

Tensel Açıdan Kendini Tanıma - Psikoterapide Üçüncü Boyut

Prof. Dr. Feriha BAYMUR

Özet — Psikoterapi uygulamalarında eskiden akıla ve mantığa hitap etmek ağır basarken, daha sonra davranışlarda duygusal yaşamın büyük etkisi dikkate alınarak duygusal boşalım (katarsis) gibi tekniklere yer verilmiştir. Bugün ise, yaşamda tensel faktörlerin oynadığı rol daha iyi anlaşıldıkça duygusal (sensory) ve bedensel yollardan da terapiyi pekiştirme çalışmalarının yaygınlaştığı gözlenmektedir. Böylece psikoterapiye yeni bir boyut katılmış ve bu alanda çok yönlü bir yaklaşım yaygınlaşmaya başlamıştır.

Summary — Knowing One - Self Physically - Third Dimension in Psychotherapy

This article delineates the general course of practices in counseling and psychotherapy which in former times tended to take a logical and intellectual approach to the process. With the advent of Freud, psychoanalysis and psychoanalytically oriented approaches, the role of feelings and emotions were stressed as a reaction against the rationalistic and intellectual emphasis of the current psychotherapies. Recently, however, in close connection with the recognition of the role played by feelings, and emotions on human behavior and mental health; and with the contributions of some Gestalt and humanistic psychologists which emphasized the wholeness of person (organism) and close relationship between mind and body, a proliferation of so called body therapies are taking place as a third dimension in psychotherapy. Thus a multi-faceted approach to counseling and psychotherapy seems to be gaining momentum.

İnsanın kendisini her bakımdan gerçekte olduğu gibi tanıması, psikolojik sağlığın temelini oluşturur. Çoğumuz kendimizi çok az tanırız. Oysa insan, kendini tanıdığı ölçüde yaşamını daha iyi planlar, daha doyum alarak yaşar, günlük işlerini daha verimli olarak yürütür, hayatta kendisini daha iyi gerçekleştirebilir. İnsan kendisi ve çevresi konusunda bilinçlendikçe yaşamı daha çok anlam kazanır.

Bedeni, kafası, duygusal ve sosyal yanları ile insan çok yanlı, karmaşık bir varlıktır. Onun iyi anlaşılması, çeşitli yanlarının dikkate alınması ile mümkün olur. Önce tensel (bedensel) ve psikolojik (ruhsal) yaşamları insanın birbirinden farklı iki yanını oluşturur. Bu her iki yan da kendi içinde birtakım alt bölümlere ayrılabilir. İnsan psikolojik yanı anlksal (düşünsel), duygusal ve sosyal olmak üzere ayrı ayrı ele alınabilir. Bunun gibi tensel yaşamın da kimyasal, fizyolojik, anatomik gibi çeşitli yönleri vardır. Davranış çoğunlukla sanıldığı gibi- düşünsel güçlerin değil, tüm organizmanın bir ürünüdür. Bu yazıda, özellikle kişinin davranışlarını etkileyen tensel faktörler, yani biyo-kimyasal, fizyolojik ve anatomik etkenler ele alınacaktır.

Yakın zamana kadar genellikle insanların anlksal yaşamı, yani zihinsel (cognitive) yönleri vurgulanmıştır. Psikoterapide de, daha çok akla ve mantığa dayanan rasyonel yollar izlenmiştir. Duygusal yaşamı dikkate alan ve duygusal boşalımı yer veren teknikler daha sonra geliştirilmiştir. Son yıllarda ise insan davranışlarını etkileyen tensel, fizyolojik faktörler üzerinde de önemle durulmaktadır.

Psikoterapide Akılcı Tutum

Tarihsel olarak incelendiği zaman görülür ki, psikolojik danışma ve psikoterapide önceleri anlksal yöntemlere ağırlık verilmiştir. Davranış bozuklukları ve psikolojik uyumsuzluklar kişinin aklına, mantığına seslenilerek tedavi edilmeye çalışılmıştır. Nitekim klasik psikanalitik yöntemler, güdümlü ve sözel terapi sistemleri ruhsal bozuklukları iyileştirmede kişinin mantığına hitap etmeyi vurgulamaktadır. İnsanı tanımada ve ona yardım sağlamada aklın rolü elbette inkar edilemez. Bu konuda insanın düşünsel güçlerinden yararlanmak doğaldır. Ancak zamanla, birçok klinik gözlem ve deneyler sonucu kişiyi ruh sağlığına kavuşturmada bu tutumun yeterli olmadığı

anlaşılmıştır. Bunun açık bir örneği, sigaranın kendisine ne kadar çok zararları olduğu anlatıldığında kişi bunu gayet açık olarak anladığı halde onun bundan kolaylıkla vazgeçememesidir. Bu tür alışkanlıklar kişiliğin çok derinlerine giden duygusal, sosyal nedenlerden kaynaklanabilir. İnsanın davranış ve tutumları yalnız zekasının değil çeşitli duygularının, inanç, istek ve özlemlerinin, sevgiye, saygıya ve anlayışa olan ihtiyaçlarının bir ürünüdür.

Psikolojide Duygusal ve Sosyal Yaşamın Vurgulanması

Son zamanlarda psikoterapideki gelişmelerin duygusal yaşam ve kişilerarası ilişkilerin araştırılması yönlerinde yoğunlaştığı gözlenmektedir. Çağdaş psikanalistler, Varoluşçular, Fenomenciler, Danışandan Hız Alan Terapistler ve Geştaltçiler duygusal yaşam, kişilerarası ilişkiler, içinde yaşanılan toplumsal ortamın etkileri gibi faktörleri vurgulamaktadırlar. Duygusal boşalım, üzerinde önemle durulan bir iyileştirme yolu olarak ele alınmaktadır. Kişiliğin derinlerinden gelen özelemler, istekler, eğilimler gibi çeşitli içtepilerin en önemli niteliği, bunların anlatılmak ve doyurulmak gereksiniminde oluşlarıdır. Oysa bu içtepilerin bir kısmı, toplumsal yasaklar ve baskılardan ötürü rahatça ifade olunamamakta ve de doyuma ulaşmamaktadır. Kişi bunları kontrol altına almak, kendi iç eğilimlerine ters düşse bile bazılarını bastırmak ya da çarpıtarak ifade etmek çabalarına girişir. Birtakım önemli içtepilerin sürekli olarak baskı altına alınması ya da çarpıtılması, duygusal bunalımlara ve bazı ciddi psikolojik sorunların ortaya çıkmasına yolaçabilir. Bu nedendir ki, kişinin psikolojik sağlığı, tam verimle çalışabilmesi, kendini gerçekleştirme sözkonusu olunca duygusal yaşamın dikkate alınması psikoterapide vazgeçilemez bir ilke olarak benimsenmiştir. Bu ilkeye çeşitli psikolojik danışma ve psikoterapi sistemlerinde, epey zamandan beri önemle yer verilmektedir.

Psikoterapide Tensel Yaklaşımlar

Son zamanlarda akılcı tutumlar ve duygusal yaşama ağırlık veren yöntemler yanında psikoterapide tensel faktörleri de dikkate alan bir tutumun giderek yaygınlaştığı gözlenmektedir. Bu da birçokları sözel olmayan tensel, biyofizyolojik çeşitli iyileştirme yöntemlerinin psikoterapi süreci içinde yer almasına yolaçmaktadır. İnsanın çok yanlı bir organizma olması dikkate alınacak olursa, bu gelişme normaldir. Davranışlar yalnız anlaksal, düşünsel güçlerin değil, tüm organizmanın bir fonksiyonudur. Kafa ve beden aynı

biyolojik varlığın birbirinden ayrılması mümkün olmayan yanlarıdır. İnsanın organizmasında psikolojik olaylar ile biyokimyasal ve fizyolojik değişimler iç içe oluşur.

Aslında, psikoterapide duygusal yaşamın öneminin anlaşılması ile birlikte kişinin tensel durumunun, yaşama etkin uyum sağlamadaki payının büyük olduğu kendiliğinden gündeme gelmiştir. Duygusal yaşamın tensel yaşam ile çok sıkı ilişkili olduğu epey zamandan beri bilinmektedir. Heyecan halindeki otonom sinir sistemine bağlı olarak beden içinde süregelen biyokimyasal ve fizyolojik oluşumların oynadığı rol, giderek daha iyi anlaşılacaktır. Örneğin, aniden çok üzülduğümüz, korktuğumuz ya da çok sevdiğimiz zaman otonom sinir sistemi bedenimizde adrenaller gibi birtakım içbezlerini uyarır, bu bezler de kana organizmayı uyarıcı salgılar iletir. Bu salgılar kalp vuruşlarının hızlanması, solunumda tutuklukların belirmesi, kandaki alyuvarların artması gibi değişiklikleri ortaya çıkarır. Bütün bu değişiklikler kişiyi çeşitli davranışlara daha yakın bir hale getirir. Organizma canlanır, kişi daha hızlı koşabilir, daha etkili savaşabilir, daha iyi düşündür ve daha derin sevebilir. Ancak böyle bir duygusal coşku, aşırı derecede şiddetlenecek olursa, bazı bez salgılarının etkisi beden dengesini bozabilir, organizma ani bir karışıklığa uğrayabilir, sindirim aygıtının görevi aksar, kişi sağlıklı düşünemez duruma girer. Otonom sinir sistemine bağlı bu fizyolojik değişimler istemli olarak kontrol altına alınamaz. Yani istenildiği zaman başlatılıp istenildiği zaman durdurulamaz.

Kaygılar, korkular, hüsranslar gibi duygular da bedende kassal gerilimlerin oluşmasına neden olur. Sözgelimi, evinde annesi ya da eşi ile şiddetli bir münakaşadan sonra bir davete giden bir kişi ile orada dostları ve başka davetliler arasında güler yüzle dolaşır neşeli görünmeye çalışır, şakalar yapar. Ancak dişlerinin, bileklerinin, boyun ya da mide kaslarının aşırı derecede kasıldığının farkında olmayabilir. Bu gibi hallerin sürekliliği çene, omuzlar, bel, karnı kasları gibi belli yerlerde gerginliklerin kronikleşmesine yolaçar. İç kaslarda gerilimlerin artması ile bedenin bazı bölgelerinde hissizleşmeler, kütükler belirir. Korkular, kaygılar, dıştan gelen baskılar ve de bunların sonucu olarak meydana gelen ve çatışmaların engellenmelerin, hüsranslar ve doyumuzlukların yarattığı gerginlikler insanın bedeninde, kaslarında donup kalır. Schutz (1975) bu olayı şöyle açıklamaktadır: İçsel bir duyusumuza göre davranmak istediğimiz bir sırada gene içimizden gelen buna ters bir duyuş bu dav-

ranışımızı engelleyecek olursa, bedenimizde bir gerilim oluşur. Bu çatışmanın farkında olmamışsak, gerilim daha derin olur. Farkında olmadığımız bu tür gerilimler çok sık yinelenerek olursa, kas gerilimleri kronikleşir. Schutz ayrıca bir kimsenin çocukken öfkesini belirtmesine müsaade edilmediği bir durumu da örnek olarak ele almaktadır. Bu durumda çocuk öfke ile dışlarını sıkışmış, gözlerini kısımış, yumruklarını sıkışmış, ısırma istemiş, göğüs ve karın kasları gerilmiştir. Ama annesi ve babası onun bu hareketlerini engellemişlerdir. Bu durumda çocuk zamanla ister istemez bu gibi yasakları içselleştirmek zorunda kalır ve sonunda da bunları benimser. Öyle ki, artık ne zaman öfkelenirse kendisini ketlemeğe çalışır. Bu tür ketlenmeler aşırı derecede fazla olursa kişinin çene kaslarındaki gerilim kronikleşir, gözleri devamlı olarak kısık bir hal alabilir. Bilek ve kollarında, sürekli gerilimler belirebilir. Omuz, mide ve karın kaslarında kasılmalar oluşabilir. Bedende gerilen ve gevşeyen kasların farkında olmamak beden içi iletişimi aksatır, bedende pekçok bölgenin hissiz, küt kalmasına yol açar. Bedenden gelen duyumlar yavaş yavaş bilinçsizleşir. Bedende hissizleşmiş bölgelere bloklar denir. Bu bölgeler çoğaldıkça kişi bedenine yabancılaşır ve bedenini yadsımaya başlar. Böyle bir kişi genel bir huzursuzluk içindedir, rahat davranamaz, kolay ağlayamaz, sevemez, hatta nefes alamaz. Kişi bedenini tanıyamaz ve kontrol edemez duruma girer. İçindeki irrasyonel güçler bazen barajları aşır çeşitli durum ve tepkilere yol açabilir. Bu gibi aşırı durumlarda kişinin sağlığı ciddi biçimde etkilenebilir. Beden organları arasında karşılıklı bir ilişki vardır. Bedendeki kasılmalar, gerginlikler sindirim, solunumun ve çeşitli salgı bezlerinin normal çalışmasını aksatabilir. Sonuçta da kronik kabızlık, ishal, migren, çeşitli organlarda nedensiz ağrılar belirebilir. İç kaslardaki gerilimler ve bloklar en azından kişiyi bedence ve kafaca optimum formunda olmasını engeller. Bu durumda insan verimli çalışamaz. Kendisini tam anlamda gerçekleştiremez. Tensel, örgensel (organismic) kaynaklarından, biyofizyolojik olanaklarından yeterince yararlanamaz bir durumdadır. Ayrıca, yüzyılımızın ortalarında bazı hümanist psikologların da ruhsal yaşantıların, iç duyuların fiziksel ve biyolojik temellerinin önemini vurguladıklarını görmekteyiz. Bu psikologlar arasında özellikle Rogers ve Maslow, kişinin kendisi konusunda bilinçlenmesinde, yaratıcılık sürecinde, içsel değerlendirme ve karar verme eylemlerinde biyolojik faktörlerin, örgensel dürtülerin rolüne dikkati çekmektedirler.

Rogers terapi süreci sırasında bir kimsenin nasıl iyileşmekte olduğunu şöyle anlatmaktadır : Danışan terapi seansları boyunca kendisini -yalnız zihinsel ve duygusal değil- duyularından ve iç organlarından (visceral) gelen duyumlar sayesinde varlığının bütünü ile anlamaya başlar. Her yaşantısının içinde uyandırdığı -ve daha önce farkına varmadığı- iç organlarından gelen tepkilerini duygusal planda algılamaya başlar. Bu içsel tepkilerini zihinsel olarak kontrol etmeden, bunları ketleme mekanizmalarının süzgecinden geçirip çarpıtmadan kendisini daha gerçekte olduğu gibi biyofizyolojik düzeyde tanımaya ve kabul etmeyi öğrenir. Böylece, kendisini benliğine dış çevreden empoze edilmiş değer yargılarının yanılgılarından kurtarabilir. Kişi gerçek yaşantılarında ne ise o olmaya çalışır. Bu hususta artık ne kendini ne de başkalarını aldatma gereksinimi duymaz. Böylece kişinin bedensel düzeyde içsel duyularının farkına varması, tercihlerinde örgensel düzeyden gelen duyularına güvenmesi, onun yaratıcılığını da artırır. Kendisine daha uygun, kendini daha iyi gerçekleştirebileceği seçimler yapabilmesi mümkün olur. Artık, dıştan empoze edilmiş, yapmacık, eğreti benliğinden sıyrılabilir; daha spontan ve özgün (authentic) bir yaşam düzeyine girebilir (Rogers 1961).

Maslow (1971)'da psikolojik olayların kökeninde organizmada meydana gelen biyofizyolojik etmenlerin bulunduğu ve günümüzde beden ve ruh ilişkileri konusunda bilimsel araştırmaların hızlandığına dikkati çekmiştir. Kendisi psikolojik ve fizyolojik olaylar arasındaki ilişki konusunda Olds (1955) ve Kamiya (1968)'nin araştırmalarını örnek vermektedir. Olds bir beyaz farenin beyninin haz ve doyum merkezi olan rihnen cephalonun septal bölgesine elektrodlar yerleştirip, hayvanın bunları kendiliğinden uyarabileceği bir mekanizmaya bağlamıştır. Bu durumda, yani fare bu mekanizmaya bağlı bulunduğu sürece, kendi kendini yoğun biçimde uyarıya devam ettiği görülmüştür. Ayrıca farenin bu yolla elde ettiği kıvancı, yemek yeme ve seks gibi dıştan aldığı başka hazlara tercih ettiği gözlenmiştir. Buna karşılık hayvanın acı sızı merkezine bağlanan elektrodları uyarıktan kaçındığı saptanmıştır. Kamiya da tensel ve psikolojik olaylar arasındaki ilişkiyi gösteren ilginç gözlemlerde bulunmuştur. EEG ile operant koşullanma deneyimleri yapan Kamiya, alpha dalgası belli bir düzeye geldiği zaman deneye bunu bir işaretle belirtmiştir. Böylece bir dış uyarıcı ile içsel bir yaşantı arasında bağlantı kurulabilmesine olanak sağlamıştır.

Kamiya bu deneyimlerle deneklerin EEG alpha dalgalarını kendi iç yaşamlarında sükunet, huzur hatta mutluluk hali yaratabilecek bir frekansa getirebildiklerini kanıtlamıştır. Daha sonra Uzak Doğu'da geliştirilmiş olan meditasyon yöntemini uygulayan kişiler üzerinde yapılan izleme araştırmalarında, meditasyon yoluyla elde edilen iç huzur ve sükun hallerinde aynı EEG dalgalarının kendiliğinden meydana geldiği gözlenmiştir (Maslow, 1971). Böylece insanlarda huzur ve rahatlık hali sağlamada bu tür bazı yollardan yararlanılabileceği, bazı tekniklerin geliştirilebileceği anlaşılmaktadır.

Bu deneyimler psikobiyoloji açısından önemlidir. Bunlar gösteriyor ki, canlı varlıkların organizmaları, kendileri için nelerin yararlı olduğuna dair belirli işaretler vermektedir. Beyinlerinde haz ve acı sızı merkezlerin uyabilecek mekanizmalara bağlanan laboratuvar fareleri yüzde yüz isabetle acı sızı yerine haz veren düğmeye basmayı yeğlemektedirler. Bu durum canlıların tercih ve kararlarında onların doğal örgensel içgüdülerine, biyolojik sağduyularına güvenilebileceği kanısını desteklemektedir.

Kişilik psikologları ötedenberi kökeni biyolojik olan birtakım duyuların, uyarıcıların, iletilerin insanın yaşamı ve davranışları üzerindeki etkilerine değinmişlerdir. Freud'dan başlayarak Goldstein, Shelden, Horney, Cattell, Franks, May, Murray gibi psikologlar iç yaşamdan gelen bu örgensel nitelikteki iletilerin ruhsağılığı bakımından önemini vurgularlar. Maslow'un ileri sürdüğü gibi nevrotilerde ve başka bazı ruh hastalıklarında iç yaşamdan gelen iletiler zayıflar, bazı hallerde bütün ile yok olur. İleri derecede obsesyonlu kişilerin iç yaşamları hemen hemen boşalır gibi olur. Bu kişiler iç yaşamlarından mesaj alamaz olurlar, kimi sevip sevmediklerini, nelerden hoşlanıp hoşlanmadıklarını iyi ayırt edemezler. Ne zaman yemek yemek, ne zaman dinlenmek, ne zaman dışarı çıkmak ihtiyacında olduklarını kestiremezler. Özbenlerinin sesini duyamaz olmuşlardır. Genel olarak acıktıkları zaman değil, saati geldiği zaman yemek yerler. Yaşamlarında kuralların, programların, çevreden gelen uyarıların büyük önemi vardır, çoğunlukla dışsal kriterlere göre davranırlar (Maslow, 1971).

Görülüyor ki, kafası, kalbi ve bedeni ile insan çok yanlı ve karmaşık bir varlıktır. İnsanın kendini tanıması yalnız zekasını, zihinsel yeteneklerini incelemesi ve de çeşitli duygularını çözümlenmeye çalışması ile mümkün olmuyor. Beden, içinde yalnız psikolojik olayların süregeldiği bir kap, bir kabuk değildir. Bedenimiz, psi-

kolojik yaşamımızla devamlı alış veriş halinde olan ve bizi biz eden önemli faktörlerden biridir. Bunun için insanın kendini bedence, yani biyokimyasal, fizyolojik ve anatomik yönlerden de tanıması gerekmektedir. Bir yanımızla bu dünyanın, bu evrenin maddesel yapısının bir parçasıyız. Bu husus inkar edilemez ve de dikkate alınmak zorunluluğu vardır. Ancak ilginç bir nokta, beden, yakın geçmişimizde birçok kültürlerde horlanmış olmasındadır. Orta ve modern çağlardan günümüze kadar çeşitli nedenlerle insanlarda bedenlerini aşağılama, küçümseme ve de dikkate almama eğilimi süregelmiştir. Bugün birçok yerlerde insanlar, kendilerini genellikle zihinsel, duygusal yaşamları ile tanırlar da, bedenlerinin yani biyokimyasal ve fiziksel yanlarının pek farkında değillerdir. Birçok kimseler mecbur kalmadıkça bedenleri ile ilgilenmezler. Sanki kafadan aşağı kısımları onlar için yok gibidir. Alexander Lowen Bedene İhanet başlıklı kitabında bu konuyu vurgulamaktadır (Lowen, 1968).

Son yıllarda bu alanda bilinçlenme yaygınlaşmaktadır. Bugün birçok psikoterapistler içten gelen biyolojik iletilerin farkına varılmasının, ruhsal sorunların çözümlenmesinde ve kişiliğin sağlıklı olarak gelişmesinde etkili bir yol olduğu kanısındadırlar. Bu bilinçlenme ile birlikte gerek kişilik geliştirme çalışmalarında, gerekse psikoterapide kişinin kendisini bedence tanımasını, daha huzurlu bir hale gelmesini kolaylaştırıcı, çoğu sözel olmayan bazı yöntemler geliştirmişlerdir. İç kasları gevşetme alıştırmaları, bedene bilinçlenmeyi sağlayan biofeedback çalışmaları, nefes alma alıştırmaları, müzikle hareket teknikleri, iç gerilimlerin oluşturduğu kas ve kemik çarpıklıklarını düzeltme alıştırmalarını içeren teknikler (rolfing) bunlardan bazılarıdır.

Kaynaklar

- Schutz, W. C. (1975). *Elements of Encounter. A Body and Mind Approach*. California, Joy Press.
- Rogers, C.R. (1961). *On Becoming a Person : A Therapist's View of Psychotherapy*. Cambridge, Massachusetts.
- Olds, J. (1955). *Psychological Mechanisms of Reward*. Nebraska Symposium on Motivation. Vol 47 : 21 - 31.
- Kamiya, J. (1968). *Conscious control of brain waves*. *Psychology Today*.
- Maslow, A.H. (1971). *The Farther Reaches of Human Nature*, New York : The Viking Press. S. 11-16.
- Lowen, A. (1968). *The Betrayal of the Body*, New York, Macmillan Co, Collier Books.