

## Problem Çözümüne Beş Boyutla Odaklanma

Nurşen ŞİRİN<sup>1</sup>

“Odaklanma, hayatınızın sıkışmış, yavaşlamış, tıkanmış, kısıtlanmış yanlarını bulup değiştirmenize yardımcı olacak ve sizin değişip duygu ve düşüncelerinizden daha derin bir yerden hareketle yaşamınızı sağlayacaktır.”

Augene T. Gendlin

### Özet

İlişki temelli bir öğrenme şekli olan terapi; öznel arasında, belirli bir amaç doğrultusunda, süreli olarak gerçekleştirilmektedir. Doğamız gereği sosyal varlıklarız. Başkaları ile etkileşim ve ilişki kurmak doğamızın bir sonucudur. İki kişinin terapi odasındaki bir alanda yarattığı bu ilişki deneyimi, kişinin kendini yeniden düzenleme görevini üstlenmektedir.

Psikolojik zorlantılar, birey ve çevrenin teması sırasında yaşanan sorunlardır. Bu sorunlar terapötik ilişkinin başlangıcını ve sürecini belirlemektedir. Yaşanılan problemlere tepki verme becerisi, psikolojik sağlamlığı gerektirmektedir. Terapötik ilişkinin amaçlarından birisi de psikolojik sağlamlığı yeniden inşa etmektir.

Psikolojik sağlamlık, duygusal dayanıklılık, zor durumlar karşısında dayanma gücü ve uyum sağlama becerisi olarak tanımlanabilmektedir. Kişiler arası temas sırasında yaşanan sorunlar öz farkındalık, odaklanma, duygu düzenleme ve problem çözme yetilerinin gelişmesi psikolojik sağlamlık becerisini artırmaktadır. Bu çalışma; terapi odasında gerçekleşen ilişki temelli öğrenme yolu ile bu duygu düzenlemenin nasıl yapılacağına dair yöntem ve teknikleri içeren, araştırmacı tarafından geliştirilmiş materyali sunmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** odaklanma, öz düzenleme, psikolojik sağlamlık, bağlanma

### Abstract

Therapy, which is a relationship-based learning style should be for a specific purpose between subjects within a certain period of time. We are social beings by nature. Interacting and relating with others is a result of our nature. This relationship experience, created by two people in an area in the therapy room, undertakes the task of rearranging one's self.

Psychological difficulties are the problems experienced during the contact of the individual and the environment. These problems determine the beginning and the process of the therapeutic relationship. The ability to react to the problems experienced requires psychological resilience. One of the goals of the therapeutic relationship is to rebuild psychological resilience.

Psychological resilience can be defined as emotional resilience, endurance in the face of difficult situations, and the ability to adapt to the situations. Problems experienced during interpersonal contact increase the ability to develop self-awareness, ability to focus, emotion regulation skills, and problem-solving skills. This work offers researcher-developed psychoeducational material that includes methods and techniques on how to regulate emotions through relationship-based learning that takes place in the therapy room.

This study presents researcher-developed material that includes methods and techniques on how to reorganize.

**Keywords:** focus, self-regulation, resilience, attachment

<sup>1</sup> Dr., Aile Danışmanı ve Çocuk Gelişim Uzmanı,  
ORCID: 0000-0003-4397-529X, nursensirin71@gmail.com

## Giriş

Öz farkındalık: Kişinin kendi duygularını, güçlü ve zayıf yanlarını, ihtiyaçlarını ve güdülerini derin bir şekilde kavramasıdır. Zihinsel anlamda; dikkat, açıklık ve odaklanmadır (Harris, 2017). Öz farkındalık, hayatta yolumuzu bulmamıza rehberlik edebilecek esaslı bir iç radar sistemidir. İyi yaşanan bir hayat ile aksayan bir hayat arasındaki tüm farkı, bu içsel kontrol mekanizması yaratır. Odaklanma yetisi, öz farkındalık ve bununla bağlantılı olarak da psikolojik sağlamlığın gelişiminde önemli bir yer tutmaktadır.

Duygular, yaşamın motivasyonel gücünü temsil etmektedir. Duygularımıza biyolojik dürtülerimiz yön vermektedir. Onları başımızdan savıp atamayız ama yoluna koymada epey şey yapabiliriz. Buna kendini ayarlama yetisi (öz düzenleme becerisi) denilmektedir (Goleman, 2014). Kendini ayarlama yetisi, bozucu dürtüleri ve ruh hallerini kontrol altına almak veya yönlendirmek anlamına gelmekte; bilişsel, duygusal, bedensel, değersel ve davranışsal farkındalık gelişimini gerekli kılmaktadır. Kendini ayarlama yetisi de tıpkı öz farkındalık gibi kişinin psikolojik sağlamlığının artırılmasında önemli bir rol üstlenmektedir. Psikolojik sağlamlığa sahip olan kişi, yaşadığı problemlere tepki verme becerisine de sahip demektir (Daş, 2020)

Erken çocukluk döneminde kişinin kendini ayarlama yetisini olumsuz etkileyen durumlar arasında; temel bakım verenlerin, çocukların duygularını yanlış etiketlemeleri, kendi duygu düzenleme yetilerinin olmaması, güvensiz bağlanma örüntüleri, travma deneyimleri vb. sayılabilmektedir.

Çocukluk döneminde yaşanan bu gibi zorlantılar sonucunda çocuğun bağlanma örüntüsü, güvensiz bağlanma stillerinden (kaygılı kaçınan/kaygılı saplantılı) birine doğru kayabilmektedir (Schore, 2012). Bağlanma hasarları; bedensel duyum, duygu ve düşüncelerden kopma, duygusal patlamalar veya buna benzer dengesizlikler şeklinde kendini gösterebilmektedir.

Kişinin kendini düzenleme yetisinin gelişmemesi, onun fiziksel ve ruhsal ihtiyaçlarını karşılayabilmesinin önünde önemli bir zorlantı oluşturabilmektedir. Kişinin kendi ihtiyaçlarını tespit etmesi, karşılamak için motive olması, yardım talep etmesi ve bir olay karşısında gerekli tavrı gösterebilmesi; duyguların adaptif (işlevsel) yaşanması ile mümkün olabilir (Greenberg, 2016). Özneler arası alanda gerçekleştirilen danışma seanslarında, duyguların olduğu gibi yaşanması için bir alan açılmaktadır.

Kişinin odaklanma şekli, esnek bir yapıya sahip olan beyninin yapısını biçimlendirir. Odaklanma becerilerinin gelişmesi, beynin yapısında olumlu yönde bir değişim sağlar. Bu ise kişinin alışkanlıkları ve problemlerinin kaynağı olan olay veya durumlara bakış açısında bir değişime gitmesiyle gerçekleşir. Bu değişim ise kişinin kendini zorlayan olgu ile temas etmesini gerektirir (Scherler, 2020). Odaklanma becerileri; kişinin kendi iç dünyasında neyin olduğunu görmeyi, bunu kabul etmeyi, kabul etmenin bir parçası olarak bundan vazgeçmeyi, bunu dönüştürmeyi ve dolayısıyla iç dünyasındaki olgularla temas etmeyi sağlar (Siegel, 2010).

Beş Boyutla Odaklanma Materyali, yaşadıkları veya yaşayacakları olası problemlerden yola çıkarak çocuklarda olay, biliş, duygu, duyum, davranış ve değere odaklanma yetilerinin artırılmasının yanı sıra tüm bunların sonucunda öz düzenleme ve psikolojik sağlamlık becerilerinin kazandırılması amacıyla yönelik olarak geliştirilmiştir.

Bu amaca yönelik; çocuk, bu materyal yardımıyla beş boyut alanında (bilişsel, duygusal, duyumsal, değersel ve davranışsal) psikolojik olarak beslenmekte, beyninin bölümlerini (üst-orta-alt) bütünleştirmekte ve kendi problemlerine odaklanarak çözüme uygun davranış kalıplarına yönelmektedir.

Beş Boyutla Odaklanma Materyali, danışanın deneyimleri sonucu oluşan psikolojik yahut sosyal bir probleminin çok boyutlu ele alınmasında Polivagal Teori, Bilişsel Davranışçı Terapi, Bağlanma Kuramı, Gestalt Terapi, Duygu Odaklı Terapi, Somatik Deneyimleme Yaklaşımı, Kabul ve Kararlılık Terapisi, Bütüncül Oyun Terapisi yaklaşımlarının yanında; Daniel J. Siegel'in "bütün beyin" ve Goleman'ın "odaklanma" kavramlarının tanımından beslenmiştir. Çocuğun yaşadığı çatışma ve problemler, öznel deneyim zenginliği verirken; kullanılan materyal, odaklanmayı çok boyutlu hale getirmekte, oyunlaştırmak ise çocuğun eğlenerek sürece aktif katılımına katkı sunmaktadır.

## Yöntem

Odaklanma materyali; problemlerin ihtiyacı karşılayacak şekilde çözümünde; öz farkındalık gelişiminde; olay, düşünce, duygu, duyum, değer, çözüm vb. durumlara dikkatle odaklanılmak istendiğinde; semptomların kaynak duygu; duyum, davranış ve çözümlerine yoğunlaşmak istenildiğinde; travma şimdiye getirilerek yeniden işlenmek istenildiğinde; dikkat ve odaklanma yetisinin gelişiminde kullanılan kart dizisinden oluşmaktadır. Öncelikle, çocuğun duygularını tanıma, duygularını işlevsel olarak (adaptif) dile getirme ve etiketlemesini sağlayan, oyunlaştırılmış ön teknikler kullanılmıştır. Sonrasında duygular etiketlenmiş; duyumsamalar ve bunların psikolojik kökenleri, çocuğun anlayacağı dilde -oyunlaştırma ile- anlatılmış ve uygulanmıştır (duygu kartları, duygu dartı vb. tekniklerle). Çocuğun duygu, duyum, değer vb. kavramlar hakkında ön bilgiyi kazanma aşamasını geçmiş olması beklenir. Böylece kişi beş boyutla odaklanma aşamasını daha kolay kavrayabilmektedir.

## Uygulama Aşamaları ve Uygulama Sırasında Kullanılan Soru Kalıpları:

### Durum değerlendirme

- "Ne oldu? Ne hissettin? Ne yaptın? Sanki olayı şimdi yaşıyormuş gibi anlatabilir misin?" veya
- "Eğer istersen rol yaparak gösterir misin? İstersen bana da bir rol verebilirsin." (1. Kart)

### Duyguyu duyumsama ve derecelendirme

"Bedeninin neresinde hissettin? Duygunun derecesi ne?" (2. Kart)

### Duygunun beden haritasını çıkarma

"Olayı zihninizde şimdi yeniden yaşayalım. O andaki duygularının bir rengi olsa ne renk olurdu? Beden duyumsamalarının nasıl olurdu? Sıcak, baskıcı, tedirgin vb. O sırada duygularını ve bedensel duyumsamalarını bedeninin neresinde hissediyor olabilirsin? Bedenindeki yerlerini renkli taşlarla gösterir misin?" (2.Kart)

### Bedensel duyumsamaların derecelendirilmesi, tanımlanması ve anlatılması

Nefes, Yeniden Yaşantılama, Diyalog, imgeleme yollarıyla problem durumunun şimdide yeniden yaşantılanmasıdır. (3. Kart)

### Çözüm odaklanma ve somatik boşalım

"Bu yaşanan olayı yeniden senaryolaştırırsan, olmuş olandan başka hangi duyguları hissederdin? Neler yapmak isterdin? Şimdi benimle bunu deneyimlemek ister misin? İstersen seninle öfkeyle itekleme, korkuyla kaçma, sevinçle zıplama gibi hareketler yapabiliriz. Bunu deneyimlemek ister misin?" Bu teknikler kullanılırken somatik olarak hareketin tamamlanması ile sistemde kilitle kalan enerjinin boşalımı hedeflenir (Levine, 2014). Boşalım sonrası çocuğa "İşlevsel olan, ihtiyacını daha çok karşılayan, amacına uygun, istediğin hayata uygun, seni mutlu eden vb. hangi davranışları yapabiliydin?" şeklinde soru yöneltilir.

### Değere odaklanma

"Bu davranışları yaptığın takdirde kendini nasıl hissederdin? Bu nasıl bir his, biraz bana anlatır mısın? Vücudunun neresinde, nasıl, ne renk, katı mı sıvı mı, gaz mı, sıcak mı, soğuk mu, hareketli mi, sakin mi, akışkan mı uçucu mu, yoksa yoğun mu?" gibi sorularla somatik duyumsamalara odaklanması istenir. (4. Kart)

Özetle; Beş Boyutlu Odaklanma Materyali ile somatik olarak pendülasyon; duyular, duygular, düşünceler, davranışlar, değerler arasında dans eder gibi geçişler, çocukla beraber gerçekleştirilir. Bedensel deneyimleme yöntemleri ile (Levine, 2014) negatif geri besleme döngüsünün (savaş/kaç/don kal döngüsü); konuş, anlaş ve bağlantı kur döngüsü ile yer değiştirmesi amaçlanır.

## Kartların Kullanımı:

### Ön kart: Beynin bölümleri (Psikoeğitim)

Önce çocuğa üçlü beyin kavramı anlatılır: "Beynimizin üç tane bölümü var: alt beyin, orta beyin, üst beyin. Biz bu bölümleri daha aktif bir şekilde kullanırsak problemlerimizi ihtiyacımıza göre kolaylıkla çözebiliriz. Üst beyin bazen aklımıza kaygılı düşünceler getirebilir. Orta beyin bazen bazı duyguların yoğunlaşarak bizi yönetmesine izin verebilir. Alt beyin de istemediğimiz davranışları yapmamıza neden olabilir. Yani bu bölümler ayrı ayrı gücü ele alabilirler. Ama gücün bizde olması için beynin tüm bölümlerini birlikte çalıştırmayı başarabiliriz. Şimdi birlikte bunun nasıl olduğunu öğreneceğiz."

Daha sonra çocuğun, beynin bölümlerini (üst, orta, alt) temsil etmesi adına seçtiği üç tane parmak kukla uygulayıcı tarafından konuşturulur ve bu bölümler somutlaştırılmış olur.

### Birinci kart: Probleme odaklanma

Kuklalar ile beynin bölümlerinin tanıtılması sonrasında çocuktan bir olay anlatması istenir. Olay, çocuğun yaşadığı herhangi bir problem veya ailenin bize bildirdiği, çocuğu buraya getiren bir problem de olabilir. Çocuk problemini anlatırken renkli taşları ortaya koyar. Daha sonra bu olaydan sonra içinde hissettiği duygunun ismini söyler. Mesela korkmuş olabilir, öfkelenmiş olabilir, üzülmüş olabilir. Sonra bu taşlardan herhangi birinin rengini, duygusunun rengi olarak seçer. Daha sonra o olayda, nasıl bir davranış sergilediğini (donup kalmak, küsmek, tepinmek, dağıtmak, kötü söz söylemek, vurmak, itirmek vb.) ifade eder. Bu davranış, adaptif olmayan, işlevsiz bir davranış ise bu olay ayrıntılandırılır. Birinci kart bu şekilde bitirildikten sonra ikinci karta geçilir.

## ODAKLANMA (Problem)



Şekil 1. Probleme Odaklanma (1. Kart)

### İkinci kart: Duyguyu bedende hissetme

Çocuğa duyguların enerjisi olduğu ve bu enerjilerin bedenin belirli yerlerinde daha çok biriktiği şeklinde bir ön açıklama yapılır (görsel olarak da gösterilir). Daha sonra anlattığı olaydaki duygusunu derecelendirmesi istenir. Sonrasında bu duygunun daha çok nerelerinde duyumsadığına odaklanması istenir. Enerjinin hissedilip duyumsanmasına fırsat verilir.

Çocuğa, "Şimdi birlikte olay yerine gidelim. Yeniden yaşayalım. İşte şimdi tam oradasın ve ... şeklinde o kişi sana bunları ifade etti. Şimdi içine dön ve vücudunun içine bir uzay aracı ile inelim. Orada inceleme yapalım. Bak bakalım, sen vücudunun nerelerinde daha çok bu duyguyu hissediyorsun?" diye sorulur ve kart üzerindeki insan şeklinin üzerinde bunları göstermesi ve şeklin o bölgelerine renkli taşları seçerek koyması istenir.



Şekil 2. Duyguyu Bedende Hissetme (2. Kart)

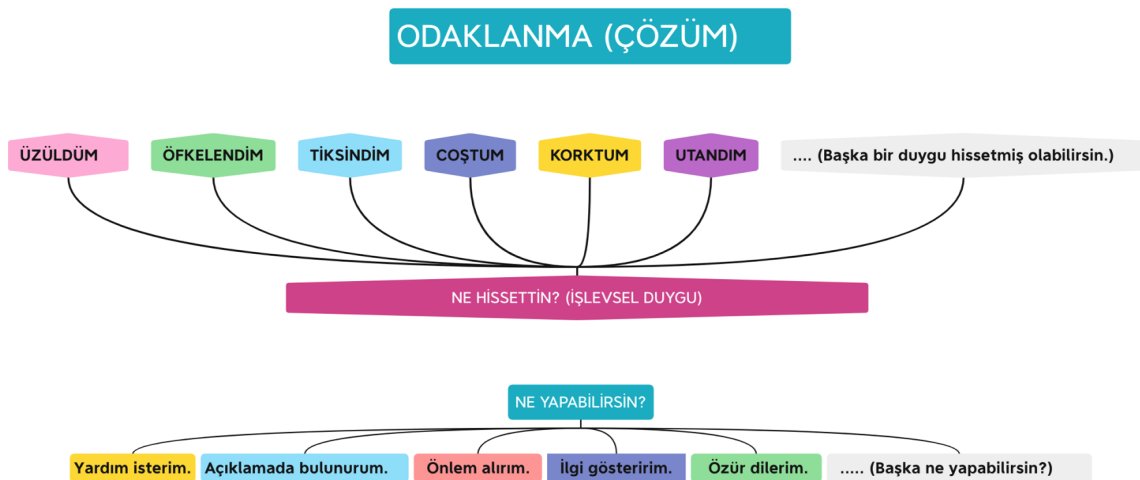
## Nefes egzersizleri

Daha sonra çocuğa sakinleştirici nefes teknikleri öğretilir. Bunlar pizza nefesi, ejderha nefesi ve goril nefesi şeklindedir. Çocuğun derin ve sakince bu teknikler ile nefes alması sağlanarak akıllı vagus aktive edilir ve çocuğun kendi kendini sakinleştirme becerisinin gelişmesi sağlanır. Her nefes çalışmasını yaptıktan sonra bu taşlar tek tek yerinden alınır. Çocuğa, duygularımızı düzenlerken nefesin ne kadar işlevsel olduğu hakkında bilgilendirme yapılır. Bu kısımda psi-ko-drama, rol canlandırma, vb. teknikler de kullanılarak olaya odaklanma sağlanır.

## Üçüncü kart: Bedensel duyumsamalar

Üçüncü kartta bedensel duyumsamalar üzerine odaklanılır. Böylece çocuğun bedensel duyumsamalarını tasvir edeceği bir diyalog kurulur: "Herhangi bir olayda öfkeli olduğun zaman öfken nasıl oluyor? Basıncı mı sıkışık mı? Sıvı mı katı? Burada biraz önce rengini söyledin, beyaz renk dedin. Sıcak mı soğuk mu? Sıvı mı katı mı?" Bu duyumsama örnekleri uygulayıcı tarafından gerektiğinde çoğaltılabilir (keskin, donuk, ürperme, ağrı, zonklama, nemlenme, kuruluk, uyuşma, ılıklik, sıkışma, düşümlenme, sallanma, titreme, karıncalanma, parlaması, akma vb.) ve böylece danışanın o anki duyumsamasına en uygun olan kelimeleri bulması sağlanır.

## Dördüncü kart: Çözüme odaklanma



Dördüncü karta gelindiğinde çocuğa: "Bu duygulardan hangisi dikkatini çekti? Eğer daha farklı davransaydın bu duygulardan hangisini hissederdin veya hissetmek isterdin?" diye sorulur. Çocuk bu olayda umut, huzur, gurur, şükran, neşe, coşku duygularından hangisini daha çok istediğine karar verir. Bazen olay tekrar anlatılır ve "Bu davranışlar yerine hangi davranışları (yardım istemek, açıklamada bulunmak, ilgi göstermek, özür dilemek vb.) yapmak senin için daha uygun olurdu?" diye sorulur. Yani işlevsiz davranışlara alternatif olarak ne yapabileceğine odaklanılır.

Şekil 3. Çözüm Odaklanma (3. Kart)

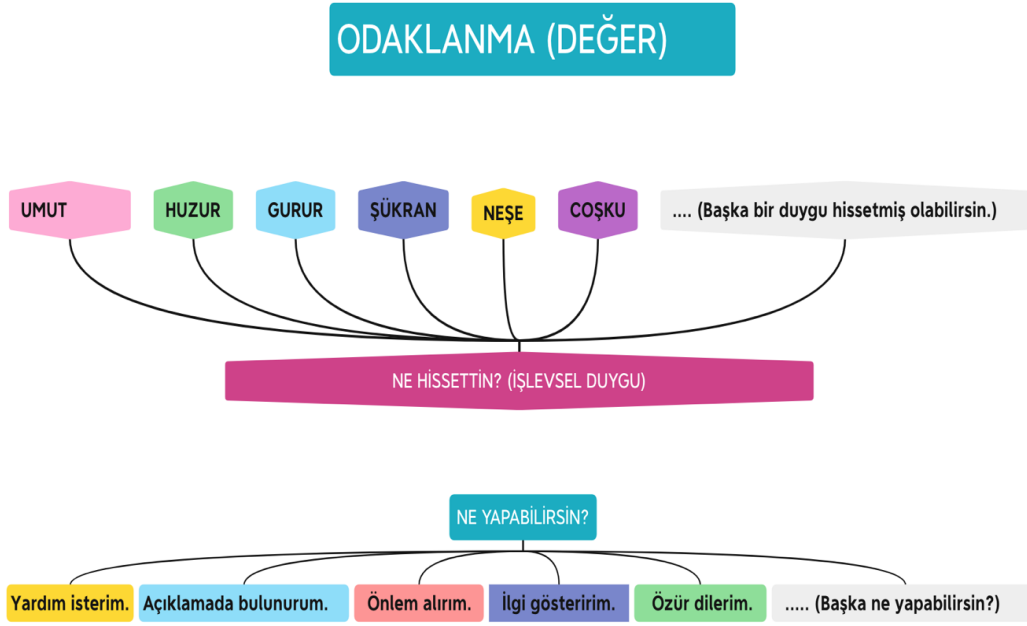


Şekil 4. Çözümün Bir Parçası Olarak Pozitif Duygular

### Beşinci kart: Değere odaklanma

Daha sonra söylediği davranış üzerinden "O zaman, bu davranışı yapsaydın ne hissederdin?" diye sorulur. Ve yine en başta şekle yerleştirilmiş taşlar azaltılır. Hissettiği duyguların rengini farklı renklerde seçip üzerine yerleştirmesi istenir ve sonunda çalışma bitirilir. "Umudun rengi ne renk olabilir? Pembe olabilir. Gururun rengi ne olabilir? Turuncu olabilir." gibi sorularla çocuğun değerleri ile bağlantılı duyguları hakkında konuşması kolaylaştırılır.

Bu aşamada, üst beyindeki işlevsel olmayan çekirdek duygulanımlar (ikincil maladaptif duygulanımlar) bilinçli farkındalık yoluyla değiştirilerek çocuğun daha işlevsel duygulanımlar kazanması sağlanır. Bu da von ekono hücrelerinin gelişmesi anlamına gelmektedir. Bu hücreler, çocukta kendine dair daha katı olmayan, işlevsel değer algılarını oluşturur. Bu değer algıları çocuğa, öz güven, öz değer, öz motivasyon gibi kendilik hislerini kazandırır.



Şekil 5. Değere Odaklanma (5. Kart)

## Bulgular

Duyu-motor psikoterapi modelinde bir deneyime bilinçli bir farkındalık getirmek için şimdiki zaman deneyiminin beş yapı taşı (düşünceler, duygular, hareketler, beden durumları, beş duyu algısı) kullanılmaktadır (Ogden ve Fisher, 2015). Bu yaşanan anıyı geri çağırım hareketi, bilinçli bir farkındalık sağlamaktadır. Bu öz farkındalıklı odaklanma yetisi, öz düzenleme yetisinin gelişiminde ana kaynağı oluşturmaktadır.

Beş Boyutla Odaklanma Materyali, çocuğun problemlerine, travmalarına, sorunlarına ve çatışmalarına varoluşun beş boyutuna odaklanarak (düşünce, duygu, duyum, davranış, değer) anının tamamlanmamış bedensel duyularını yeniden aktive etmekte, bu şekilde yarım kalan hareketin tamamlanmasını sağlamaktadır. Bu tamamlanma, çocuğun yaşantı deneyimine yeniden anlam inşa etmesine katkı sunmakta ve biliş, duygu, duyum ve değer sindiriminde adeta ağız ve mide görevi üstlenmektedir (Levine, 2010).

## Tartışma

Travma ile ilgili çalışanlar şunu bilmeliler ki, algı gerçeklikten daha önemlidir. Bir gerçeğin kendisinden çok, kişisel algı travmatize sonuçlar doğurmaktadır. Polivagal Teori'ye göre, beyin bir olaydan anlam çıkarmadan önce, otonom sinir sisteminin, nörosepsin yolu ile, çevreyi değerlendirip bir algı oluşturarak, kişide adaptif bir hayatta kalma tepkisi başlattığı görülmektedir. Kişi güvende değilse sürekli bir tehdit algısı ile tetiklenerek değerlendirmede bulunmakta ve savunmacı olma durumunda kalmaktadır (Levine ve Kline, 2007).

Kişi kendini çaresiz ve kapana kısılmış gibi hissettiğinde, parasempatik sinir sisteminin dorsal yolu bizi hayatta kalmak için kapatır ve kilitleyebilir. Tehlike, sempatik sistemin savaş veya kaç tepkilerini tetiklerken; sosyal bağlar ise güvenlik hissi ve bağlanma arzusu doğurur. Bu da ventral vagal sistemleri aktive eder ve kişinin dünya ile bağlı hissetmesini sağlar (Porges, 2003). Beş Boyutla Odaklanma Kartları, çocuğun yaşadığı duruma yüklediği anlamı netleştirmesine; durum, düşünce duygu, duyum, değer, davranış vb. boyutlara odaklanarak çözüm yolları hakkında netleştirme yapmasına yardımcı olmakta; çocuğun odaklanarak tepki vermesini sağlamaktadır.



Travmatik semptomların gelişme ihtimali, kapanmanın don-kal (dorsal vagal) seviyesine ve dövüş-kaç için (sempatik aktivasyon) harekete geçen hayatta kalma enerjisinin boşaltılmamasına bağlıdır. Bu kendini korumaya yönelik olan enerjinin boşaltım işlemi ters gitmiştir. Çocukların bu aşırı yüklü durumu boşaltmaları gerekir. Olay bilinçli hafızadan yok olsa bile beden unutmaz. Bedenin rahat bir öz farkındalığa geri dönmeden önce duyu-motor güdülerinin tamamlanması fizyolojik bir zorunluluktur. Çözümde kullanılarak boşaltılmamış enerjinin izi sinir sisteminde mevcut kalır (Levine ve Kline, 2007).

Kişi, küçük bir olayda tetiklenerek, amacına uygun olmayan eylemler gerçekleştirebilir veya kontrol edilemez dürtüsel tepkiler verebilir. Bu durum da problemlerin işlevsel olarak çözülmesi ve ihtiyaca temas edilmesine engel olabilir. Beş Boyutla Odaklanma Kartları, çocuğun etkilendiği, durum, travma, olay, problem vb. olayı yeniden canlandırarak çocukta travma sonrası açığa çıkan enerjinin boşaltılmasının yol haritasını sunmaktadır.

Otonom sinir sisteminin üç kısmı (dorsal vagal-ventral vagal-sempatik) beraber çalıştığında iyi oluş sergileriz. Gelişimsel travmalar, varoluşsal travmalar ve aile sistem travmaları, bağlanma hasarları gibi nedenlerle sistemde, istem dışı bazı problemler kilitlenmeler yaşanabilmektedir.

Bassel Van Der Kolk'un (2018) belirttiğine göre "*...maalesef bazı bireylerde korteks, korku tepkisini yatıştırılmaz. Bu kortikal baypas ile istemeden güçlü duyguları başkalarına gösterir, harekete geçer; tüketici hislerle sessizce ıstırap çeker veya korku tepkisi ile kendimizden geçeriz. Yani bu şekilde frontal korteks huzursuz amigdalanın esiri olur Düşünce duygulara teslim olur.*"

Bu işlev dışı duygular, küçük bir uyarana karşı bile hayatları tehlikeyeymiş gibi tepki verir. Buna don, savaş veya kaç tepkileri denir. Kişideki esnek aralığın optimal sınırı aşıldığında, yanlış alarm veren yangın detektörü gibi problemlerin çözümünde ve ihtiyaçların karşılanmasında güçlüğe neden olabilmektedir (Dana, 2021; Levine ve Kline, 2007). Beş Boyutla Odaklanma Kartları bu hızlı filmi geriye sararak yavaş yavaş, sindirerek yeniden oynatmaktadır. Bu şekilde çocuğun olayı mikro planda duyumsayarak farklı başa çıkma tutumlarına yönelmesi için cesaretlenmesi sağlanmakta, sistemin işleyişi hakkında bir farkındalık geliştirilmektedir.

Stephen W. Porges "*...kişilerin kendi hikayelerini; kurban olarak hissetmedikleri, kahramanca çözümler bulabildikleri...*" hikayelere dönüştürmeleri için bir teori geliştirdiğini ifade etmektedir (Porges, 2003; Dana, 2021). Peter Levine, Somatik Deneyimleme Yaklaşımı ile, bireylerin yaşamlarını tehdit eden bir olay yaşadıklarında nöral tepkilerini savunmacı önyargılardan kurtararak güvenli duruma dönme esnekliklerini nasıl geri kazandıklarıyla ilgili yolları bize sunmaktadır (Levine, 2014). Dana (2021) ise bunun yollarını ve hayatla nasıl buluşturulacağına tekniklerini "Terapide Polivagal Teori" kitabı ile bize anlatmaktadır.

Polivagal teoriyi terapi odasına taşıyanlardan birisi olan Dana (2021); duyular, duygular ve bağlanma, iletişim, öz düzenleme kavramları etrafında dolanarak olumlu duyumsanan hisler arasında ve olumsuz duyumsanan hisler arasındaki dansın insanın sistemlerini nasıl düzenleyeceği konusunda yol haritası sunmaktadır. Beş Boyutla Odaklanma Kartları bu dansı; oyun, farkındalık ve materyaller kullanarak somutlaştırılıp sistemleştirilerek gerçekleştirilmesini amaçlamaktadır.

Bezne şekil veren şey nedir? Deneyimdir, yani yaşananlardır. Bizler isteyerek ve çaba göstererek yeni zihinsel yetenekler geliştirebiliriz. Dikkatimizi farklı bir şekilde odakladığımız takdirde beynimizin hem yapısını hem de faaliyetlerini değiştirebilecek yeni bir deneyim yaratmış oluruz.

Beynimizin plastik bir yapıya sahip oluşu; beynimizin, yaşadığımız deneyime ve dikkatimizi nereye odakladığımızı göre değişmesi anlamına gelmektedir (Siegel ve Bryson, 2019). Beş Boyutla Odaklanma Kartları çocuğun dikkatini yaşadığı deneyimlere farklı bir şekilde odaklanmasını sağlayarak beynin hem yapısını hem de faaliyetlerini değiştirmekte ve böylece çocuğa yeni bir deneyim yaratmayı amaçlamaktadır.

Beynin, travmatik deneyim sonucunda olay veya duruma yönelttiği odağı değiştirerek; düşünce, duygu, duyum davranış ve değere farklı bir şekilde odaklanarak (ağır çekimde, aşamalı ve sindirerek) plastik olan beyni yeniden düzenlemeyi amaçlamaktadır.



## Sonuç

İnsanoğlu hayata tutunma refleksi ile doğmaktadır. Tutunma ihtiyacı, güvenlik hissi oluşumunun başlangıcını oluşturmaktadır. Bu ihtiyaç temel bakım verenin kucağında ilk olarak dokunma ile yaşantılanmakla birlikte sonrasında farklı şekillere evrilerek hayatın her alanına yayılmaktadır.

Tutulma ihtiyacını karşılamanın en iyi aparatlarından birisini "odaklanma yetisi" oluşturmaktadır. Çocuklarda odaklanma; bir şeye tutunmak için dikkatimizin ışığını nazikçe ona yöneltebilmek, ona biliş, duygu, duyum, değer, davranış boyutu ile bakarak onu öznel dünyamızda yeniden yaratabilmektir. Odaklanma yetisi, yeni anlamlar inşa etmenin keşfidir.

Odaklanma yetisi, tutunmanın yanı sıra ondan nazikçe ayrılarak başka keşiflere yelken açmanın sanatını oluşturmaktadır. Bu sanat bir danstır: güvenle bağlanmanın ve güvenle ayrılmanın dansı. Odaklanma kartları bu dansın nasıl olacağına dair çocukların akış duygularını denemelerinin önünü açmaktadır. Bu kartların, hayatın sıkıcı ve bunaltıcı düğümlerine, problemlerine ve içsel çatışmalarına danışanın beş boyutla tutunarak kendi anlamlarını inşa etme yolunda görsel ve işlevsel malzeme oluşturduğu görülmüştür.

## Öneriler

Odaklanma materyalinin, kullanımının yaygınlaştırılması, rehberlik ve araştırma merkezleri, okullardaki rehberlik birimleri, özel eğitim kurumları, okul müfredatları ve terapilerin her alanında işlevsel olarak kullanımı için bir kaynak olması önerilmektedir.

## Kaynakça

- Breuning, L. G. (2015). *Mutlu beyin: mutluluk hormonlarınızı yönetin serotonin, dopamin, oksitosin, endorfin*. İstanbul: Aganta Kitap.
- Cacioppo, J. T. ve Cacioppo, S. (2014). Social relationships and health: the toxic effects of perceived social isolation. *Social and personality psychology compass*, 8(2), 58–72.
- Cozolino, L. (2017). *Psikoterapinin nörobilimi: sosyal beyni iyileştirmek*. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Dana, D. (2021). *Terapide poli vagal teori*. İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Daş, C. (2020). *Gestalt Terapi Bütünleşmek ve Büyümek*. Ankara: Altınordu Yayınları.
- Gendlin, E. T. (2005). *Odaklanma: bedeninizdeki bilgiye doğrudan ulaşma yolu*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Goleman, D. (2014). *Odak: mükemmelliğin gizli anahtarı*. İstanbul: Varlık Yayınları.
- Greenberg, L. (2016). *Duygu odaklı terapi*. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Harris, R. (2017). *Act'i kolay öğrenmek ilkeler ve ötesi için hızlı bir başlangıç*. İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Kolk, B. A. Van Der. (2018). *Beden kayıt tutar*. Ankara: Nobel Yaşam Yayıncılık.
- Levine, P. A. (2010). *Dile gelmeyen bir sesle*. İstanbul: Butik Yayıncılık.
- Levine, P. A. (2014). *Travma ve anı*. İstanbul: Butik Yayınları.
- Levine, P. A. ve Kline, M. (2007). *Bir çocuğun gözünden travma*. İstanbul: Butik Yayınları.
- Ogden, P. ve Fisher, J. (2015). *Sensorimotor psychotherapy: interventions for trauma and attachment*. WW Norton: Csm edition.
- Özakkaş, T. (2017). *Bütüncül Psikoterapi*. İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Porges, S. W. (2003). The polyvagal theory for treating trauma. *Phyloenetik contributions to social behavior*, 79(1), 503–513.
- Scherler, H. N. (2020). *Gestalt ile yönetimde akışkanlık - 7 temel konu*. İstanbul: Modus Kitap.
- Schore, A. (2012). *Gelişimsel nörobiyoloji ve bağlanma kuramı*. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Siegel, D. (2010). *Mindsight: the new science of personal transformation*. New York: Bantam Books.
- Siegel, D. J. (2019). *Akılgözü*. İstanbul: Diojen Yayınları.
- Siegel, D. J. ve Bryson, T. P. (2019). *Bütün beyinli çocuk*. İstanbul: Diyojen Yayıncılık.
- Siegel, D. J. ve Bryson, T. P. (2020). *Evet beyinli çocuk*. İstanbul: Diyojen Yayıncılık.