

PSİKOTERAPİ SANATININ BİLİMİ

Allan N. SCHORE

Çeviri:
Öznur Karakaş

Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 164
Psikoterapi Sanatının Bilimi

Özgün adı:
The Science of The Art of Psychotherapy

Copyright © 2012 by Allan N. Schore Tüm hakkı saklıdır
Türkçe yayın hakları Akçalı Telif Hakları aracılığıyla W. W. Norton & Company,
Inc. tarafından sağlanmıştır.

ISBN 978-605-4817-13-9

Türkçe yayın hakları Özak Yayınevi/Psikoterapi Enstitüsü'ne aittir.

Birinci baskı: Haziran 2014

Editör: Tahir Özakkaş
Çeviri: Öznur Karakaş
Yayıma hazırlayan: Menekşe Arık & Sevgi Akkoyun

Baskı: Acar Matbaacılık Prom. ve Yayın. San. ve Tic. Ltd. Şti.
Litros Yolu Fatih Sanayi Sitesi No:12/243 Zeytinburnu - İstanbul
Tel: 0212 613 40 41

PSİKOTERAPİ ENSTİTÜSÜ EĞİTİM ARAŞTIRMA SAĞLIK ORG. VE
DANIŞMANLIK LTD. ŞTİ.

Eğitim ve Kongre Merkezi: Fatih Sultan Mehmet Caddesi No:285 Darıca-KOCAELİ
Tel: 0262 653 6699 Fax: 0262 653 5345
Merkez: Bağdat Caddesi No: 540/8 Bostancı-İSTANBUL
Tel: 0216 464 3119 Fax: 0216 464 3102
www.psikoterapi.com - www.psikoterapi.org - www.hipnoz.com

"A Song for You" sözler ve müzik Leon Russell tarafından yazılmıştır. Copyright © 1970 Irving Music Inc. Telif hakkı yenilenmiştir.
Bütün hakları saklıdır. *Hal Leonard Corporation izniyle basılmıştır.*

"Forever Young" Bob Dylan tarafından yazılmıştır. Copyright © 1973 by Ram's Horn Music; yenileme 2001 Ram's Horn Music. Bütün hakları saklıdır. Uluslararası telif hakkı alınmıştır. İzin alınarak basılmıştır.

1. Bölüm, Springer'ın izniyle yeniden basılmıştır. Schore, J., & Schore, A. (2008). Modern attachment theory: The central role of affect regulation in development and treatment. *Clinical Social Work Journal*, 36, 9-20.

2. Bölüm John Wiley and Sons izniyle yeniden basılmıştır. Schore, A. (2009). Relational trauma and the developing right brain: An interface of psychoanalytic self psychology and neuroscience. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1159, 189-203.

3. Bölüm W. W. Norton izniyle yeniden basılmıştır. Schore, A. (2009). Right brain affect regulation: An essential mechanism of development, trauma, dissociation, and psychotherapy. In D. Fosha, D. Siegel, & M. Solomon (Eds.), *The healing power of emotion: Affective neuroscience, development, & clinical practice* (pp. 112-144). New York: W.W. Norton.

4. Bölüm Karnac Books izniyle yeniden basılmıştır. Schore, A. (2010). 'Sağ Beyin Örtük Kendiliği: Psikoterapi Değişim Sürecinde Temel Bir Düzenek' bölümü ilk olarak *Knowing, Not-Knowing and Sort-of-Knowing: Psychoanalysis and the Experience of Uncertainty*, adlı kitapta (editör Jean Petrucelli) yer almış ve Karnac Books tarafından basılmıştır 2010A versiyonu ayrıca burada yer almıştır (2011) The right brain implicit self lies at the core of psychoanalysis. *Psychoanalytic Dialogues*, 21, 1-26.

6. Bölüm izniyle yeniden basılmıştır. Attachment, affect regulation, and the developing right brain: Linking developmental neuroscience to pediatrics. Reproduced with permission from *Pediatrics In Review*, 26, 204-211, Copyright 2005 by the AAP.

7. Bölüm izniyle yeniden basılmıştır. Bradshaw, G.A., & Schore, A.N. (2007). How elephants are opening doors. *Developmental neuroethology, attachment and social context. Ethology*, 113,426-436.

8. Bölüm Taylor & Francis Group LLC izniyle yeniden basılmıştır. Dissociation and the dissociative disorders: DSM-V and beyond by Allan Schore. Copyright 2009 by Taylor & Francis Group LLC - Books. Bütün şekiller izniyle basılmıştır. Şekil 8.1 ve 8.2 kaynağı Tronick, Ed. (2007). Şekil 25.5 The infant in response to the still-faced mother loses postural control. *The Neurobehavioral and Social-Emotional Development of Infants and Children*. New York: W.W. Norton, 354. Şekil 8.3 kaynağı Blanke, O., Ortigue, S., Landis, T., & Seeck, M. (2002). Şekil 1. Stimulating illusory own-body perceptions. *Nature*, 419, 269-270. Şekil 8.4 Schmahl, C.G., Elzinga, B.M., & Bremner, J.D. (2002). Şekil 3. Individual differences in psychophysiological reactivity in adults with childhood abuse. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 9, 211-216.

9. Bölüm Informa Medical and Pharmaceutical Science - Journals izniyle yeniden basılmıştır. Meares, R., Schore, A.N., & Melkonian, D. (2011). Is borderline personality a particularly right hemispheric disorder?: A study of P3a using single trail analysis. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry by Australian & New Zealand College Of Psychiatrists*. Copyright 2011.

12. Bölüm John Wiley and Sons izniyle yeniden basılmıştır. McIntosh, J. & Schore, A. (2011). Family law and the neuroscience of attachment: an interview in *Family Court Review* with Allan Schore and Jennifer McIntosh.

PSİKOTERAPİ SANATININ BİLİMİ



Allan N. SCHORE

Editör:
Uz. Dr. Tahir ÖZAKKAŞ

Çeviri:
Öznur Karakaş

SUNUŞ

Psikoterapi Enstitüsü olarak, öncelikle ruh sağlığı profesyonellerinin ya da ruh sağlığı ile ilgilenen kişilerin ihtiyaç duyacağı teorik bilgileri ve pratik/uygulamaya yönelik deneyimleri paylaşan özgün ve çeviri yayınlar ile literatüre katkıda bulunmayı hedefliyoruz. Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları, Psikoterapi Enstitüsü'nün çalışmaları kapsamında gerçekleştirilen atölye çalışmaları, uluslararası konferanslar ve dünya literatüründen seçkileri içermektedir.

Psikoterapide bugün en çok tartışılan konular olan bağlanma, gelişimsel sinirbilim, travma ve gelişen beyin üzerine odaklanan bu kitapta, 2005 yılından bu yana düzenleme kuramını geliştiren ve ayrıntılandıran makalelere yer verilmiştir. Kitabın ilk kısmında başta erken dönemde ilişkisel travma yaşamış hastalar olmak üzere bütün hastaların tedavisindeki değişim mekanizmasının altında yatan kişilerarası nörobiyolojik modeller ortaya koyulmakta, hastanın ve terapistin sözcüklerinin altında gizli bilinçdışı, sözsüz, duygulanımsal mekanizmalara odaklanılmaktadır. Kitabın ikinci kısmındaysa düzenleme kuramının çocuk gelişimi ve psikopatoloji oluşumuna dair klinik modellerinin bilimsel zemini ele alınmaktadır. Son bölümlerde önemle üzerinde durulan bir konu da ruh sağlığı alanının erken dönemde müdahale ve önleme çalışmalarına daha ciddi olarak eğilmesi gerekliliğidir.

Konuya ilgi duyan okuyucuların yanı sıra klinisyenler, psikoterapistler ve araştırmacılar için başvuru kitabı niteliği taşıyan bu yayını sizlerle buluşturmaktan kıvanç duyarız.

Tahir ÖZAKKAŞ
Psikoterapi Enstitüsü Başkanı

*Judy'ye,
Zaman ve mekanın olmadığı bir yerde
Seviyorum seni
Hayatım boyunca seni seveceğim
Sen benim dostumsun*

*Ellerin hep meşgul,
Yürüyüşün hep tez olsun,
Ayakların yere sıkı sıkı bassın,
Değişim rüzgarları estiğinde.
Kalbin her zaman neşeyle dolsun,
Ve şarkın her zaman söylensin,
Hep genç kal,
Hep, hep, hep,
Hep genç kal.*

—Bob Dylan “Hep Genç”

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜRLER	xiii
PSİKOTERAPİDE YENİ BİR PARADİGMAYA DOĞRU	1
<i>IDUYGULANIM DÜZENLEME TERAPİSİ VE KLİNİK NÖROPSİKANALİZ</i>	
1 MODERN BAĞLANMA KURAMI: GELİŞİM VE TEDAVİDE DUYGULANIM DÜZENLEMESİNİN MERKEZİ ROLÜ <i>Judith R. Schore ile</i>	33
2 İLİŞKİSEL TRAVMA VE SAĞ BEYNİN GELİŞİMİ: PSİKANALİTİK KENDİLİK, PSİKOLOJİ VE SİNİRBİLİMİN ARAYÜZÜ	63
3 SAĞ BEYNİN DUYGULANIM DÜZENLEMESİ: ASLİ BİR GELİŞİM, TRAVMA, ÇÖZÜLME VE PSİKOTERAPİ MEKANİZMASI	87
4 SAĞ BEYNİN ÖRTÜK KENDİLİĞİ PSİKANALİZİN MERKEZİNDE YER ALIR.....	145
5 TERAPÖTİK CANLANDIRMALAR: SAĞ BEYNİN DUYGULANIM TOLERANS PENCERESİNDE ÇALIŞMAK.....	187
<i>II GELİŞİMSEL DUYGULANIMSAL SİNİRBİLİM VE GELİŞİMSEL NÖROPSİKİYATRİ</i>	
6 BAĞLANMA, DUYGULANIM DÜZENLEMESİ VE SAĞ BEYNİN GELİŞİMİ: GELİŞİMSEL SİNİRBİLİMİ PEDIATRİYLE İLİŞKİLENDİRMEK	275
7 FİLLER KAPIYI NASIL ARALİYOR? GELİŞİMSEL NÖROETOLOJİ, BAĞLANMA VE TOPLUMSAL BAĞLAM <i>Gay Bradshaw ile Beraber</i>	299
8 BAĞLANMA TRAVMASI VE SAĞ BEYNİN GELİŞİMİ: PATOLOJİK ÇÖZÜLMENİN KÖKENLERİ.....	318
9 BORDERLİNE KİŞİLİK SAĞ YARIM KÜRE BOZUKLUĞU MUDUR? TEK ÖRNEKLİ ANALİZ KULLANILARAK GERÇEKLEŞTİRİLEN P3A ÇALIŞMASI <i>Russel Meares ve Dmitry Melkonian ile Beraber</i>	393
10 BOWLBY'NİN EVRİMSEL ADAPTASYONA UYGUN ORTAMI: ABD KÜLTÜRÜNDE MEVCUT ZAYIAT	413
11 DÜZENLEME KURAMININ ANNE-BEBEK BAĞLANMA İLİŞKİLERİNE DAİR KLİNİK DEĞERLENDİRMELERE IŞIK TUTMAK ÜZERE KULLANILMASI <i>Ruth Newton ile Beraber</i>	467
12 AİLE HUKUKU VE BAĞLANMANIN SİNİRBİLİMİ: <i>FAMILY COURT REVIEW</i> RÖPORTAJI <i>Jennifer McIntosh ile Beraber</i>	524

TEŞEKKÜRLER

Son on yıl boyunca, eserlerimin pek çok kaynak tarafından kabul görmesi beni yüreklendirdi ve son derece onurlandırdı. Görüşlerimin tesirine ilişkin çeşitli şekillerde çok sayıda geribildirim aldım: geniş bir klinik ve bilimsel literatüre mensup yazarlar tarafından eserlerime yapılan çok sayıda referans, dünya çapında beni takip eden kitleyle gerçekleştirdiğim ufuk açıcı diyaloglar, meslektaşlarımdan doğrudan ilgilerini ve beğenilerini ifade etmeleri, hayatın çeşitli uğraklarında daha önce tanımadığım, ancak eserlerimin onlar nezdinde kişisel anlamının ne kadar büyük olduğunu ifade eden insanlarla karşılaşmalarım bunlar arasında sayılabilir.

Yazılarıma bunca geniş çaplı tepkinin oluşmasını sağlayan birkaç kişiye teşekkür etmek istiyorum. Duygulanımın Düzenlenmesi ve Kendiliğin Onarımı isimli kitabımı İtalyanca, Fransızca ve Almanca'ya tercüme eden Roberto Seziale-Bagliacca, Giles de Lisle ve Eva Rass'a ve makalelerimi İspanyolca'ya tercüme eden Andre Sassenfeld'e teşekkürü borç bilirim. Fikirlerimi bir dizi klinik eser ve dergide paylaşmak davetinde bulunan editörlerim Darcia Narvaez, Ruth Lanius, Barry Lester, Joshua Sparrow, Tessa Baradon, Diana Fosha, Paul Dell, John O'Neil, Jean Petrucelli, Jennifer McIntosh, Larry Nazarian, Carol Tossone, Susanne Bennett, Judy Nelson, Nancy VanDerHeide, William J. Coburn, Charles Carlini, jow Palombo, Rick Leonhardt, Dan Siegel ve George Halasz ile birlikte çalışmak büyük bir keyifti. Son on yıl boyunca, araştırma ortaklarım Russell Meares, Dmitry Melkonian, Ruth Lanius ve Gay Bradshaw bana çok şey kattılar.

Bir dizi mühim ulusal ve uluslararası sahada görünmeme önyak olan konferans organizatörleri Marion Solomon, Jane Ryan, Joe Tucci, Bob Cassidy ve Dan Hill'e teşekkürlerimi sunmak isterim. Yıllar boyunca, Los Angeles, Berkeley, Portland, Seattle, Boulder ve Austin'de yer alan Gelişimsel, Duygulanımsal Sinirbilimi & Klinik Pratikler çalışma gruplarında yer alan klinik terapistlerle gerçekleştirdiğim etkileşimlerin büyük faydasını gördüm. Grup liderleri Linda Chapman, Margaret Rossoff, David Willis, Sal Ziz, Sue Marriott ve Pat Ogden'e ayrıca teşekkür ediyorum.

Norton Kişilerarası NöroBiyoloji Serilerinin editörleri olarak, serilerimizde yer verdiğimiz eserlerin yazarlarıyla, bilhassa serilerinin fevkalade başarısına eleştirel yaklaşan Norton'dan meslektaşım Deborah Malmud'la etkileşim içerisinde olmak büyük bir keyifti. Vani Kannan, Ben Yarling, bilhassa da Jean Blackburn'e bu kitabı oluşturmamızda gösterdikleri muazzam emek için teşekkür etmek isterim.

Daha kişisel olarak, Wolfgang Amadeus Mozart ve Joseph Hayden'e yaratıcı düşüncelerimi çeşitli şekillerde destekledikleri için teşekkürü borç bilirim. Ayrıca, pek çok kez profesyonel bilgisayar yetileri yardıma koşan oğlum David'e ve grafik tasarım ve elinizdeki kitabın kapağının tasarımında gösterdiği yetilerden dolayı kızım Beth'e şükranlarımı iletmek isterim.

En çok da Judy'e... Kanat kanada, kürek küreğe...

Psikoterapide Yeni bir Paradigmaya Doğru

1994 yılında, ‘beyin yılları’ tabir edilen sürecin başında ilk kitabım, *Duygulanımın Düzenlenmesi ve Kendiliğın Kökeni: Duygusal Gelişimin Nörobijolojisi*’ni yazdım. Geçen yüzyılın sonunda basılan bu eserde, bağlanma ilişkisinin, bebeğın erken dönem olgunlaşmakta olan sağ beyninde belli başlı kendilik-düzenleyici yapılar sayesinde gelişimini kolaylaştıran kişilerarası nörobijolojik mekanizmaları tanımladım. Aynı zamanda, ciddi duygulanım düzenlemesi kusurları gösteren bir dizi karakter bozukluğu ve psikiyatrik bozukluğın erken dönem etiyojisine dair modeller geliştirmek üzere gelişim kuramını uyguladım. Daha sonra, düzenleme kavramını genişleterek, psikoterapi sürecinin kalbinde yatan sözsüz duygulanımsal mekanizmaları tanımladım. Kitap boyunca, 20.yüzyılda gelişimsel bilimler, nörobijoloji, psikiyatri ve psikanaliz tarafından incelenen temel sorunlardan bazılarını daha derinden açıklamak üzere kapsayıcı bir disiplinlerarası perspektif oluşturmaya çalıştım. O zamanlar, bütün bir kitabı, disiplinleri aşan bir yaklaşıma adanmak ve bütünleyici, kapsayıcı bir kuram önermek son derece radikal bir manzaraydı.

Bu kitap, düzenleme kuramının belli başlı ilkelerini belirledi ve daha sonra yazdığım her şey gelişim, psikopatoloji oluşumu ve örtük kendiliğın tedavisine dair bu kişilerarası nörobijolojik model üzerine inşa edilmiştir. Çalışmalarımın önemli bir ilkesi de her türlü gelişimsel kuramın psikoloji ve biyolojiyi birleştirmesi gerektiğidir. Son yirmi yılda, insani işlevlere dair hiçbir kuramın yalnızca psikolojik süreçleri tanımlamakla yetinemeyeceğini; beynin biyolojik ve yapısal gelişimine dair edindiğimiz bilgilerle uyumlu olması gerektiğini iddia ettim. İlk kitabın ilk paragra-

fında yer alan diğer üç mevzu da; yaşamın erken gelişim dönemlerinin, daha sonra evrilecek olan yapılar ve işlevler üzerinde büyük öneme sahip olması, insanlık halini daha derinden anlamak için duyguların merkezi öneme sahip olması ve yaşam boyunca, kendiliğin kalbinde bilinçdışı süreçlerin yatmasıdır. Kitap, böylece bilinçdışı zihne dair psikanalitik görüşleri de gelişim bilimlerine yeniden entegre etmeye kalkışmıştır. Şu anda 14. baskısına ulaşan *Duygulanımın Düzenlenmesi ve Kendiliğin Kökeni* bebeğin bilişsel değil toplumsal-duygusal gelişimini belgeleyen ilk kitaptı.

1995'den 2005'e uzanan beyin yılları, içsel ve dışsal bilgiyi işlerken beyin üzerine çalışılmasını sağlayan yenilikçi beyin görüntüleme teknolojilerinin ortaya çıkışına tanıklık etti. Bu dönemde, duygusal ve toplumsal süreçlere ilişkin nörobiyolojik araştırma miktarında muazzam bir artış görüldü. 2003 yılında, 1994 yılında basılan kitabımın ardından, bu arada süregiden araştırmalarımı belgeleyen iki cilt daha yazdım. Yeni verilerin klinik ortama uygulanabileceğini kanıtlamak üzere düzenleme kuramının bakış açısını kullandım. *Duygulanım Düzensizliği ve Kendilik Bozuklukları* isimli kitabımda, duygulanımsal sinirbilimi ve gelişimsel nöropsikiyatri üzerine bölümlerde kişilerarası nörobiyolojik modellerimi geliştirdim, *Duygulanımın Düzenlenmesi ve Kendiliğin Tamiri* isimli kitapta da, bunları gelişim odaklı psikoterapi ve gelişimsel nöropsikanalize genişlettim. Bu iki kitap, 19. ve 20. Yüzyıl modern sinirbiliminin beyin; klasik ve modern psikanalizin zihin üzerine çalışmalarını birbirine bağlayan ilk eleştirel dönemin sonunda ortaya çıkmıştır. 2003 yılında basılan *Düzensizlik* kitabında, 'beyin yılları olarak bilinen dönem boyunca' sinirbiliminin edindiği yeni bilgilerde muazzam bir yükseliş yaşanmıştır,' gözleminde bulundum.

Elinizde tuttuğunuz, *Psikoterapi Sanatının Bilimi* isimli kitap, 2005 itibarıyla düzenleme kuramında görülen önemli ilerlemeleri ve gelişmeleri bir araya getirmektedir. 2003 yılında basılan kitapların formatını takip edecek şekilde, 1. Kısım'daki bölümler, duygulanım düzenleme terapisi (DDT) ve klinik nöropsikanaliz üzerine yapılan katkıları, 2.Kısımdaki bölümlerse gelişimsel, duygulanımsal sinirbilimi ve gelişimsel nöropsikiyatri üzerine süregelen çalışmalarımı ihtiva etmektedir. Son iki kitapta olduğu gibi, her bir bölümde, belli bir zaman aralığında kuramın gelişimi

gösterilmiş olup her bölümde makaleler toplamı kronolojik olarak ilerlemektedir. Daha erken dönemde yazılmış bazı bölümler gözden geçirilmiş olup daha yeni bölümlerde daha önce yayınlanmamış kayda değer sayıda yeni malzeme bulunmaktadır.

Son yirmi yıldır gerçekleştirdiğim bütün çalışmalarda olduğu gibi, burada da önerdiğim şeyin bir kuram, bir bilimin genel ilkelerinin sistematik anlatımı olduğunu açıkça belirtmek üzere *düzenleme kuramı* terimini kullanmayı sürdürüyorum. Bilhassa da, iddia ettiğim üzere bilimin temel amaçlarından biri olan gelişim sürecinin açıklanmalı bir anlatımının formülasyonudur bu. Temel bir kuram olarak klinik amaçlara kullanılabilir; pek çok bölümde, nörobiyolojiden haberdar olan “modern bağlanma kuramının” (Schore & Schore, 2008) nasıl olup da klasik bağlanma kuramını DDT’nin bilimsel temeli işlevi gören bir düzenleme kuramına dönüştürdüğünden bahsediyorum. Ayrıca, düzenleme kuramı deneysel araştırmalar için test edilebilir hipotezler sunmak üzere verimli bir kaynak olarak da kullanılabilir.

Okuyucular bu bahsettiğim dönemde yazılmış olan okumak üzere oldukları bölümlerin çoğunda bir *paradigma değişiminden* bahsettiğimi fark edeceklerdir. Bu dönemde, beyin yıllarının ilk akını olarak başlayan şey, hem araştırmacılar hem de klinik terapistlerin aşına olduğu beyin/zihin/bedene ilişkin temel sorunların 21. Yüzyıl bilimine ait daha karmaşık (yeniden) keşifler sağanağına dönüştü. Sinirbilimi ve gelişim alanlarında “yeni bilgilerde görülen bu çarpıcı büyüme atağı” hem yaşam bilimlerinde hem de bütün deneysel ve uygulamalı bilimlerde ve hatta sanatlarda somut bir paradigma değişimine neden oldu. Elinizdeki kitabın bütün bölümleri, kimi ayrıntılarla, bu paradigma değişiminin, psikoterapi pratiği dahil olmak üzere bütün bir zihin sağlığı sahasını nasıl değiştirdiğini açıklamaktadır. Bu Giriş’te, bu kitabın, diğer üç öncüsü gibi, bu paradigma değişimine nasıl aktif bir biçimde katkıda bulunduğunu tartışıyorum. Bu dönüşümün, zihin sağlığı sahasında gelecek yönelimleri nasıl etkileyeceğine dair kimi görüşlerimi sunmak isterim.

2009 yılında, Amerikan Psikoloji Derneği (APA), beni “Paradigma Değişimi: Sağ Beyin ve İlişkisel Bilinçdışı” isimli bir panele davet etti. Aslında, ilk defa bir APA paneli, serbest çalışan bir üye ve psikanaliz bilgisine de haiz bir klinik terapist tarafından veriliyordu. Esasen APA klinik ve

gelişimsel psikolojide ve sinirbiliminde duygulanımın giderek artan önemine dair bir şeyler duymak istiyordu. İşin aslı, paradigma değişimi yerine daha yumuşak bir terim olan duygusal devrimi kullanmamı önerdiler; ancak bu öneriyi reddettim. Kurula, hem kuramın hem de araştırmaların, sol beynin bilinçli bilişinden, sağ beynin bilinçdışı uygulamasına doğru yöneldiğini gösteren disiplinlerarası veriler sundum. Dahası, paradigma değişiminin yalnızca psikolojide değil aynı zamanda diğer disiplinler arasında da görüldüğünü; psikolojinin artık kendisine komşu biyoloji bilimleriyle daha derin bir diyalog içerisine girmesi gerektiğini belirttim. Sunumumda, gelişimsel ve duygulanımsal sinirbiliminin, klinik ve anormal davranışlar psikolojisi alanlarına ne kadar uygun olduğunu vurguladım. Ayrıca, içinde bulunduğumuz paradigma değişiminin psikoloji ve biyolojiyi birleştirmekle kalmadığını, aynı zamanda psikolojide her daim sorun olan araştırmacılar ve klinik terapistler arasındaki mesafeyi de kapattığını ileri sürdüm. Bir önceki on yılın aksine, şu anda disiplinlerarası ve entegrasyon terimleri kabul gören şiarlar haline gelmiştir.

Bilimsel Devrimlerin Yapısı'nda, Thomas Kuhn'un (1962), paradigmanın, araştırmacının gözlemlerini düzenleyen önermeler ve hipotezler serilerinden ibaret olduğunu iddia ettiğini anımsayalım. Bir paradigma yerle bir olduğunda, yerine bir yenisi gelir. Son kırk yıla dönüp baktığımda, 1960'lı ve 1970'li yıllarda, psikoloji (ayrıca psikiyatri de) esasen davranışçı bir paradigmayı kullanıyordu; bu yüzden, bu dönem davranışçı psikolojinin hakim olduğu bir zamandı. Beyin, beden ve bilinçdışı açılmaması gereken, mat bir "kara kutu" içerisine yerleştirilmişti. Psikanalizde, dürtüler ve güdülenmeye ilişkin haller gerilemiş ve metapsikoloji alanına düşmüştü. Aynı şey, Skinner'in bilimsel araştırmanın hudutlarının dışında olduğunu iddia ettiği duygular için de geçerliydi. Psikoterapötik değişim modelleri, danışanın yanlış uyumlanmış, kaygılı *davranışlarını* değiştirmenin etrafında dolanıyordu.

1970'ler ve 1980'lerde, bilimin yalnızca dışsal davranışları değil aynı zamanda içsel, bilişsel süreçleri (ör. Hafıza, dikkat, algı, temsil şemaları, bilinç ve dil) de gözlemlediği bir döneme girdik. Yine, bilişsel paradigmanın ve bununla doğrudan bağlantılı olan bilişsel psikolojinin hakimiyetinde olan ve psikopatoloji ve psikoterapi modellerini de bu yönde etkileyen bir döneme giriş yaptık. Bu paradigmanın temel ilkesi, danışanın

yanlış uyumlanmış bilinçli bilişlerini değiştirmektir ve bu bilişsel-davranışsal terapi (BDT) modellerinin ortaya çıkması şeklinde ifadesini buldu. Şu anda hızla meydana gelen beden temelli *duyguların* ve psikobi-yolojik hallerin hem araştırma hem de klinik modellerde hakim olduğu bir dönemdeyiz.

Saygıdeğer bir dergi olan Nature (2009)'da yayınlanan ve bu değişimi yansıtan yazısında, Buchanan şöyle demektedir;

Davranış bilimi... dil ve bilinçli akıl yürütme temelli daha karmaşık açıklamalar oluşturmadan evvel, öncelikle insan davranışının en basit açıklamasını aramalı; basit toplumsal işaretlere bakmalıdır... dilin oluşumu, muhtemelen, dilbilimsel olmayan toplumsal işaretlerden sorumlu daha ilkel bir beyin sisteminin üzerine inşa edilmektedir (s.529).

Aynı zamanda, duygulanımsal sinirbilim sahasından meslektaşım, Jaak Pansepp, "Bilişsel devrim, tıpkı radikal nöro-davranışçılık gibi, kasten duyguları gözden ve zihinden uzak tutmaya çalıştı. Artık, bilişsel bilim, ilkel duygusal sistemlerin, neokortikal biliş süreçlerinden oldukça bağımsız bir güce sahip olduğunu yeniden-öğrenmelidir" (2008, s.51). Beynin duygusal işlemleri son derece hızlı olduğundan ve bilinçli farkındalık düzeyinin altında gerçekleştiğinden, hem klinik hem de araştırmalara dayalı gözlemler sarih olgulardan örtük olgulara yönelmiştir. Kendi çalışmamda, yalnızca sarih davranışlar ve bilinçli bilişlere değil aynı zamanda beynin/zihnin/bedenin bilinçdışı duygulanımsal hallerine de model olabilecek bir kuramsal sistem sunuyorum. Mevcut paradigma değişimi, aynı zamanda, psikiyatri ve psikolojiye bulaşmış Kartezyen ayrımlar için de bir antidot işlevi görmektedir.

Dahası, davranıştan, bilişe, beden temelli duyguya doğru ilerleyen bu paradigma değişimi, her biri duygulanımsal olgulara odaklanan psikoloji, toplumsal sinirbilim ve psikiyatri disiplinleri arasında güçlü bağlar kurmak için birleştirici bir kuvvet olmuştur. Davranışsal biyoloji alanında, hayvanların duygularına odaklanan (de Waal, 2011) türler-ötesi psikolojinin (Bradshaw & Sapolsky, 2006; Northoff & Panksepp, 2008) ortaya çıkmasına temel oluşturmuştur. Kuhn (1962) bir paradigma değişiminin, tanımı gereği, eş zamanlı olarak bilimsel disiplinlerarasında ifadesini bulacağını ifade etmiştir. Makale eleştirmeni olarak deneyimlerime dayana-

rak; bir dizi bilimsel ve klinik disiplin içerisinde 35 derginin redaksiyon ekibinde yer almamdan ötürü, bu konu üzerine bazı gözlemlerde bulunabilirim. Daha önce bilişsel modelde ancak dar bir çerçevede ele alınan gelişimsel psikoloji modelleri, günümüzde aktif bir biçimde duygusal ve toplumsal gelişimi keşfetmektedir. Sinirbilimi, sol beyin dil-odaklı bilişsel süreçlerden ve istemli motor işlevlerden, duyguları işleyen sağ yarı kürede-konumlanmış limbik sistemin bedenselleşmiş işlevlerine ve stresi düzenleyen HPA aksına dair çalışmalara kaymaktadır. Sol beyinden sağ beyne geçişin yanı sıra, araştırmacılar, artık beyin-omurilik eksenli kortikal sistemlerden, subkortikal sistemlere ve merkezi sinir sisteminden (MSS) otonom sinir sistemine (OSS) odaklanmaktadır. Bu bilgi hızla psikiyatri tarafından içerilmektedir. Eksen I ve II psikiyatrik bozukluklarının geniş bir kesiminde limbik ve otonom sinir sistemlerinde regülasyon bozukluğu üzerine nöro-psikiyatrik araştırmalar ortaya çıktığını görüyoruz. Bu paradigma değişiminin, Amerikan Psikiyatri Derneği'nin, *Zihinsel Bozuklukların Teşhis ve İstatistik El Kitabı*'nın müstakbel beşinci baskısını etkileyip etkilemeyeceği veya buna dahil edilip edilmeyeceği çözüme kavuşturulması gereken mühim bir mevzudur.

Mevcut araştırma sağanağının, çığır açan süregelen beyin yapısı-işlevi ilişkilerini gözlemleyebilen ve belgeleyebilen nöro-görüntüleme teknolojileri tarafından tetiklendiği doğrudur. Bu noktada, okuyuculara, mevcut *in vivo [canlı içinde]* tekniklerin ciddi bir kısıtlamasının olduğunu hatırlatmak gerekir; bunların kısıtlı zamansal çözümlemesi, beyin işlevlerinin gerçek zamanlı dinamiğini yakalamalarına mahal vermemektedir. Ancak gelecekte teknolojide görülen ilerlemeler dahi yeterli olmayacaktır. Test edilebilen hipotezler oluşturmakla kalmayan, muazzam araştırma ve klinik verileri anlamlı bir biçimde kavramsallaştıracak bütüncül bir psikonörobiyolojik kuramsal modele ihtiyacımız var. Ayrıca, beyinden-beyne etkileşimleri açıklayabilecek kişilerarası, nörobiyolojik bir yaklaşıma da ihtiyacımız var. Norton Kişilerarası Nörobiyoloji Serilerinin editörü olarak, duygu araştırmalarına doğru bu niteliksel kayma ve niceliksel sıçrayışı, gelişimsel, duygulanımsal ve toplumsal sinirbilimi tarafından temellendirilen güncellenmiş psikoterapötik müdahale modelleri için güçlü bir kaynak olarak görüyorum. Artık yalnızca bilinçli biliş alanında görülen psikoterapötik değişimlerin, duyguların işlenmesinde değişimler olmaksızın sınırlı kalacağını biliyoruz.

Aslında, bilhassa ilişkisel travma ve buna bağlı duygulanım düzenleme kusuru geçmişine sahip daha ciddi bozuklukların tedavisinde psikoterapi paradigmalarının birbirleriyle çarpıştığı halihazırda görülmektedir. Bu vakalarda, bilişten ziyade duygu, değişim sürecinin odak noktasıdır ve BDT'ye şu anda DDT dahil güncellenmiş duygulanım odaklı psikodinamik modeller meydan okumaktadır. Meslektaşın Philip Bromberg (2011), son kitabında, psikoterapide görülen bu paradigma değişimini şöyle tanımlamaktadır:

Kişilerarası ve ilişkisel kuramları destekleyen yazarlar, büyük ölçüde, bir paradigma değişimiyle karşı karşıya olduğumuz ve bunu tek kişi psikolojisinden iki-kışı psikolojisine geçiş olarak kavramsallaştırdığımız fikrine sahiptir. Ben bu formülasyonun doğru olduğunu düşünüyor; bu kavramsal değişime içkin üç başat klinik değişim olduğunu düşünüyorum: içeriğin önceliğinden bağlamın önceliğine geçiş, bilişin önceliğinden duygulanımın önceliğine geçiş ve “teknik” kavramına mesafe koyan (fakat henüz bu kavramı terk etmiş olmayan) bir değişim (s.126).

Bilişsel literatür içerisinde mekanizma değişikliği üzerine, Kazdin (2007) şu sonuca varmaktadır: “Belki de şu anda geçmişe nazaran daha rahatlıkla bilişsel kuramda görülen değişimlerin temelini, ilk ortaya konduğu haliyle biliş olmadığını söyleyebiliriz” (s.8). Bilişsel kuramın güncel konumu üzerine yaptığı son açıklamasında, sahanın kurucularından biri olan Beck, *bağlamın* ne kadar önemli olduğunu ifade ederek şu açıklamada bulunmaktadır, “Terapötik ilişki, bilişsel terapi de dahil olmak üzere bütün psikoterapilerin esas bileşenidir... Diğer psikoteraplere mahsus temel kişilerarası değişkenlerin çoğu (ör. sıcaklık, doğru empati, koşulsuz olumlu bir bakış açısı) bilişsel ve semptomatik değişim için de önemli bir temel oluşturmaktadır” (Beck & Dozois, 2011, s.401). Okuyucu, bilişsel yorumlama ve içgörü mekanizmalarından ziyade, danışan terapist arasındaki ilişkisel-duygulanımsal süreçlerin, değişim mekanizmasının kalbinde yattığı gerçeğinin ilerleyen bölümlerin temel ilkesi olduğunu fark edecektir. Gerçekten de, klinik psikoloji sahasında terapötik ittifaka ilişkin gerçekleştirilen araştırmaların büyük bir kısmı, yalnızca intrapsişik

tek kişi psikolojisinden ilişkisel iki kişi psikolojisine doğru bir kayma olduğunu desteklemektedir (ör. Safran & Muran, 2000).

Mevcut paradigma değişiminin arkasında yatan nedenlerden biri de beynin iki yarım küresi üzerine yapılan araştırmaların artış göstermesidir. 19.yüzyılın başlarında, beynin asimetrisi açıklanmıştı. Sinirbilimi sahasının dışında olanlar dahi, Broca ve Wernicke'nin belli (ama, elbette, tamamı değil) dilsel işlevlerin sol yarım kürede konumlandığını bilmektedir. Ancak Hughlings Jackson'un saę yarım kürenin duygu-işleme işlevlerine dair çığır ačan çalışması daha az bilinmektedir. Günümüzde teknolojide görölen ilerlemeler, her bir yarım kürenin, işlevsel bir birlik içerisinde üstlendiği eşsiz operasyonlar üzerine ezber bozan çalışmalara mahal vermektedir. řu anda, beynin asimetrisinin yalnızca insanlarda değil bütün memelilerde ve memeli olmayan beyinlerde meydana gelen kadim bir evrimsel nöral örgütlenme mekanizması olduğu üzerine geniş çaplı bir mukavemet söz konusudur (Vallortigara & Rogers, 2005). İnsan türünde, yarım kürelerin uzmanlaşması, temel olarak dil, edim, algı ve hafıza kadar duygu ve stres düzenlemeyi de içeren belli başlı psikolojik işlevlere ilişkin olup artık her türlü psikopatolojinin ifade ettiği bozuklukların göstereni olduğu düşünölmektedir. Süregiden “duygusal devrime” paralel olarak, modern beyin görüntöleme teknikleri ve yeni yeni ortaya çıkmakta olan duygulanımsal ve toplumsal sinirbilimi, bilimin, saę beynin mühim ve eşsiz işlevlerine olan ilgisini yeniden canlandırmaktadır.

1994 yılında, duygulanım düzenlemesi ve duygusal gelişim üzerine yazdığım kitabımda, erken dönem olgunlaşmakta olan sağ yarım kürenin, ilk 2 yıl boyunca bağlanmanın oluşumuna doğrudan dahil olması gerektiği sonucuna varmıştım. Her şeyden önce, insanın bebekliğinde yaşanan önemli olayların çoğu, sol beynin dil merkezlerinin ortaya çıkışından önce yaşanmaktadır. Böylece, var olan verileri (bu beyin yıllarından öncesine tekaböl etmektedir), bebeğin bağlanma deneyimlerinin epigenetik olarak, bilhassa gelişim döneminin başında olan sağ beyinde, deneyime bağlı olarak konumlandığı sonucuna varacak şekilde bir araya getirdim. Dahası, bağlanma kuramının yaratıcısı olan John Bowlby tarafından ileri sürölen “bağlanmanın kontrol sisteminin” sağ beynin orbito-frontal (ventromedikal) korteksinde yer aldığını ortaya koyan geçerliliğini günümüzde de koruyan veriler sundum. 2001 yılında, modeli, bağlan-

ma patolojisiyle (erken gelişim döneminde suistimal veya ihmal), bilhas- sa sağ beynin gelişimsel güzergahında görülen değişimleri bağlantılandı- racak şekilde genişlettim. İlerleyen bölümlerde, bu hipotezleri doğrula- yan geniş çaplı süregiden araştırmalara atıfta bulunacağım. Birçok labo- ratuvar, insanın bağlanma nörobiyolojisinde orbitofrontal korteksin sa- hip olduğu muazzam önemi belgelemektedir (ör. Barrett & Fleming, 2011; Minagawa-Kawai ve diğ., 2009; Nitschke ve diğ., 2004; Noriuchi, Kikuchi, & Senoo, 2008; Parsons, Young, Murray, Stein & Kringelbach, 2010; Swain, Lorberbaum, Kose, & Strathearn, 2007). Gerçekten de, sağ beynin mühim işlevlerinin yaşam boyunca gelişimi, gelişim, psikopatenez ve psikoterapi üzerine çalışmalarında görülen başat temalardan biridir.

APA'da gerçekleştirdiğim panelde, bilişten duyguya doğru paradigma değişimine sol yarım küreden sağ yarım küreye doğru geçişin eşlik ettiğini iddia ettim. Artık beyni tek bir teşekkülün iki yarısı olarak düşünemeyiz. Daha ziyade, bu iki sistem çok farklı şekillerde, farklı türden bilgileri işlemektedir. Pek çok çalışma, beynin sağ ve sol yarım küresinin makro- yapı, ultrayapı, fizyoloji, kimya ve davranışlar üzerinde kontrol açısından farklı olduklarını ortaya koymaktadır. Gerçekten de, omurgalıların bey- ninde sol yarım küre, olağan ve aşına olunan durumlarda, iyice oturmuş davranış şablonlarının kontrolü üzerine uzmanlaşmaktadır. Bunun aksine, sağ yarım küre, duygusal uyarılma ve yeni bilgilerin işlenmesi husu- sunda öncelikli mevkidir. Dahası, şu anda, sözlü, bilinçli, rasyonel ve seri- ler halindeki bilginin işlenmesinin sol yarım kürede, sözsüz, bilinçdışı, bütüncül ve öznel duygusal bilgilerin işlenmesinin sağ yarım kürede ger- çekleştiği hususunda mutabakat vardır. Bu kitap da, diğer bütün kitapla- rım gibi, sağ beyin üzerine süregiden çalışmaları gelişimsel ve klinik mo- delleriyle birleştirmeye devam etmektedir.

2003 yılında, sol yarım kürenin dilsel işlevlerinin değil sağ yarım kü- renin örtük, bilinçdışı hayatta kalma işlevlerinin gelişim ve psikoterapide hakim olduğu argümanını ortaya attım. Daha yakın zamanda, stres dü- zenleme, öznelarasılık, mizah, empati gibi üst düzey insani işlevlerin tamamının sağ beyin işlevleri olduğunu açıkladım. Ayrıca klinik uzman- lığın kalbinde sol beyin değil sağ beyin işlevlerine dair geniş bir kapasite- nin yattığını öne sürüyorum. Terapistin klinik deneyimle artan bilgisinin büyük bir kısmı örtüktür; hızla, farkındalık düzeyinin altında bilinçdışı

düzeyleyler işler ve eş zamanlı olarak klinik sezgi olarak ifade edilir. Terapötik ittifak içerisinde sağ beyinler arası iletişimin diğer bir köşesinde, uzun dönemli psikoterapinin değişim mekanizmasının, esasen, danışanın sağ beyinin prefrontal, kortikal ve subkortikal bölgelerinin bağlantı noktalarında konumlandığını düşünüyorum. İlişki odaklı psikoterapiye doğru yaşanan paradigma değişimi kapsamında, klinik kişilerarası nörobiyolojik terapötik değişim modelleri sol beyinden sağ beyne, zihinden bedene ve merkezi sinir sisteminden otonom sinir sistemine odaklanmaktadır.

İlişkisel psikoterapi modellerine doğru yaşanan bu paradigma değişimi, sağ beyin toplumsal etkileşimde üstlendiği mühim role dair toplumsal sinirbilimi çalışmaları eşlik etmektedir (ör. Decety & Lamn, 2007; Semrud-Clikeman, Fine, & Zhu, 2011). Gerçekten de, şu anda, “klasik tek beyin sinirbiliminden, yeni bir iki beyin yaklaşımına geçiş” çağrısı vardır (Dumas, 2011, s.349). Spontan, karşılıklı iletişim ve toplumsal etkileşime dair, kısa süre önce yapılan ikili-EEG çalışmasında, etkileşim halindeki her iki ebeveynde de sağ temperoparyetal bölgelerde orta beyin senkronu belgelenmiştir (Dumas, Nadel, Soussignan, Marinerie & Garnerio, 2010). Duygulanımsal sinirbiliminde gerçekleştirilen ciddi miktarda çalışma, bu sağda konumlanmış kortikal sistemin, kendiliğe dair toplumsal farkındalıkta başat role sahip olduğunu belgelemektedir (Keenan & Gorman, 2007; Schore, 2003a).

2009 yılında basılan muazzam kitabı, *The Master and His Emissary*'de, psikiyatrist Iain McGilchrist, beyin lateral yapısına dair kapsamlı bir özet geçtikten sonra, iki yarım küre arasındaki farkın son derece büyük olduğu sonucuna varmaktadır. Sağ ve sol yarım küreler, tutarlı, birbirilerinden son derece farklı ve genellikle birbiriyle bağdaşmayan rekabet halinde öncelikler ve değerlere sahip dünya vizyonları yaratmaktadır. Sol ayrıntı odaklı olup canlı şeylere nazaran mekanizmaları tercih etmekte ve kendi çıkarını gözetme eğilimindeyken; sağ daha geniş, esnek ve cömerttir. Ona göre,

Her iki yarım kürenin temsilinin denk olmadığını; her ikisi de dünyaya dair, böylece sentezlenmesi gereken, bilgimize katkıda bulunsa da, bunlardan biri, yani sağ yarım kürenin diğerine nazaran önceliği olduğunu düşünüyorum; öyle ki diğerinin sahip

olmak üzere olduğu bilgiyi anlar; her ikisinin sahip olduğu bilgileri kullanılabilir bir bütün olarak sentezleme yetisine de yalnızca o sahiptir (2009, s.176).

McGilchrist'ın "sağ yarım kürenin önceliği" üzerine yaptığı açıklamalar, -"duygulanımın önceliği," "bilinçdışı iradenin önceliğine" dair sunduğu eşsiz katkılar ve "hem düşüncenin hem de bunun ifadesinin sağ yarım küre kökenli olduğunu" belirtmek üzere sunduğu pek çok kanıt- bilinçli bilişten bilinçdışı duygulanıma ve sağ beyne, "duygusal beyin, "toplumsal beyin"- doğru paradigma değişiminin psikoterapide başat role sahip olduğu yönündeki iddiamı yansıtmaktadır. Gerçekten de, dilsel solun değil de duygusal sağ yarım kürenin, insani deneyimde başat role sahip olduğunu ve insanın varoluşuna ilişkin en temel sorunların, bu alana yönelmeksizin anlaşılamayacağını öne süregeldim. Son yirmi yıldır, gelişimsel psikanaliz ve gelişimsel duygulanımsal sinirbilimi alanlarında gerçekleştirdiğim çalışmalarımın esas teması, sağ yarım kürenin yalnızca bebeklikte değil yaşam döngüsünün her evresinde başat role sahip olmasıdır. Erken dönem insani gelişime baktığımızda, son zamanlarda gelişimsel sinirbiliminin sahip olduğu bilgilerde görülen patlama olağanüstüdür. Kısa süre önce basılan, Çocuk Psikolojisi ve Psikiyatri dergisinin, "Gelişimsel Sinirbilimin Çağı Gelmekte," isimli sayısının baş makalesinde, Leckman ve March (2011), "son otuz yıllık araştırmanın olgusal ilerleyişinden" bahsetmektedir. Paradigma değişime atıfta bulunarak, şu sonuca varmaktadır:

Son on yılda, nihayetinde insanın neokorteksini kaplayan milyarlarca nöronun oluşumuna neden olan muazzam genetik, moleküler ve hücrenel olay silsilesinin yanı sıra, rahimde ve doğum sonrası doğrudan karşılaşılan ortamlar ve çocuk ve bakıcı arasındaki yaşamın ilk yıllarında ikili ilişkilerin, çocuğun beyin gelişimi ve davranışları üzerinde doğrudan ve kalıcı etkileri olduğu giderek daha da aşıkarmıştır... *Erken gelişim döneminde anne bakımının ve beynin erken gelişim döneminde genomun geçirdiği epigenetik değişimlerin, hastalık ve sağlık üzerine kalıcı etkileri, bilimin, disiplinimiz için önemli çıkarımlara sahip en mühim keşiflerinden biridir (s.334).*

Bundan önceki kitaplarımda yer alan gelişimsel hipotezleri doğrulayacak şekilde, gelişmekte olan beyin toplumsal, çevresel deneyimlere karşı üst düzey duyarlılık gösterdiği bebekliğin mühim evrelerinde, anne bakımında görülen çeşitliliklerin neden olduğu epigenetik programlama, daha sonraki psikopatolojiler için ya risk faktörü oluşturmakta ya da direnç sağlamaktadır (Stevenson, Halliday; Marsden & Mason, 2008). Buna ilişkin olarak, bebeklikte görülen ilişkisel travmanın, ergenlikte ve yetişkinlikte beynin gelişimsel güzergahını değiştirdiği şu ilke üzerinden ifade edilmektedir, “Sinirsel gelişimin, organize, aşamalı ilerleyişi, hayatın daha erken döneminde, daha sonraki dönemlere ait işlevsel girdileri değiştirecek şekilde, belli bir adıma müdahale eden değişimlere mahal vermektedir” (Wei, David, Duman, Anisman & Kaffman, 2010). Her yıl, aşağı yukarı 3.7 milyon çocuğun kötü muameleye maruz kaldığı belirlenmektedir (A.B.D. Sağlık ve İnsan Hizmetleri Birimi, 2009). Çok sayıda araştırma, suistimal ve ihmal gibi toplumsal ortamda görülen ciddi değişimlerin, daha sonraki evrelerde travma sonrası stres bozukluğu, borderline kendilik bozukluğu, şizofreni ve majör depresyona meyleden türden bir beyinsel gelişim güzergahına sebebiyet verdiğini göstermektedir (Roth & Sweatt, 2011). Bu epigenetik mekanizmanın, ciddi psikopatolojilerin oluşumdan çok daha fazlasına, hatta bireysel karakter farklarının oluşturulmasına doğrudan dahil olduğunu belirtmek gerekmektedir. Champagne, *“anne bakımının son derece doğal nicel ve nitel varyasyonlarının bile, çocuğun beyin ve davranışı üzerinde uzun süreli etkisi olabileceğini”* iddia etmektedir (2011, s.4, vurgu bana ait.).

Gelişim ve sinirbiliminde bu hızla artan keşiflerin, zihin sağlığı mesleklerinde, yalnızca hizmet vermek üzere değil aynı zamanda yeni nesil psikoterapistlerin yetiştirilmesinde de ne şekilde kullanılacağı sorunuyla karşı karşıyayız. Bütün sağlık çalışanları için gereken temel bilgilere dair eski görüşlerin güncellenmesi ve radikal bir biçimde değiştirilmesi gerekmektedir. Bu amaçları elde etmek için, hem klinik terapistlerin hem de araştırmacıların boğuştuğu temel sorunun, yalnızca bu devasa sayıda yeni veriler değil aynı zamanda bu verilerin ne anlama geldiği; yani bu disiplinlerarası bilgilerin kavramsallaştırılma biçimi olduğunu göz önünde bulundurmamız gerekiyor. Yakın zamana kadar, her şeyi kapsayan “büyük kuramlar” oluşturmaya karşı bir önyargı vardı; ama zihin sağlığı ve yaşam bilimlerinin şu anda üretmekte olduğu devasa verileri içsellesti-

ren psiko-işlevsel ve biyolojik-yapısal şablonları anlamlandırarak, bütünleştirecek ve sentezleyecek, kapsayıcı bir kuramsal perspektife ihtiyacımız olduğunu düşünüyorum.

Daha öncesinde, Kartezyen zihin/beden ayrımı yalnızca psikoloji ve psikiyatrinin değil genel olarak tıbbın da, bilhassa da psikosomatik tıbbın, pediatriinin, dahiliyenin, nörolojinin ve dermatolojinin başına bela olmuştur. Bilişten duygulara doğru mevcut paradigma değişimi, Kartezyen problemi çözme ve biyoloji ve psikolojiyi, “doğayı ve terbiyeyi” birleştirmek üzere kuramsal modeller geliştirmektedir. Bu modeller, psikoterapötik değişim mekanizmaları da dahil olmak üzere bir dizi klinik olguya dair test edilebilir hipotezler geliştirmek için kullanılıyorlar. *The Journal of the American Medical Association* dergisinde, kısa süre önce yayınlanan makalesinde, Glass (2008), “Beyin yapısı ve işlevi; duygu ve davranış arasındaki iki-yollu ilişki üzerine yapılan çalışmalarda, ayrı biyolojik ve psikolojik tedavi sonuçları olduğunu kabul eden görüşün yüzeysel ve yanlış olduğunu gösteren giderek artan sayıda veri elde edilmektedir” (ss.1588-1599) demektedir.

Düzenleme kuramının biyo-psikososyal yaklaşımı ve uyumlanmış ve yanlış uyumlanmış beden temelli duygusal süreçleri, zihin ve bedenin yeni bütüncül tedavilerine temel oluşturma işlevi görebilir (Schore, 1994, 2003a). Bu amaçla, *American Psychosomatic Society* için yaptığı başkanlık sunumunda, Richard Lane (2008), “Duygunun fizyolojisi muhtemelen psikosomatik tıbbın köşe taşıdır.... kaçınılmaz duygusal haller ciddi sağlık sorunlarıyla bağlantılıdır” (s.214). Kişilerarası psikobiyolojik kökenlerin ve psikosomatik bozuklukların tedavisinin daha derinden anlaşılmasını bir sonraki sınır olarak görüyorum. Bu eser, aynı zamanda, farklı karakterlerin hastalık süreçleriyle başa çıkmalarını sağlayan uyumlu ve yanlış uyumlanmış gelişimsel ve karakterolojik, ilişkisel, psikonöroimmunolojik mekanizmaları da açıklayabilir.

Artık psikolojinin (psikoterapi) zihni, biyolojinin (farmakoloji) beyni değiştirdiği fikrinin modasının geçtiği giderek daha da aşikar hale geliyor. 2005 yılında, Nobel-sahibi psikiyatrist Eric Kandel, psikoterapinin beyinde algılanabilir değişimlere neden olduğunun artık şüphe götürmediğini iddia etmiştir (Etkin, Pittenger, Polan & Kandel, 2005). 2008 yılına gelindiğinde, Glass, genel kabul gören görüşü şöyle açıklamaktaydı: “Beyin

görüntüleme, moleküler biyoloji ve nörojenetik alanlarında gerçekleştirilen yakın zamanlı araştırmalar, psikoterapinin beynin işlevini ve yapısını değiştirdiğini göstermektedir. Bu araştırmalar, psikoterapinin beyindeki kan akışını, nörotransmitter metabolizmasını, gen ifadesini ve sinaptik esneklikte kalıcı değişimleri etkilediğini göstermektedir” (s.1589). *Psychotherapy Research* dergisinde 2010 yılında yayınlanan bir beyin görüntüleme çalışmasında, Tschacher, Schildt ve Sander, “psikoterapi araştırması artık verimlilikle değil *verimli değişimin nasıl meydana geldiğiyle* ilgilenmektedir” demektedir (s.578, vurgu bana ait).

Bu veriler, psikiyatride yalnızca psikofarmakolojiye odaklanan ve psikoterapiyi küçümseyen mevcut trende karşı çıkmaktadır. Bu trend bilhassa çocuk psikolojisinde endişe vericidir. Psikiyatrinin, psikoterapinin doğrudan danışanlara sunmaları gereken bir şey mi olacağını yoksa diğer mesleklere mi havale edileceğini yeniden değerlendirmesi gerekmektedir (Halasz, 2010). Ayrıca, bilinçli bilişten bilinçdışı duygulanımlara doğru bu paradigma değişiminin ve ilişkisel gelişim modelleri ve psikoterapötik değişimin yükselişinin, BDT gibi “olumsuz hislerin ‘mantıksız’ düşünceler ve inanışlardan kaynaklandığı; terapinin inanışları değiştirmeyi amaçladığı” (Shedler, 2001, s.56) varsayımına dayalı “salt” psikolojik tedavi modellerine de meydan okuduğunu düşünüyorum. Gerçekten de, ciddi travma geçirmiş danışanlar üzerine çok kısa süre önce gerçekleştirdiği araştırmasında, Foa, “terapide bilişsel yeniden yapılandırma vasıtasıyla açıktan bilişe yönelmek, travma sonrası stres hastalarının semptomlarını iyileştirmek için gerekli değildir,” demektedir (Moser, Cahill & Foa, 2010, s.74).

Çok sayıda klinik terapist, artık, belli başlı psikiyatrik bozuklukta görülen istemsiz bilinçdışı duygulanımsal ve kişilerarası kusurlarla başa çıkmak üzere esasen sol beyin bilinçli biliş mekanizmalarını kullanan müdahalelerin ciddi kısıtlamaları olduğunu fark etmektedir. İlerleyen bölümlerde, bu paradigma değişimine neden olan kuvvetlerin, nasıl daha karmaşık gelişimsel ve klinik duygusal modeller yarattıklarından bahsedeceğim. Bu ilerleme, DDT gibi güncellenmiş ilişkisel, duygulanım odaklı psikoterapinin, şimdiye kadar bilişsel ve davranışsal psikoterapiye direnç göstermiş vakalar üzerinde kullanılmasını sağlamaktadır. Şu anda, daha önceleri “konuşma tedavisine” direndiği düşünülen pek çok ciddi karak-

ter bozukluğunun psikoterapötik tedavisinde ciddi ilerlemeler görülmektedir.

Bu paradigma değişimi, yine söz konusu danışanlarda, psikoterapi öncesi ve sonrası, psikolojik değerlendirme prosedürlerinin yeniden değerlendirilmesini de içermektedir. Literatüre yaratıcı bir katkıda bulunan Finn (2011), beyin görüntüleme çalışmalarına atıfta bulunarak, Rorschach testinin ve Yetişkin Bağlanma Bağı Yansıtımlı Görüntüleme Sistemi'nin (AAP) limbik işlevlere ve sağ yarım küre organizasyon bozukluğuna; yani örtük erken bağlanma travması kusurlarına karşı özellikle hassas olduğunu; Beck Depresyon Envanteri ve MMP1-2 gibi sözlü kendi kendini değerlendirme testlerinin daha ziyade sol yarım küre kortikal işlevlerini ve sarih kendilik ve başkalık modellerini kullandığını iddia etmektedir. Yetişkin Bağlanma Bağı'nın (AAI) da daha derinde yatan örtük psikoterapötik sürece dair mekanizmaları anlamak üzere, yoğun olarak sol yarım küre dilsel süreçlerine eğildiğini eklemek isterim.

Ancak kısa süre öncesine kadar, klinik terapistler, psikoterapötik değişimin daha derinde yatan mekanizmalarını anlamak için yalnızca bilişsel sinirbilimine başvuruyorlardı. Bu yaklaşımın kısıtlamaları, disiplinin kalbinde yatan aslen mekanik anlayışta görülebilir. Kısa süre önce bir röportajında, 'sahanın babası' Michael Gazzaniga şöyle demektedir: "Genel olarak, bilişsel sinirbiliminde yapmaya çalıştığımız şey, insan-zihin "makinesinin" nasıl işlediğini anlamaya çalışmaktır. Bu makine bir kez açıldığında, sorulması gereken "nasıl çalışıyor," sorusudur; tıpkı ister biyolojik olsun ister olmasın, herhangi bir makinenin nasıl çalıştığını sormamız gibi." (2011, s.4, vurgu bana ait).

Ancak psikoterapi, danışanın insan zihin/beyin makinesindeki bilişlerde değil beyin/zihin/bedeninde bedenselleşmiş, duygulanımsal deneyimlerde görülen değişimleri içermektedir. Şu anda, her türlü psikolojik tedavinin, daha verimli klinik modeller geliştirmek üzere, bilişsel değil daha ziyade gelişimsel, duygulanımsal ve toplumsal sinirbiliminden veriler toplaması şaşırtıcı değildir.

Gelişimsel sinirbilimde görülen ilerlemelerin psikopatojenez ve yetişkinlikte görülen bozuklukların tedavisine dair modellerden daha fazla çıkarımı bulunmaktadır. Artık psikopatolojinin travmatik bağlanma bağı kökenleri, kişilerarası nörobiyoloji olarak anlaşıldığına göre, ister önleyici