

Kişilerarası Şiddet Mağdurları için Polivagal Teoriye Dayalı Terapötik Vurmalı Çalgı Uygulaması

Bir Fizibilite (Uygulanabilirlik) Çalışması

Jessica Hoggle, Debra Nelson-Gardell, Nancy Rubin

ÖZET

Travma mağdurları için, beyin, zihin ve bedeni birleştiren terapötik yaklaşımların dahil edilmesi, kişilerarası şiddetten kaynaklanan bir dizi fizyolojik tepki ve semptomların ele alınması için esastır (van der Kolk, 2014). Terapiye bedeni dahil etmemek iyileşme için gerekli olan önemli bir unsur göz ardı eder. Polivagal Teori, travmaya yönelik fizyolojik tepkilerin biyolojik ve sinirbilimsel bir açıdan açıklanmasına yardımcı olur (Porges, 2018). Terapötik bir araç olarak kullanılan ve yükselişte olan bu yöntem, ritim ve vurmalı çalgı uygulamasını (drumming) içermektedir. Bu müdahale, polivagal teorisinin kavramlarını, farklı sinir sistemi durumlarını ses ve ritim aracılığıyla keşfetmek gibi terapötik vurmalı çalgı uygulamalarıyla birleştirdi. Terapi danışanları, ritim ve vurmalı çalgıyı birleştiren beş bireysel seansa katılmaya davet edildi; son seansta ise danışanın travma hikayesini oluşturmak için vurmalı çalgı uygulaması kullanıldı. Sonrasında, katılımcılarla deneyimleri hakkında görüşmeler yapıldı ve görüşmelerin kayıtları tematik analiz için yazı olarak deşifre edildi ve kodlamaya tabi tutuldu. Görüşmelerden beş ana tema ortaya çıktı: sesle bağlantıya geçme, kazanılan içgörüler, eylemlilik duygusu (veya kontrol duygusu; sense of agency, SoA), güvenlik duygusu ve sosyal bağlantı. Bu proje, bir ön fizibilite çalışması olarak, katılımcıların vurmalı çalgı seanslarında neleri sevdiklerini ve bu seanslardan ne kazandıklarını keşfetmeyi amaçlıyordu. Tüm katılımcılar, izolasyon duygusundan bağlanma duygusuna geçişe değinmiştir. Vurmalı çalgı seansları, kelimelerle ifade edilmesi çok zor olabilecek zorlayıcı duyguları ve anıları dışa vurmak için yaratıcı ve güvenli bir ortam sundu.

Anahtar Kelimeler: travma, ritim, vurmalı çalgı uygulaması, polivagal, fizibilite çalışması

Editor-In-Chief *Aline LaPierre* editorinchief@ibpj.org

Deputy Editor *Christina Bogdanova* deputyeditor@ibpj.org • Assistant Editor *Kalina Raycheva* assistanteditor@ibpj.org

Assistant Editor *Helena Vissing* contact@helenavissing.org • Managing Editor *Elvira Kasneci* managingeditor@ibpj.org

Yaratıcı Eylemlilik (Creative Agency)

Yaşamın Seyrini Değiştirmek

Larry J. Green

ÖZET

Bu makalede, hem içsel çatışmayı açığa çıkarmak hem de bu çatışma üzerinde çalışmak için somatik farkındalığı kullanan bir uygulamayı izah etmekteyim. Ele alınan iki vakada, bir danışan için dönüştürücü değişim bir olasılık, diğer danışan için ise bir gerçekleştirme haline gelmiştir. Bu soyut savları iki vaka çalışmasıyla somutlaştırıyorum. İlk vakada, dönüştürücü sürece yapılan ilk adımı anlatıyorum; ikinci vakada ise beklenmedik ve faydalı sonuçların sonradan nasıl ortaya çıktığını ele alıyorum. Bu süreç, sınırlı temel varsayımları, bu sınırlamaları aşan varsayımlarla değiştiren ve bu nedenle kişinin yaşam seyrini değiştiren yaratıcı bir eylemden kaynaklanır. Yaratıcı eylemlilik, bu yeni psişik formu üretebilecek hem kaynak hem de itici güçtür. Söz konusu yeterliliğe, kişisel bilincin sınırlarının dışına çıkılarak erişilebilir. Bir kez ona eriştiğinde ise, kişi kişisel olmayan bilinçten iş görebilir. Bu olasılık, kişisel olmayan bilincin insanlara doğuştan bahşedildiği düşüncesine dayanır. Başlangıcında, söz konusu yeterlilik, zamanla kişinin deneyimsel geçmişinin bir tortusu haline gelecek, kişiye özel bir benlik oluşturmak için kullanılır. Dönüşüm, orijinal benliği üreten aynı ruhsal güçlere ulaşmayı gerektirir. Hem başlangıçtaki yaratım hem de onu takip eden dönüşüm, kişisel olmayan bilincin kullanılması aracılığıyla gerçekleşir. Metin boyunca, yaklaşımımın somatik, varoluşsal zekadan – yaratıcı eylemlilikten – nasıl faydalandığını açıklayan kuramsal yorumları dahil etmekteyim.

Anahtar Kelimeler: kişisel olmayan bilinç, dönüşüm, eylemlilik

Editor-In-Chief *Aline LaPierre* editorinchief@ibpj.org

Deputy Editor *Christina Bogdanova* deputyeditor@ibpj.org • Assistant Editor *Kalina Raycheva* assistanteditor@ibpj.org

Assistant Editor *Helena Vissing* contact@helenavissing.org • Managing Editor *Elvira Kasneci* managingeditor@ibpj.org

Biyoenenerjetik Psikoanaliz

21. Yüzyılın Merceğinden Görüldüğü Şekliyle Bedene Gelmiş (Embodied) Duygular

Leah Benson

ÖZET

Biyoenenerjetik Psikoanaliz (BioPsyA), 21. yüzyılın beyin işleyeşi ve duygular bilimleriyle uyumlu olarak, duygu ve bilişin işlevsel olarak ayrılamaz olduğunu ve bunların beynin süregelen iç duyum (interoception) ve kategorilendirme sürecinden kaynaklandığını ileri sürer. Duygular, belirli bağlamlarda duygusal durumlara bilinçsizce uygulanan öğrenilmiş bilişsel yapılardır; ancak duygu yapımının bilişsel değerlendirme ile karıştırılmaması gerekir. Duygulara karşı fizyolojik ve enerjetik savunma mekanizmaları, erken bakım ortamında şekillenmiş kronik kas gerginliğinin karakteristik örüntüleri olarak anlaşılmaktadır. Duygulara ulaşma ve onları düzenleme yöntemleri, gözlem becerilerini geliştirmeyi, özel olarak tasarlanmış hareketleri uygulamayı ve ilişki temelli egzersizlere katılmayı içerir. Terapötik müdahaleler, uygulayıcının yaratıcılığına ve danışanın ihtiyaçlarına göre şekillenir. Bedene dayalı müdahaleler, öz farkındalığı, kendini ifade etmeyi ve öz düzenlemeyi geliştirmeyi amaçlar; bu sayede danışanların kişisel ve ilişkisel hedeflerine ulaşmalarını güçlendirir. Güncel sinirbilimle entegrasyonu aracılığıyla, BioPsyA terapötik bağlamda beden ve duygular arasındaki karşılıklı etkileşimi ele almak için yeni içgörüler sunmaktadır. Bu makale, amaca uygun dokunuşun yönlerini ve bunun epigenetik değişiklikleri tetikleme potansiyelini incelemektedir. Ayrıca, danışandaki değişimleri açıklayan bir hipotez ileri sürmekte ve özellikle biyodinamik masaj gibi dokunmayı içeren bedensel psikoterapi bağlamlarında bu klinik fenomenleri açıklığa kavuşturmak için animal modeli araştırmalarının uygulanışını örneklendirmektedir.

Anahtar Kelimeler: yapılandırılmış duygu teorisi, Biyoenenerjetik Psikoanaliz, öngörücü süreçleme, aktif çıkarım, karakter tipleri.

Editor-In-Chief *Aline LaPierre* editorinchief@ibpj.org

Deputy Editor *Christina Bogdanova* deputyeditor@ibpj.org • Assistant Editor *Kalina Raycheva* assistanteditor@ibpj.org

Assistant Editor *Helena Vissing* contact@helenavissing.org • Managing Editor *Elvira Kasneci* managingeditor@ibpj.org

Somatik Sekil ve Duygular

Formatif Psikolojiyle Hızlandırılmış Deneyimsel Dinamik Psikoterapi'yi Bütünleştirmek

John Cornelius

ÖZET

Bu makalenin tezi, bireyler için klinik sonuçların iyileştirilmesi amacıyla Formatif (Biçimlendirici) Psikoloji'nin beden psikoterapisi modelinin, Hızlandırılmış Deneyimsel Dinamik Psikoterapi'nin (AEDP) duygu-merkezli modeliyle başarılı bir şekilde birleştirilebileceğidir. AEDP, uyumlanmaya yönelik çekirdek affektif deneyimlere ulaşmak veya uyumsuz duygulanımları dönüştürmek amacıyla, olumlu deneyimlere ayrıcalık tanıyarak ve onlara aktif bir şekilde duyarlı kalarak savunma mekanizmalarını yumuşatır ve kaygıyı düzenler. Formatif Psikolojinin Nasıl tekniği, AEDP'nin savunma/hayatta kalma stratejilerinin, uyumsuz duygulanım veya karmaşık kendilik durumlarının somatik şekillerine uygulanabilir. Nasıl Tekniği, bir somatik şekli büyüterek onun anlamını ve işlevini anlamaya çalışır, ardından bu şekli çözerek daha metanetli ve kaynaklara erişimi daha güçlü bir bedensel organizasyonu keşfetmeyi sağlar. Bu makale, tezine niteliksel kanıt sunan ve bunu örneklendiren iki vaka çalışmasını inceleyip analiz etmektedir. Sonuç olarak, Formatif Psikoloji ve AEDP, uyumlanmaya yönelik çekirdek affektif deneyimlere ulaşmak, bu deneyimi tutarlı somatik şekillerle derinleştirmek ve uyumsuz duygulanımların takılı kaldığı yerleri çözmek için başarılı bir şekilde işbirliği yapan tamamlayıcı modellerdir.

Anahtar Kelimeler: Formatif Psikoloji, AEDP, duygu, beden

Editor-In-Chief *Aline LaPierre* editorinchief@ibpj.org

Deputy Editor *Christina Bogdanova* deputyeditor@ibpj.org • Assistant Editor *Kalina Raycheva* assistanteditor@ibpj.org

Assistant Editor *Helena Vissing* contact@helenavissing.org • Managing Editor *Elvira Kasneci* managingeditor@ibpj.org

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

Duygulandırın Jestler*

Katharine Young

ÖZET

Jestler, duygularla kaynaşmıştır. Bir somatik terapi seansı sırasında, bir kadın bedeninin ön bölgesindeki jest alanında bir embriyonun gastrulasyon (bağırsak oluşumu) aşamasında olduğunu hayaline getir. Bu jest, aynı anda bir bebeği, bir rüyadaki bebeği, gelecekteki halini ve bedeninin içini simgesel olarak temsil eder. Jesti yapan kişinin bu hayali varlıklarla dokunsal-kinestetik etkileşimi, bu varlıkları hem kendisi için somut hale getirir hem de muhatapları için görünür kılar. Kendi içsel hayalinin somut varlığı, hayali ötekileri ve hayali kendiliği onu etkiler. İnsanların konuşurken yaptıkları jestler, eşlik eden kelimelerin anlamını şekillendirir. Konuşmaya eşlik eden jestler, jesti yapan kişinin anlamla ilgili hislerini de şekillendirir. Kişinin kendini etkileme kapasitesi, sadece somatik psikolojinin çalışma şeklinin değil, aynı zamanda jesti yapan kişinin sıradan etkileşimlerde kendi duygularını nasıl şekillendirdiğinin de anahtarıdır.

Anahtar Kelimeler: fenomenoloji, affekt, jest, somatik psikoloji, içsel duygulanım (affectivity)

Editor-In-Chief *Aline LaPierre* editorinchief@ibpj.org

Deputy Editor *Christina Bogdanova* deputyeditor@ibpj.org • Assistant Editor *Kalina Raycheva* assistanteditor@ibpj.org

Assistant Editor *Helena Vissing* contact@helenavissing.org • Managing Editor *Elvira Kasneci* managingeditor@ibpj.org

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

Psikoterapi için Yeni Bir Paradigma ve Beden Psikoterapisi Araştırması

Courtenay Young

ÖZET

İki bölümden oluşan bu makale, günümüzde psikoterapi mesleği için hangi araştırmaların uygun olduğunu, ağırlıklı olarak, psikoterapinin psikoloji ve psikiyatri alanlarından bağımsız bir meslek olarak kendini geliştirdiği Avrupa perspektifinden incelemektedir. Daha geniş parametreler ve psikoterapi eğitimindeki farklı doğa göz önüne alındığında, modern araştırma yöntemlerinin klinik uygulama, danışan-terapist ilişkisi ve terapistin danışanın ihtiyaçlarına göre terapiyi uyarlama isteği gibi konularda daha uygun olduğu tartışılmaktadır. Makalenin ikinci bölümü, psikoterapideki belirli bir ana akım olan Beden Psikoterapisi'ni (beden odaklı psikoterapi/somatik psikoterapi) ele almakta ve onun araştırılmış kanıt temellerini ve deneysel olarak geçerliliği kanıtlanmış bir tedavi biçimi olarak kabul edilmesine destek olacak uygun yöntemlerin neler olduğunu incelemektedir.

Anahtar Kelimeler: psikoterapi araştırma metodolojileri, yetkinlikler, beden psikoterapisi, kanıt temeli

Editor-In-Chief *Aline LaPierre* editorinchief@ibpj.org

Deputy Editor *Christina Bogdanova* deputyeditor@ibpj.org • Assistant Editor *Kalina Raycheva* assistanteditor@ibpj.org

Assistant Editor *Helena Vissing* contact@helenavissing.org • Managing Editor *Elvira Kasneci* managingeditor@ibpj.org

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

Danışanların Somatik Deneyimleme® Terapisini Nasıl Deneyimlediğini Açıklayan Faktörlerin Arayışında

Bir Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz

Gregory James

ÖZET

Giriş: Mevcut Somatik Deneyimleme çalışmaları, tedavi için etkileyici sonuçlar ve biyolojik gerekçeler sunmuş olsa da, terapiye katılanların yaşamış deneyimlerine odaklanan danışan-merkezli araştırmaların eksikliği bulunmaktadır. Danışanların terapötik deneyimlerini kendilerinden öğrenmek, müdahaleleri tasarlamak veya yeniden şekillendirmek, terapötik değişimi dair alayışımızı geliştirmek ve danışanların gizli süreçlerine dair içgörüler kazanmak amacıyla terapötik sonuçları destekleyen veya engelleyen birçok faktörü aydınlatılabilir. Bunlar, dışavurulmamış korku, memnuniyetsizlik ve kaçınanlığın yanı sıra, danışanların terapide en çok değer verdikleri unsurları da içerebilir.

Yöntem: Katılımcılarla yarı-yapılandırılmış bir tarife (schedule) kullanılarak görüşmeler yapılmıştır. Verilerin analizi için Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz (Interpretive phenomenological Analysis; IPA) kullanılmıştır. IPA yönergelerine uygun olarak örneklem büyüklüğü zorunlu olarak küçük tutulmuştur.

Bulgular: İki yüksek (superordinate) tema damıtılmıştır: iletişim ve ilerleme hızı. Alt temalar: Alım Değerlemesi (Intake Assessment), beklenti, ve psiko-eğitim yüksek temalardan biri olan iletişim temasının altında yer almaktadır.

Sonuç: Bu tür nitel araştırmalarda aydınlatılan gizli süreçler, Somatik Deneyimleme Uygulayıcılarına (SEP) terapötik yaklaşımlarının danışanlar tarafından nasıl algılandığını daha iyi anlamaları için büyük faydalar sağlayabilir.

Anahtar Kelimeler: Somatik Deneyimleme, danışanın bakış açısından terapi, travma terapisi, ortak etkenler

Editor-In-Chief *Aline LaPierre* editorinchief@ibpj.org

Deputy Editor *Christina Bogdanova* deputyeditor@ibpj.org • Assistant Editor *Kalina Raycheva* assistanteditor@ibpj.org

Assistant Editor *Helena Vissing* contact@helenavissing.org • Managing Editor *Elvira Kasneci* managingeditor@ibpj.org

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
Somatik Belirtiler Ölçeğinin Nepal Versiyonunun (N-SSS-8) Çevirisi, Kültürel Uyarlaması ve DFA'sı

Yubaraj Adhikari & Birgit Senft

ÖZET

Giriş: Somatik Belirtiler Ölçeği (The Somatic Symptoms Scale; SSS) kişilerin somatik yüklerini ölçmek için geliştirilmiş kısa bir değerlendirme ve tarama aracıdır. Nepal’de klinik ve araştırma amaçlı kullanıma yönelik kültürel olarak uyarlanmış kısa bir Somatik Belirtiler Ölçeği (SSS)’nin Nepalce versiyonu bulunmamaktadır. Bu araştırma, söz konusu ölçeğin çevirisini, kültürel uyarlamasını, test edilmesini ve uygulanabilirliğini psikometrik analiz yoluyla ele almaktadır. Ölçeğin geçerliliğini ve güvenilirliğini sınamak için Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA; Confirmatory Factor Analysis; CFA) uygulanmıştır.

Amaç: SSS-8’in tercüme edilmiş ve kültürel olarak uyarlanmış versiyonlarının geçerliliği ve güvenilirliğini DFA kullanarak incelemek.

Yöntemler: Nepalli doktorların (n = 547) sıkıntılarını (distress) incelemek için SSS-8 kullanılarak çevrimiçi ve kağıt-kalem yöntemleriyle deneye dayalı olmayan bir anket tasarımı kullanıldı. Çeviri, kültürel uyarlama, pilot test, doğrulayıcı faktör analizi (DFA), ve diğer birtakım uygulanabilir psikometrik testler yürütüldü.

Bulgular: Anketin yapısal güvenilirlik katsayısı olan Cronbach alfa (α) 0.804 olarak bulunmuştur. Sindirim sistemiyle ilgili belirtileri temsil eden mide ve bağırsak sorunlarına dair bir madde hariç, tüm maddeler yeterli faktör yüklemelerine sahip oldukları için elde tutulmuştur. Yapısal geçerlilik sağlanmıştır; çünkü modelin uygunluk düzeyi indeksleri kabul kriterlerini karşılamıştır. Yakınsak geçerlilik sağlanamamıştır; çünkü her bir alt ölçek için ortalama açıklanan varyans (AVE) 0.5'in altında çıkmıştır. Ölçeğin ayırt edici geçerliliği doğrulanmıştır. Post-hoc DFA, N-SSS-7'nin Nepalce versiyonunu doğrulamıştır ve ağrı, kardiyopulmoner (kalp ve ciğerlere ait) ve yorgunluk olmak üzere üç faktörlü bir modelin varlığını onaylamıştır. Nitekim model uyum indeksleri (SMR, RMR ve RMSEA) 0.08'in altında çıkmıştır. Ayrıca, NFI, TLI, AGFI ve CFI model uyum indeks değerleri 0.94'ün üzerinde çıkmıştır.

Sonuçlar: DFA, Somatik Belirtiler Ölçeği'nin (N-SSS-7) Nepalce versiyonunun, Nepal toplumunun somatik yükünü hızlı bir şekilde değerlendirmek için geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğunu doğrulamıştır.

Anahtar Kelimeler: Somatik Belirtiler Ölçeği, Nepalce Versiyonu, Kültürel Uyarlama, Doğrulayıcı Faktör Analizi

Editor-In-Chief *Aline LaPierre* editorinchief@ibpj.org

Deputy Editor *Christina Bogdanova* deputyeditor@ibpj.org • Assistant Editor *Kalina Raycheva* assistanteditor@ibpj.org

Assistant Editor *Helena Vissing* contact@helenavissing.org • Managing Editor *Elvira Kasneci* managingeditor@ibpj.org

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

Affektif Bir Ortam olarak Su

Eleonore ten Thij, Moniek van Slagmaat, Truus Scharstuhl

ÖZET

Giriş: Klinik gözlemler, su içerisinde yapılan haptoterapinin danışanlarda olumlu duygulanımı deneyimleme kapasitelerini geliştirdiğini öne sürmektedir. Suyun, affektif bir kolaylaştırıcı olduğu düşünülmektedir (Fuchs 2013); su bedensel farkındalığı kolaylaştırmak için kullanılmakta ve bu sayede bedenle gelmiş (embodied) duygulanımın farkındalığını arttırmaktadır. Sonuç olarak, temas, terapide daha süptil ve ölçülü bir şekilde kullanılabilir; bu da yakınlıkta güven deneyimlemekte ve duygusal temasta zorluk yaşayan danışanlar için faydalı olabilir. Mevcut çalışma, söz konusu gözlemleri araştırmaya uygun hale getiren bir yöntemi oluşturmakta ve keşfetmektedir.

Yöntemler: Duyusal farkındalığın geliştirilmesinin daha olumlu duygulanımı deneyimlemeye yol açacağını öne sürdük. Temel bedene gelmeyi (embodiment) ve duygulanımsal rezonans alanını, canlılık ve varoluşsal duygular gibi belirli duyguları deneyimleme ile ilişkilendirmek için bir anket oluşturduk. STH Water'dan kırk öğrenci, bir öğrenme etkinliğinden önce ve sonra bu anketi doldurdular.

Bulgular: Bulgular anketin yüksek derecede güvenilir olduğunu, duysal farkındalığın ve olumlu duygulanımın (affect) geliştiğini göstermektedir.

Tartışma: Bu yaklaşımın, farklı konularda anketi kullanan, ölçeğe temel teşkil eden modeli test eden, sudaki haptoterapinin etkilerini diğer haptoterapötik müdahalelerin etkileriyle karşılaştıran ve bir terapi etkisi ölçümü ekleyen sonraki bir araştırma adımı için uygulanabilir olduğu görülmektedir.

Ek: anket (QWAM-22)

Anahtar Kelimeler: duysal farkındalık, affekt (duygulanım), suda haptoterapi

Editor-In-Chief *Aline LaPierre* editorinchief@ibpj.org

Deputy Editor *Christina Bogdanova* deputyeditor@ibpj.org • Assistant Editor *Kalina Raycheva* assistanteditor@ibpj.org

Assistant Editor *Helena Vissing* contact@helenavissing.org • Managing Editor *Elvira Kasneci* managingeditor@ibpj.org