bu nedenle duygularla çalışılırken, ISP'ın duygusal bedenleştirme stratejisi SE uygulaması için iyi bir tamamlayıcıdır ve zaman zaman davranışın yanı sıra bilişi geliştirmek için de somatik deneyimleme danışanlarına yardım sağlar. Aslında, kişi duyguyla karşılaştığında SE seanslarına yardımcı olarak ya da SE süreci tıkandığında seanslar arasında zaman zaman ISP kullanılırsa, terapist SE süreçlerinin tüm yönlerini (iyileşme girdabı, travma girdabı, kaynaklar, salınım, regülasyon, boşalım vb.) daha fazla geliştirecektir.

Beden duyumu izlemenin duyguyu, davranışı ve bilişi (anlam) nasıl dağıttığını ve yok ettiğini anlamak için, www.IntegralPsychology.com sitesinin blog bölümünden 'Beden duyularını izlerken duyguyu yok etmekten nasıl kaçınılır?' makaleme başvurabilirsiniz.

Savunmaları güçlendirmek için kaynaklar ve titrasyon nasıl kullanılır? Çok fazla kaynak sağlamak nedir? Bu neye katkı sağlar?

Kaynak kullanmak bir araçtır. İyileşmeye götürmezse ve iyileşme için işlenmesi gereken acıdan kaçınmaya neden olursa, herhangi bir araç çok fazla gelebilir. Bu zamanlarda, kaynak sağlamak tek başına iyileşmeyi sağlayabilir. İstenen iyileşmeyi gerçekleştirmesinden dolayı kaynak sağlamanın çok fazla olduğunu söyleyemeyiz.

Titrasyon mümkün olduğunca küçük miktarda aktivasyonla çalışmaktır ve çok düzensiz (disorganized) sinir sistemleri için uygundur. Ancak tüm danışanlara titrasyon, salınım düşüncesi ile yaklaşmak ya da aktivasyon seviyeleri her yükseldiğinde uygulayıcının danışanın yeniden travmatize olmasından korkması işlevsel olmayacaktır. Bu, danışanda acısı biraz fazla olur olmaz salınım için bir kaynak araması gibi bir kaçınmanın ortaya çıkmasına neden olabilmektedir.

SE kavramlarına göre sıklıkla “kaynaklar” olarak tanımlanıyorsa eğer geçmiş savunmaları nasıl edirsiniz?

Savunmaların kaynak olduğuna dair resmi bir tanımlama yoktur. Kaynak kelimesinin tipik anlamı, iyileşmeyi kolaylaştıran ya da iyileşmeye destek olan bir şeydir. Bazen insanların kaynaklarla ve onları kullanmakla ilgili kötü hissetmemesi amacıyla savunmaları normalleştirmek için savunmalardan kaynak olarak bahsederiz.

Tüm savunmalar baş etme mekanizmalarıdır ve bu nedenle bir anlamda kaynak olarak düşünülebilir. Ancak onlara kaynak dememek daha iyi. Disosiyasyon ve bölünme nasıl kaynak olabilir? Bunları travma ve iyileşme girdabı arasında salınım için kullanmayız.

ISP, SE ve diğer modelleri seanslarda nasıl entegre edebiliriz?

SE sürecinde bir duyguyla karşılaştığınızda, SE protokolüne ara verip ISP kullanırsanız, tekrar SE sürecinde döndüğünüzde, süreci tüm açılardan daha gelişmiş bulacaksınız.

SE sürecinde duyguyla karşılaşmadığınız danışanlarda, özellikle sürecin tıkanıdığı ya da bir yere gitmediği durumlarda, duyguları tanımlamak ve duygularla çalışmak için SE protokolüne ara verip ISP protokolünü kullanırsanız, tekrar SE sürecinde döndüğünüzde, danışanınız ile süreci tüm açılardan daha gelişmiş bulacaksınız.

ISP'nin, SE dışındaki modellerle nasıl kullanıldığı o yaklaşıma bağlıdır. Daha fazla bilgi için ISP websitesinde blog kısmında 'Duyguların bedenlenmesi tüm terapilerde sonuçları nasıl iyileştirebilir?' makalesine ulaşabilirsiniz. Sonuçları geliştirme ve tedavi zamanını kısaltması için ISP'yi kendi terapi yaklaşımınıza nasıl uygulayacağınızı öğrenmenin en iyi yolu süpervizyon ve vaka konsültasyonudur.