

ÖZETLER – GÜZ/KIŞ 2020

MÜLAKAT

20. Yıl Özel

Kurucularımızın Bilgeliği

Jacqueline A. Carleton ve Jill van der Aa ile Söyleşi

Madlen Algafari • Aline LaPierre; Antigone Oreopoulou • Christina Bogdanova

20. yıl dönümümüzü kutlamak adına editörler takımımız, okurlarımızın iki kurucu şahsiyet ile buluşmalarını arzu eder; her ikisi de dergimizin olgunluk safhasına kadar evrimini beslemiş ve yönlendirmiş olan USABP'den kurucu editör Dr. Jacqueline A. Carleton ve EABP'den kurucu baş editör Jill van der Aa ile tanışmalarını istediler. İlham kaynaklarını sorduk ve yıllar süren karşılıklı saygı ile iki kadının birlikte zevk dolu adanmayla çalıştıklarını keşfettik. Beden psikoterapisinin ve somatik psikolojinin önemine olan derin inançlarıyla ilerlediler ve çeşitliliğe sahip bir sahanın ortak zemin keşfi uğruna yapılan yaratıcı tartışmalarından yüreklendiler.

KÖKLERİMİZ

Beden Psikoterapisinin Geçmiş ve Gelecek

Luisa Barbato

Abstract

Beden psikoterapisi neredeyse 100 yıllık bir geçmişe sahiptir ve kapsamlı araştırmalar ve geniş bir yelpazeye sahip birlikte yürütülen çeşitli klinik uygulamalar onun gelişimini desteklemiştir. Farklı yönelimleri arasındaki ortak noktalar nelerdir? Klinik deneyimini doğrulayan son bilimsel keşifler nelerdir? Yeni klinik uygulamalar nelerdir? Yazar, bu önemli meselelere dair iptidai nitelikte genel bir bakış sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: beden psikoterapisi, işlevselcilik, bütünsellik, bütünleşme, sinirbilim, zeyreklik (mindfulness)

Çağdaş Reichyan Çözüm Analiz

Genovino Ferri ve Giuseppe Cimini

Özet

Yazarlar tarafından, enerji ile ilgili literatür araştırmalarını takiben enerji kavramları ve bunların bilimsel araştırmaları üzerine fikirler, öncelikle tarihsel görüş sonra da Reichyan bakış açısıyla ele alınmıştır. Daha sonra, enerji kavramını çağdaş Reichyan analizinde ve hem karmaşıklığı hem de sinirbilimle olan etkileşim bağlamında uygun şekilde yorumlamak için kullanılacak negentropik-sistemik kod sunulmaktadır.

Anahtar kelimeler: enerji; karmaşık canlı sistemleri; negentropi; zaman oku, ve psikoterapi, orgon, Reichyan analiz

VAKA İNCELEMESİ

Utancın Bedeni

Özleme Kulak Vermek

Editor-In-Chief *Madlen Algafari* editorinchief@ibpj.org

Deputy Editor *Aline LaPierre* deputyeditor@ibpj.org • Managing Editor *Antigone Oreopoulou*

managingeditor@ibpj.org

Danielle Tanner

Özet

Bu makale, bir ilişkisel beden psikoterapistinin bakış açısından klinik bir deney kesiti aracılığıyla bedene bürünmüş utanç sorununu keşfetmeyi amaçlamaktadır. Söz konusu teröpatik yolculuk boyunca anahtar temalar su yüzüne çıkmıştır. İlk olarak, utancın beden gelişimi; ailevi davranış kalıplarına, ilişkisel incinmelere, ve sosyal utanca (social shaming) tepki olarak oluşmaktadır. İkinci olarak, utanç bedeni aynı zamanda kuşaklara aşkın bir etkiye sahiptir; mevcut durumda, kapsamlı ve hasar verici sonuçlardan bahsedebiliriz. İlişkisel bakış açısından bakıldığında utancın, olgunlaşmamışlığın bir işareti olarak gören klasik psikanalitik paradigma ile bir yol ayrımı söz konusudur. Bu makale, gelişmekte olan ilişkisel psikoterapi kuram ve utancın bedenini iyileştirilmesi için; dışardan destek, psikolojik tedavide nörobiyolojik bir yaklaşıma ve arzuların içsel geçerliliğini öneren uygulamaya katkıda bulunacaktır.

Anahtar kelimeler: Utanç, acı, beden, ilişkisel, nörobiyolojik

1. Özleme Kulak Vermek, Robert Lee tarafından 1995 yılında utançla ilgili olarak tasarlandı.

ARAŞTIRMA

Süreç Odaklı Psikoloji

Beden Belirtileriyle Çalışmak

Dr. Mgr. Barbora Sedláková

Psikoloji Bölümü, Güzel Sanatlar Fakültesi, Palacký Üniversitesi Olomouc, Çekya*

Editor-In-Chief *Madlen Algafari* editorinchief@ibpj.org

Deputy Editor *Aline LaPierre* deputyeditor@ibpj.org • Managing Editor *Antigone Oreopoulou*

managingeditor@ibpj.org

Mgr. Tomáš Dominik, PhD

Psikoloji Bölümü, Güzel Sanatlar Fakültesi, Palacký Üniversitesi Olomouc, Çekya

Dr. Marek Kolařík, PhD

Psikoloji Bölümü, Güzel Sanatlar Fakültesi, Palacký Üniversitesi Olomouc, Çekya

Özet

Amaç. Bu çalışma, danışanların beden semptomlarındaki semptomun şiddeti, esenlik (well-being) ve memnuniyeti üzerinde süreç odaklı psikolojinin etkilerini incelemektedir.

Yöntem. Eklemlenmiş bir tasarım kullandık. Deney ve kontrol gruplarına rastgele seçilmiş 67 katılımcıdan nicel tekrarlanan ölçümler elde edilmiştir. Deney grubundan otuz beş katılımcı, süreç odaklı psikolojinin kullanıldığı deneysel bir seanstan geçmiştir ve seanstan hemen önce, hemen sonra ve seanstan bir hafta sonra anketler uygulanmıştır. Kontrol grubundaki otuz iki katılımcıya bir hafta arayla, bu süre zarfında kendilerine hiçbir seans verilmemek kaydıyla iki kez anket uygulandı. Veri toplama için aşağıdaki yöntemleri kullandık: Kısa Semptom Envanteri (BSI), Rutin Değerlendirmede Klinik Sonuçlar - Sonuç Ölçümü (CORE-OM), Bireysel Semptomlar Ölçeği ve Sonuç Derecelendirme Ölçeği (ORS). Süreç odaklı psikolojinin etkisi, Tukey'in post-hoc test ile desteklenen ve öznel seans derecelendirme ölçekleri üzerine betimleyici istatistikleriyle desteklenen, tekrarlanan ölçümler için iki yönlü bir ANOVA kullanılarak değerlendirildi.

Bulgular. Kontrol grubundakilere kıyasla, deney grubundaki danışanlar, kontrol grubu ile seans sonrası bildirilen belirtilerde öznel bir azalma, öznel esenlik ve yüksek tatmin (kişisel alanda, ilişkilerde, toplumsal alanda ve bütününde) manidar biçimde artan bir gelişim göstermiştir.

Sonuçlar. Beden semptomları ile çalışan süreç odaklı psikoloji, kişilerin öznel olarak bildirdiği semptomların şiddetinde azalma, esenliği ve memnuniyeti ise artırmada etkili olduğu görünmektedir.

Anahtar kelimeler: Süreç odaklı psikoloji, süreçsel çalışma, bedensel semptomlar, psikosomatik, psikoterapi.

UYGULAMADA BP VE SP

Yaralı Rahim

Prenatal Travmayı İyileştirme

Karyne B. Wilner

Özet

Bu makale, ana rahmindeki fetüsleri etkileyen, savaş, ebeveyn istismarı gibi dışsal stresörler ve annenin kan basıncında bir artış veya doğum korkusu gibi içsel stresörler hakkında bilgi sağlamaktadır. Araştırmalar, prenatal dönemdeki stresin, yetişkinliğe erişildiğinde prenatal dönemde stres yaşamayanlara nazaran daha fazla ruhsal hastalıklara ve ciddi sağlık sorunlarına yol açabilecek olan fetüslerin genlerindeki proteini değiştirebileceğini göstermektedir. Beden terapisi metodolojileri, fetal stresi düzenlemede, TSSB(Travma Sonrası Stres Bozukluğu) semptomlarını azaltmada, vücutta sağlıklı bir enerji akışı oluşturmada, epigenetik hataları tersine çevirmede ve vücutta yeni şebekeler oluşturmada yardımcı olmuştur. İyileştirici egzersizler, rahim içi fetal hareketlerin tekrarı, bedendeki gergin kasların bloajlarının çözülmesi, çökmüş beden segmentlerinin canlandırılması ve güdülenmiş imgelem, meditasyon, hipnoz, dans gibi farkındalık dışı hatıralar sağ beyni tetikleyen deneyimlerle iştigal etmeyi içermektedir.

Anahtar kelimeler: fetal travma, maternal depresyon, fetal kökenler, bütünsel danışmanlık, somatik bilim

Es ver, Nefes al ve Hisset

Beden Psikoterapisi Yaklaşımıyla

Perseverasyon üstünde *Çalışmak*

Meridith L. Antonucci

Özet

Alışkanlık haline gelmiş tekrar eden düşünce kalıpları modelinden olan perseverasyon; depresyon, anksiyete ve diğer duygu durumuyla ilgili duygusal bozuklukların yaygın bir semptomudur. Tarih boyunca, olumsuz düşünce(rumination) ve endişe(worry) de dahil olmak üzere perseverasyonun klinik olarak tedavi edilmesi zor olmuştur. Birçok terapötik tedavi, mevcut zamanda, yukarıdan aşağıya (top-down), bilişsel terapötik tekniklerden ve semptomatolojiyi azaltmaya yönelik farmakolojik metodların kullanımını içermektedir. Perseverasyonun bireyler üzerinde bilişsel, duygusal ve somatik etkileri olabilir. Sürengen perseveratif düşünme, kardiyovasküler, otonom sistem ve endokrin sistemlerde olumsuz sağlık durumlarına yol açabilir. Somatik düzenleme ve içsel algı(interoceptive) deneyime yönelik olan ve bir kuramsal beden psikoterapisi modeli olan Es ver, Nefes Al ve Hisset perseverasyonla çalışmada önerilmektedir. Beden psikoterapisi müdahalelerinden olan nefes çalışmasını kullanmak, danışanlarına şimdi ve burada olmayı, içgözlem kapasitelerini kullanarak ve bedenlerinin özgül noktalarını belirleyerek duygu düzenleme ve öz-düzenlemeyi teşvik etmeyi öğretmek perservatif dönemlerinin döngüsel örüntüsü arasına girmesine yardımcı olmaktadır.

Anahtar kelimeler: beden psikoterapisi, somatik psikoloji, perseverasyon, ruminasyon, endişe, bilinçli nefes alıp verme, duygusal düzenleme, somatik düzenleme, öz-düzenleme

**Cinsi Münasebet Suçlarının Rehabilitasyonu
Beş Aşamalı Beden-Zihin Modeli**

Angelo Avila

Özet

Cinsi münasebet suçlarının tedavisi, ortaya çıktığı zamandan bu yana dek büyük ölçüde değişti ve gelişti. Relapse önleme, davranışçılık ve bilişsel davranışçı terapi içinde bulunduğumuz dönemde söz konusu alanda en iyi uygulama olarak kabul gören yaklaşımların başında gelmektedir. Etkili olmakla birlikte söz konusu tedaviler, bütünsel organizma odaklı bir klinik tedavi şekli olan beden psikoterapisinin de dahil edilmesiyle daha iyi hale gelebilir. Beden psikoterapisi ve bilişsel davranışçı terapi birlikte çalışıldığı zaman, danışanların öz farkındalığını, beceri gelişimini, duygulanım ve itki düzenlemesi konusunda faydalı bir teorik yönelim yaratmaktadır. Cinsi münasebet suçu işlemiş olan danışanların tedavilerinin ilerleyen süreçlerini kapsayan beş aşamalı bir model, her aşamanın birincil terapötik hedefleriyle bilişsel davranışçı terapisi ve beden psikoterapisi becerilerinin nasıl uygulanacağı birlikte sunulmuştur. Söz konusu modelin, kuramsal yönelimlerin bileşimiyle beraber uygulanması durumunda, cinsi münasebet suçlarının tedavisinde daha büyük bir terapötik başarıya ulaşabileceği varsayılmaktadır.

Anahtar kelimeler: cinsi münasebet suçlusu, olumsuz çocukluk deneyimleri, rehabilitasyon, beden-zihin modeli

Somatik Psikoterapötik Fasiyal Çalışma

Editor-In-Chief *Madlen Algafari* editorinchief@ibpj.org

Deputy Editor *Aline LaPierre* deputyeditor@ibpj.org • Managing Editor *Antigone Oreopoulou*
managingeditor@ibpj.org

Beden Psikoterapisi Ve Dolaylı Miyofasiyal Gevşemenin Bütünleştirilmesi İçin Bir Gerekçe

Elizabeth C. Long

Özet

Fasiyal sistem bakış açısıyla incelendiğinde, yeni bir beden zırhı anlayışı ve onun beden psikoterapisindeki uygulanabilirliği ortaya çıkmaktadır. Beden zırhı, sosyo-duygusal bağlamlardan ve ameliyat ya da düşme gibi fiziksel travmalardan ortaya çıkan fasyal gerilim ve atrofi kalıplarının katmanları olarak yeniden yapılandırılır. Etik kaygılar, kültürel tabular ve bunların sonucunda alandaki araştırmaların ertelenmesi nedeniyle, fasyal çalışma ve psikoterapi birbirinden ayrı düşmüştür. Bir beden psikoterapistinin, miyofasiyal gevşemeyi tedavisine dahil etmek istesin veya istemesin, klinisyenlerin fasyal sistemin sinir sistemiyle olan yakın bağlantısı nedeniyle fasyal sistemle aşına olmaları gerekmektedir. Yazar, bedenle çalışan klinisyenlerin aşına olduğu fasya araştırmasını, beden psikoterapisine uygulamaktadır. Yazar, Sensorimotor Psikoterapi gibi dolaylı miyofasiyal gevşeme ve beden psikoterapilerinin, yazarın kendi uygulamasından bileşik bir vak'a örneğini kullanarak fasyal çalışma ve beden psikoterapisinin entegrasyonu için uygun kavramsal çerçeveler olduklarını göstermektedir. Dokunma lisanslarına sahip beden psikoterapistleri, beden zırhını ele almak için fasyal çalışmayı, çalışmalarına entegre edebilirler. Sonuç olarak, danışanlar hem duygusal hem fiziksel olayların yarattığı fasyal gerilimleri ve atrofi örüntülerini, bilinçli ve

bilinç dışı anlam yaratma mekanizmalarını incelerlerken, aynı anda beraberce ele almaktadırlar.

Anahtar kelimeler: beden zırhı, beden psikoterapisi, fasyal, miyofasiyal gevşeme, adaptif davranış

BEDENDEKİ KÜLTÜR VE KÜLTÜRDEKİ BEDEN

Çokkültürlü ve Sosyal Adalet

Danışmanlık Yetkinliği / Bir Beden Psikoterapisi Bakış Açısı

Ila Anemone Zeeb

Özet

Giderek artan literatür çalışmaları ve eğitsel çalışmalar, danışmanlıkta çokkültürlülüğe yönelik farkındalığını savunmaktadır. Geleneksel olarak, ırka dair kültürel yetkinliğe yönelik tartışmalar ve düzenlemeler, ırkçılığın beyaz olmayan insanlar üzerindeki etkisine odaklanır ve beyaz danışmanların ırksal kimlikle ilgili kültürel karşı aktarımlarını nadiren kendilerinde araştırmalarını gerektirir. ABD Sağlık ve İnsani Hizmetler Departmanına göre, en azından kısmen danışman önyargısının ve stereotipin bir sonucu olduğu gösterilebilen akıl sağlığı hizmetlerindeki eşitsizlikleri gidermek için yapılması gereken çok şey vardır (2001). Bu makale, danışmanlıkta kültürel farkındalığın önemini vurgulamayı amaçlamakta ve şu

soruları ortaya koymaktadır “bedenlenme” kavramı çok kültürlü ve sosyal adalet yetkinliğini nasıl destekleyebilir? Somatik modaliteler, danışmanların kültürel karşı aktarımlarına ilişkin içgörülerine nasıl yardımcı olabilir? Kültürel karşı aktarım ve danışmanlıkta hakkaniyet üzerine, güncel aynı zamanda anlamlı bir çerçeve oluşturmak için klinik uygulamada ırka dair tanımlar ve hakkaniyetin önündeki engeller gözden geçirilmiştir.

Anahtar kelimeler: danışmanlık, sosyal adalet, kültürel farkındalık, beyaz olmak, beden psikoterapisi

DİSİPLİNLERARASI YAKLAŞIM

Jungiyen Psikoterapi ve Beden

Andrew J. Howe

Özet

Beden, Jungiyen psikoterapide bir çelişkiye maruz kalmıştır. Bazı zaman dürtüleri, arzuları ve işleyişiyle yalıtılmış bir sistem olarak tanımlanır. Diğer zamanlarda ise zihinle bağlantılıdır ve psişenin bir parçası olarak görülür. Yakın zamana kadar analitik psikolojide bedenin görece daha az ilgi görmesine neden olan söz konusu çiftdeğerlilik(ambivalans), post Jungculara özgüdür. Bedeni reddetmek, bilinçdışından gelen iletişimi anlamaya çalışan bir psikolojide kaçırılmış bir fırsattır. Jung, akademik ve psikoterapötik çalışmalarında bedeni ve bedensel ifade etmeyi kullandı. Bununla beraber konu hakkında derinlemesine yazmamıştır. Tutumları belirsizlikle ilgili bir üne sahip olmasına rağmen zihin, beden ve onların heterojenliği ile ilgili tutarlı bir teori, yazılarından çıkarsama yapılabilir. Bu derlemede, Jungiyen ve post-Jungiyen dönemin bedene karşı tutumlarıyla birlikte söz konusu kuram

tartışılacaktır. Jung'un derlenmiş çalışmalarında yer alan kapsamlı konu dağarcığına rağmen, beden psikoterapisi alanına Jungiye bir katkı, yeni içgörüler önerme potansiyeline sahiptir.

Anahtar kelimeler: Jung, analitik psikoloji, Zihin-Beden sorunu, beden psikoterapisi

İçsel Aile Sistemleri Görüşlü

Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme

Karmaşık Travma Sonrası Stres Bozukluğunun Tedavisi için Bütünleşik Bir Teknik

Gillian O'Shea Brown

Özet

Karmaşık Travma Sonrası Stres Bozukluğu (K-TSSB), Hastalıkların Uluslararası Sınıflaması, 11. revizyon (ICD-11) dahil edilen diagnostik bir tanıdır. Travma sonrası stres bozukluğunun (TSSB) ciddi bir biçimini ifade eder ve aynı zamanda uzun süreli ve tekrarlanan travmanın sonucudur. K-TSSB, geniş bir psikopatolojik semptom spektrumu ile ilişkilidir ve TSSB için tipik tanı kriterlerini aşar. K-TSSB, yeniden deneyimleme, kaçınma ve hipervijilans gibi TSSB'nin temel unsurlarını, zayıf duygulanım düzenlemesi, olumsuz öz kavramı(self-concept) ve sağlıklı kişilerarası ilişkiler kurma ve sürdürmedeki zorluklar gibi

ek semptomları içerecek şekilde kavramsallaştırılır. EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) ve İçsel Aile Sistemleri (İAS) modeli ortak bir tedavi yaklaşımını paylaşır ve bunların bütünleşmesi, karmaşık travmanın tedavisinde her iki modalitenin etkililiğini arttırdığı bulunmuştur. Bu makale, K-TSSB tedavisi için İAS görüşlü EMDR'a (İAS-EMDR) dair keşifler yapmaktadır. Pozitif kaynak sağlamak için, EMDR'ın çağdaş bir uygulaması ile IFS uygulamasının iç içe geçmesini içeren bir bütünleşme yaratmaktadır. Bu makale ilk olarak, K-TSSB'nun gelişiminde diyetetik faktörler olarak güvensiz bağlanma ve ilişkisel travmanın bir araştırmasını sağlayacaktır. Ardından bu makale, travmanın ve yapısal disosiyasyonun ortaya çıkışının, İAS'ın bakış açısı benliğinin gelişimini nasıl etkilediğini gözden geçirecektir. Son olarak, birleşik bir vak'a çalışmasının kullanılmasıyla, zorluklara ve sınırlamalara özel bir dikkat gösterilerek, İAS stratejilerini ve dilini EMDR terapisine entegre etmenin faydaları tartışılacaktır.

Anahtar kelimeler: K-TSSB, İçsel Aile Sistemleri, EMDR, Travma, Kompleks Travma

Duyusal Zekanın Epigenetik Kökleri

Milena Georgieva & George Miloshev

Özet

Duyusal zekâ, 1995 yılında Amerikan Diyalektik Topluluğu tarafından popüler bilimde sıklıkla kullanılan yeni terimlerden biri olarak tanımlandı. Duyusal zekanın dinamik olarak genişleyen kavramsal çerçevesini içermesi bakımından az sayıda başka bilimsel tezler,

teorisyenler ve araştırmacının dikkatini çekmiştir. Birçok şekilde algılandığı haliyle, bilişsel bir yetenek, sosyal yetkinlik ve genetik olarak aktarılan bir kişilik özelliği olan – duygusal zekâ, insanların ilgisi çekmeye devam ediyor. Bilim, eğitim, tıp, örgütsel gelişim, ekonomi, siyaset, ticaret ve kişilerarası ilişkiler gibi çok sayıda alanda sosyal uygulama fırsatı bulur.

"Duygusal zekâ" teriminin yorumlanması, araştırmalar için farklı tanımlar ve modeller geliştirilmesini mümkün kılar; ancak akademisyenler tezlerini genellikle duygusal düzenleme süreçleri üzerine kurarlar. Duygular, çevrenin algılanmasının ve algılanan bilginin yorumlanmasının bir sonucudur. Duygular çevrenin bir algısının sonucu ve algılanmış bilginin yorumlanması oldukları için, söz konusu süreçlerin epigenetikle bağlantılı olduğu açıktır. Epigenetik, zekâ ve özellikle duygusal zeka konusunda kesin bir anlayışa giden yolu açar. Tezahürünün kökleri ve ince mekanizmaları, genlerimiz ve çevre arasındaki yakın bağlantıda yatmaktadır.

Anahtar kelimeler: duygusal zekâ, genetik, epigenetik, psikosomatik, beyin, stres

DÜNYADA BP

Brezilya'daki Beden Psikoterapisi

Rubens Kignel

Özet

Bu makale Brezilya'da beden psikoterapisinin gelişimini kısaca tanıtmayı amaçlamaktadır. Başlangıçta ayırt edici özelliğe sahip Brezilya özgü yaklaşımları üzerinde durulurken, yurt dışından gelen yöntemlerde dahil edildi. Dokunmayla ilgili bazı konulara değinilmekte ve Uruguay, Arjantin ve Venezuela'daki beden psikoterapisinin tarihi hakkında bilgiler sunulmuştur.

Anahtar kelimeler: psikoterapi, beden psikoterapisi, biyodinamik, biyosentez, biyoenerjetik, beden ve zihin

INTERNATIONAL **BODY PSYCHOTHERAPY** JOURNAL

The Art and Science of Somatic Praxis

Published by the European and United States Associations for Body Psychotherapy and Somatic Psychology

Editor-In-Chief *Madlen Algafari* editorinchief@ibpj.org

Deputy Editor *Aline LaPierre* deputyeditor@ibpj.org • Managing Editor *Antigone Oreopoulou*
managingeditor@ibpj.org