

**Uygulamamız:**

**Birincil Nesne İlişkilerinin İlk 500 Günü**

*Nosisepsiyon ya da Acı?*

**Genovino Ferri**

**Özet**

Yazar, ağrı ve nosisepsiyon farkını tanımladıktan sonra, analitik psikoterapi üzerine uluslararası tartışmalarda öne çıkan iki terimli (binomial) başka bir konuya -öznellik ve ön-öznelliğe- benzetmektedir. Bu iki terimlili karşılaştırmanın odağını, bir kişinin yaşamının ilk 500 günü olan, gebe kalmadan süttten kesilmeye kadar olan birincil nesne ilişkisi periyoduna yerleştirmektedir.

Muhtemel ilişkisel acının temeli olarak bedensel bilinçdışının örtük belleğinde işaretlerin kazanması için ağrının farkındalığının gerekli olmadığına dair hipotezi destekleyen çok çeşitli -anatomik, fizyolojik, hormonal ve sitokimyasal- faktörler verilmiştir.

**Anahtar kelimeler:** nosisepsiyon, acı, birincil nesne ilişkisi, bedenlerarası (**intercorporeality**), örtük bellek.

**Beden Psikoterapisinde Beden ile Kalmak**

*Bağ Dokusuna Nörobiyolojik Bir Yaşlaşım*

Will Davis

**Özet**

Beden psikoterapisi, nörolojideki geniş kapsamlı araştırmalardan güçlü bir şekilde etkilenmiştir. Söz konusu etkiler, yalnız bir şekilde haklı çıkarılabiliyor olsa da, bedenden beyin temelli bir modele geçişe yönelik bir etkiyi de beraberinde getirmişlerdir.

Eş zamanlı olarak, bağ dokusunda ve özellikle fasyada manuel terapiler üzerine yapılan araştırmalar, beden temelli tekniklerin bir danışan üzerinde nasıl ve hangi sebeplerle bu kadar derin bir etkiye sahip olabileceğini ortaya çıkarmıştır. Bu konuyu daha da ileriye taşıyarak bu araştırma, üç tür sinir sistemi ve beden bugüne kadar bilinmeyen bir iletişim sistemini ortaya çıkarmış ve daha bütünleşik bir beden/zihin modelinin formülize edilmesi sonucunu sağlamıştır. Bağ dokusu (BD) ile bedendeki üç tür sinir sistemi arasında giderek gelişen bağlantıları vurgulayıp BD'nin bu bağlantılarda oynadığı rolü göstereceğim. Buradaki ana tema, bağ dokusunun bölgesel ve sistemik, içsel ve dışsal, aynı zamanda fiziksel ve duygusal olarak değişen koşullara uyum sağlama ve yeniden uyum sağlama yeteneği olan plastisitesidir.

BD'nin plastisitesi, bir hareket ya da dokunmayı içeren herhangi bir tedavinin merkezinde yer almaktadır. Beden psikoterapisinin etkililiğinin biyolojik ve beden merkezli aracıdır.

**Anahtar kelimeler:** fasya, Reich, yorumlayıcı iç duyum (interoception), plastisite, bağ dokusu, sinir sistemleri

---

### Birleştirici Bilinç Olarak Bedende İkamet Etmek

Judith Blackstone

#### Özet

Söz konusu makale, bir beden psikoterapisi yöntemi olan, kişinin kendi varlığı ve diğer insanlarla olan derinleştirilmiş temasının temeli olarak birleştirici bilinci deneyimlemek adına bir dizi içrek (inward) uyum (attunement) egzersizlerini içeren Gerçekleştirme Sürecini sunmaktadır. Makale, öncelikli olarak bu yöntemin anlaşılmasının ve bedene bürünmesinin kolaylaştırmasına odaklanmaktadır. Gerçekleştirme Sürecinde bedene bürünmek; birleştirici bilinç olarak, kişinin kendi bedeninin her yerinde aynı anda mevcut olma deneyimi olarak görülmektedir. Bu durum, beden farkında olmaktan, bedende ikamet etmeye geçiştir. Makale, Gerçekleştirme Sürecinin, kişinin kendisiyle ve başkalarıyla olan temasındaki eksiklikleri onarmak ve terapistin empati kapasitesini işlemek için birleştirici bilincin bedene bürünmesini nasıl kullandığını açıklamaktadır. Bu geçişi örneklemek için Gerçekleştirme Süreci'ne dair kısa uyumlama (attunement) uygulamaları da dahil edilmiştir.

*Anahtar kelimeler: bedene bürünmek (embodiment), Gerçekleştirme Süreci, beden psikoterapisi, bilinç*

**Dokunma ve Duygulanım Düzenlemesi,  
Postürel Entegrasyon, Travma Becerileri ve  
Beden Odaklı Psikoterapi için Araçlar**

**Bernhard Schlage**

**Özet**

Makale, yeni nörofizyolojik araştırmalara dayanarak dokunmanın sinir reseptörleri yoluyla beynimizin farklı alanlarını nasıl etkilediğini ve farklı dokunma tekniklerinin bir danışanın duygulanım düzenleme ihtiyacını nasıl desteklediğini araştırmaktadır. Allan Schore'un duygulanım düzenlemesi için önerdiği yaklaşımı takiben, danışanın duygusal ifadesine ve metanetli bir iç benlik (resilient inner self) gelişimine neyin destek verdiğini göstermektedir. Travma geçirmiş danışanlarda duygulanım döngüsüyle nasıl çalışılacağını açıklarken aşırı güçlü ve acı verici duygulardan muzdarip danışanların yanı sıra genel bir duygu eksikliği ile mücadele eden danışanların da desteklenmesi için tolerans aralığının anlaşılmasını derinleştirmektedir.

*Anahtar kelimeler: Dokunma ve duygu düzenlemesi, cilt mekanoreseptörleri, duygulanım düzenlemesi çizelgesi (affect-cycle-charts), tolerans aralığı (window of tolerance)*

---

**Travma çalışması**

**Mevcut an, Travma  
ve İlişkisel Somatik Psikoterapi**

**Homayoun Shahri**

**Özet**

Bu makalede, hayatın mevcut anda (the present moment) nasıl yaşandığı ve bunun zevkli bir hayat yaşamakla nasıl bir bağlantısı olduğu tartışacağım. Mevcut anda yaşamamın, bedene bürünmüş yaşam ve bedene bağlanma ile ilgili olduğu göstereceğim. Daha sonra ilişkisel travmanın bedenden kopmasıyla ilgili rolü incelenmiştir. Erken dönem kötü nesne- ilişkilerinin (early bad object relations) mevcut anı yaşayamamada oynadığı roller, nesne ilişkileri teorisi ve sinirbilim perspektifinden incelenmektedir. İyi nesnenin –terapistin– iyileştirici rolü tartışılırken terapötik süreci kısaltabilecek, ilişkisel somati psikoterapinin içgörülerinin (insight) dayanan bir teknik sunulmaktadır.

*Anahtar kelimeler:* sinirbilim, nesne ilişkileri, mevcut an, ilişkisel somatik psikoterapi, geçiş nesnelere (transitional objects), travma

### **Disiplinlerarası yaklaşım**

### **Farklı Terapi Yöntemlerinden Kaynaklanan Dönüşüm ve İyileşme Süreçlerinde Evreler ve Unsurlar Arasındaki Karşılıklık**

**Muriel Moreno Ojeda**

### **Özet**

Bu makale, yazarın kendisinde ve danışanlarında dönüşüm ve terapötik değişim süreçleriyle ilgili gözlemlerini karşılaştırmaktadır. Dokuz aşama gözlemlenerek “EsenciArt Sistemi: Dönüşümün 9 Aşaması” olarak adlandırıldı. Araştırma sorusu şudur: Farklı terapiler veya yöntemler tarafından kaynaklanan dönüşüm ve iyileşme süreçlerinde ortak aşamalar ve unsurlar var mıdır? Ortak noktaları nelerdir ve aralarındaki farklar nelerdir? Yazar tarafından gözlemlenen 9 aşamaya dayalı olarak 21 soruluk bir anket kullanılmıştır. Çalışmaya 35 ülkeden ve 32 terapi/modaliteden 155 uygulayıcı (practitioners) katılmıştır. 120 katılımcı

kadın ile 35 katılımcı erkek bulunmaktadır. Yaşları 18 ile 74 arasında değişkenlik göstermektedir. Uzmanlıklar, hiç mesleki deneyimi olmamasından (öğrenciler) 40 yıllık mesleki deneyime kadar değişkenlik göstermektedir. Katılımcılar çalışmalarını şu üç yaklaşımdan biri dahilinde sınıflandırmaktadırlar: Zihin yaklaşımı, Beden yaklaşımı ve Beden-Zihin yaklaşımı. Sonuçlar, EsenciArt Sistemi: Dönüşümün 9 Aşaması'nda açıklandığı gibi, farklı modalite ve yaklaşımlardan gelen profesyonellerin, dönüşüm ve iyileşme süreçlerindeki ortak aşamalar ve öğelerle özdeşim kurduklarını ve bunlara değer verdiklerini 10 üzerinden 9'luk bir ortalama korelasyonla göstermektedir. Beden zihin yaklaşımının EsenciArt sistemine en yakın sistem olduğu tespit edilmiştir. Tüm profesyoneller 9 aşamayı, ortalama korelasyonları 7,8 ile 9,9 arasında derecelendirmiştir. Aynı zamanda nitel analiz, uygulayıcıların anda kalan, bağlantılı, saygılı, güvenen ve şefkatli olmalarının önemine işaret eden korelasyonlar göstermiştir --ki bunlar insanlarda organik bir iyileşme sürecini harekete geçiren doğru koşullardır.

**Anahtar kelimeler:** beden psikoterapisi, terapötik değişim, beden-zihin terapisi, EsenciArt Sistemi, psikosomatik.

### **Oyun Odasında Beden Psikoterapisi:**

#### **Çocuk Danışanlar ile Çalışmaya Yönelik Somatik Yaklaşım**

Jennifer L. Taylor

Nisan 2019

#### **Özet**

Bu makale, gelişimsel nörobiyoloji perspektiflerinin beden psikoterapisinin öğretileriyle kaynaştıran teorik bir oyun terapisi modeli önermektedir. Yazar, oyun terapisinde nörogelişimsel ilkelerin mevcut uygulamalarını geliştirmekte olan çocuğun bedeni ve zihni arasındaki bütünleşmeyi besleyen somatik müdahalelerle desteklenebileceğini öne sürmektedir. Düzenleme (regulation), uyumlama (attunement) ve iç duyum (interoception) konuları somatik bir mercekte incelenmekte ve terapötik uygulamalar araştırılmaktadır. Söz

konusu makale, beden psikoterapisi ilkelerini oyun odasına dahil etmenin bütünleştirici, teoriler-üstü (trans-theoretical) bir yaklaşımını ortaya koymaktadır.

*Anahtar kelimeler:* beden psikoterapisi, oyun terapisi, somatik psikoloji, düzenleme, uyumlama, iç duyum

**Meslekî Etik**

**EABP Etik Kurallarının  
Günlük Kullanımda Uygulanması**

*Yunanistan Ulusal Beden Psikoterapisi Derneği  
Etik Kurulu tarafından gerçekleştirilen bir sunum  
Antigone Oreopoulou*

**Özet**

Son dört senede, Yunanistan Beden Psikoterapisi Derneği'nin (PESOPS) Etik Kurulu, derneğin üyeleri için dört toplantı gerçekleştirmiştir. Bu makale, komitenin *Etik Komite ve Kod: Günlük pratikte bilmemiz gereken neler var* başlıklı ilk toplantısından bahsetmekte ve konuyu, perde arkasında neler yaşandığına bağlamaktadır -- ki bu ise tartışmayı değerli sonuçlara sevk etmektedir.

*Anahtar Kelimeler:* Etik Kod, Etik Kurulu, EABP, PESOPS, Etik üzerine atölye çalışması.

**Pandemi döneminde beden psikoterapisi**

**Koronavirüs Epidemisi sırasında  
TSSB'nin İncelenmesi**

Xiao-Ge Liu, Wen-Tian Li, Fang Xiong, Lian-Zhong Liu, Ulrich Sollmann

Alıntı:

**Özet**

**Amaç:** Koronavirüs salgını sırasında travma sonrası stres bozukluğunu (TSSB) ve buna tesir eden ilgili faktörleri anlamak için araştırma yapmış durumdayız. Daha gelişmiş psikolojik halk sağlığına yönelik hedeflenen hizmetler için daha fazla altyapı sağlamayı ummaktayız.

**Yöntem:** Wuhan Ruh Sağlığı Merkezi tarafından kurulan psikolojik yardım platformundan, koronavirus salgını sırasında Çinli sakinlerin çevrimiçi olarak örnek verileri elde edilmiştir. Çalışma aracı olarak TSSB inceleme ölçeğini kullanarak, verileri SPSS aracılığıyla analiz etmiş bulunmaktayız.

**Bulgular:** Toplam 376 veri toplanmıştır. Halkın TSSB derecesi  $45,93 \pm 17,32$ , pozitif tespit oranı %63,56 ve dalgalanma ile yükselmiş olan TSSB düzeyi. Katılımcıların cinsiyeti, eğitim düzeyi ve fiziksel konumları etkili faktörleri teşkil etmektedir. Bilhassa, kadınlar, düşük eğitim geçmişine sahip olanlar ve Wuhan bulunan insanlar TSSB'den muzdarip olmaları daha olasıdır.

**Sonuçlar:** Salgın, insanların psikolojik durumu üzerinde büyük bir tesire sahip olmuştur. Salgın temelde kontrol altına alınmış olsa da TSSB seviyelerinde düşüş gözlemlenmemiştir. Bu sebeple, ihtiyaç duyan kişilere zamanlıca psikolojik destek sağlanması ve mümkün olan kısa sürede hayata adapte olmaları için kendilerine yardım edilmesi gerekmektedir.

**Anahtar kelimeler:** KOVID-19; Travma Sonrası Stres Bozukluğu; Etki Faktörleri; Zaman Akışındaki Değişiklikler

### Acil Bir Durumda Kısa ve Özlü Bir Tedavi COVID-19 Acil Durumu Sırasında Uygulanan İşlevsel Psikoloji Müdahalesi İçin Metodolojik Öneri

Enrica Pedrelli

#### Özet

COVID-19 salgını, dünya nüfusuna psikolojik destek sağlamayı amaçlayan kitlesel müdahaleleri gerekli kılmıştır. Bu makale, senelere yayılan deneyim ve uygulamalardan geliştirilen ve İşlevsel Psikoterapi Derneği (SIF) psikoterapistleri tarafından İtalya nüfusuna yönelik *Ücretsiz Dinlemeli Psikolojik Hizmet.Ulusal Ücretsiz Numara* adlı Sağlık Bakanlığı projesinde kullanılan bir metodolojiyi ortaya koymaktadır. İşlevsel Psikolojiye (Rispoli, 2004; 2016) istinaden ortaya çıkmış Acil Durumda Kısa ve Özlü Bir Tedavi (Pedrelli ve Sozzi, 2016), acil durum psikolojisi becerileri ve stresin tanı ve tedavisinde yıllar içinde edinilmiş deneyimlere dayanmaktadır. Acil tedavide psiko-beden becerilerine sahip olmanın ne denli kıymetli olduğunu ve ayrıca izolasyon ve uzaktalık (remoteness) bağlamında dahi beden odaklı teknikleri kullanmanın ne şekilde mümkün olabileceğini göstermektedir. İşlevsel Psikoloji, Benliğin Temel Deneyimleri (BTD; Basic Experiences of the Self; BES) olarak her birimizin

çinde bulunan becerilerin geliştirilmesi için bir altyapı oluşturacak deneyimlere karşılık gelmektedir. Acil bir durumda, duygusal istikrarın, güvenliğin ve iç kaynaklarla olan bağlantının yeniden sağlanması amacıyla BTD çalışması yapılabilmektedir. Bu makalede uzaktan bir acil durum çalışmasına bir bakış sağlamak amacıyla BTD'nin Kontrol ve Algı konuları ele alınmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Acil durumda kısa ve özlü tedavi, Benliğin Temel Deneyimleri, Psiko bedensel teknikler, İşlevsel Psikoloji

## **Dönüşüm ve Yaratıcılık Zamanı**

**Rubens Kignel**

Özet.

Bu makalenin temel fikri, insan yaşamına dair dünya üzerindeki sistem ve çevrede bulunan olumsuzlukları ele almak ve onlarla yaşamak için yeni bir bakış açısını araştırmak, keşfetmek ve önermektir. Yaşamın başlangıcından bu yana, insan yaşamından çok önce, doğa bize, yaşamı canlı tutmak için gerekli olanı, bağlantı kurma, adapte olma, dahil etme ve dışarda tutma işlevlerini gerçekleştirmek için farklı yaşam formlarının nasıl bir yol bulduğunu göstererek ortaya koymaktadır.

İnsanlık, milyonlarca yıllık yaşam tecrübesi ile insan ekolojisi doğrultusunda nerede olursa olsun yaşamı korumayı öğrenebilmektedir. Bu nedenle, kirlilik olarak kabul edilen şeyin, yaşamak için bağımlı olduğumuz sistem olabileceğini göstermeye, aynı zamanda çevre ile aramızdaki insansı psikik ilişkileriyle bağlaşıklık kurmaya çalışılmıştır.

Anahtar kelimeler: çevre, doğa, ekolojik iletişim, beden psikoterapisi, doğa ve iletişim, virüs, mantar ve bakteri, aramızdaki kirlilikler ve saflıklar, psikanaliz, Reich.

### **Dünya Capında Beden Psikoterapisi**

## Japon Beden Psikoterapisinin Gelişimi

Yasuyo Kamikura

### Özet

Bu makale, Gosaku Naruse tarafından yaratılan orijinal bir Japon psikoterapisi olan Dohsa-hou'ya odaklanarak Japon beden psikoterapisinin gelişimini tanıtmayı amaçlamaktadır. İlk olarak, bu makale Japonya'da klinik psikoterapistlerin ruhsatlandırılması ve anaakım psikoterapi dahil olmak üzere Japonya'daki psikoterapiyi tanıtmaktadır. İkinci olarak, Batı ve Doğu kültürlerini ve psikoterapisini karşılaştırırken beden psikoterapisini, önde gelen psikoterapistleri ve insanların Japonya'da dokunmaya yönelik rızalarını ortaya koymaktadır. Ayrıca, makale, Dohsa-hou'nun özel ihtiyaçları olan çocuklarda Dohsa eğitimi uygulanarak ve genel olarak zihinsel hastalığı olan insanlarda klinik Dohsa-hou'dan faydalanılarak Dohsa-hou'nun nasıl geliştirildiğini göstermektedir. Daha sonra, yazar, bir Dohsa-hou terapisti olarak bazı konuları, KOVID-19 pandemisi sırasında Japon ruh sağlığındaki "karantina stresinin getirdiği depresif ruh hali" ve "karantina yorgunluğu" gibi güncel konuları ve çevrimiçi olasılıkları tartışmaktadır. Dohsa-hou. Son olarak, psikoterapinin geleceği için bir öneri ortaya konmaktadır. Dohsa-hou'nun yaygınlaşması, Japonya'da beden psikoterapisinin gelişimi için önemli olacaktır.

**Anahtar kelimeler:** Beden psikoterapisi, Japonya, Gosaku Naruse, Dohsa-hou, Dohsa eğitimi, klinik Dohsa-hou