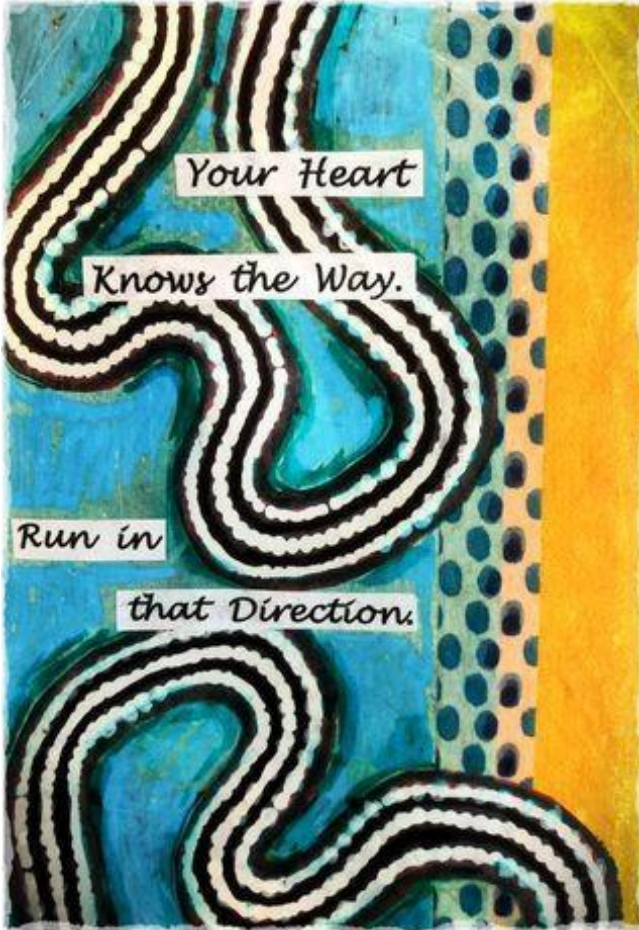


psychologytoday.com

Dışavurumcu terapiler yelpazesi: Üç Bölümlü İyileştirici Uyum

Çevrimiçi: Cathy Malchiodi, PhD, Facebook, LinkedIn, Twitter

6-8 dakika



Cathy Malchiodi, PhD'nin görsel günlüklerinden "Vücudun Bilgeliği"

Kaynak: © 2018 Cathy Malchiodi, Ph.D.

Psikoterapi ve özellikle [travma](#) odaklı çalışmalarda, genellikle "aşağıdan yukarıya" çalışmaktan bahsederiz. Bu genellikle, duyguların (duygusal tepki) ve kişisel anlatıların ([bilif](#)) nihai olarak keşfedilmesinin temeli olarak bedenın duygusal ve somatik deneyimleriyle başlayan bir ilerlemeyi ifade eder. "Yukarıdan aşağıya" yaklaşımı hala gündemde olsa da, ifade edici sanatların onarıcı uygulamaları genellikle somatik-duygusal deneyimlerle, yani bedenleşme deneyimiyle başlar. Basitçe ifade etmek gerekirse, bedenleşme, zihni zekanın ana kaynağı olarak gören çoğu psikoterapi biçiminde hakim olan görüşün tam tersi olan örtük bir [zeka](#) biçimidir.

Aslında, ifade edici sanat terapisi alanında bu ilerleme için bir çerçeve zaten mevcuttur: Dışavurumcu Terapiler Yelpazesi veya ETC (Expressive Therapies Continuum). Ve bu sizi şaşırtabilir, ancak bu çerçeve 1978'den beri mevcuttur. Bu yelpazenin yaratıcıları Sandra Kagin (Graves) ve Vija Lusebrink, bu yelpazeyi o dönemin mevcut insan gelişimi ve bilgi işleme modellerine dayandırmışlardır.

Lusebrink'e göre, ETC'nin seviyeleri, insan bilgi işlemenin üç yerleşik sistemini yansıtmaktadır: kinestetik/duygusal, algısal/duygusal ve bilişsel/sembolik. ETC'nin dördüncü bir seviyesi vardır, bu seviye yaratıcı seviye olarak adlandırılır ve yelpazenin diğer üç seviyesinin bir sentezidir. Bu son seviye biraz belirsizdir, önceki üç seviyenin kesişim noktası veya bunların ötesinde bir aşkın deneyim olarak açıklanır. "Yaratıcı" kelimesi, tanım gereği genellikle anlaşılması zor olan anlam yüklü bir kelimedir, ancak ETC konusunda hakim olan görüş, bunun diğer üç seviyenin entegrasyonu veya herhangi bir seviyede tatmin yoluyla kendini ifade etme yoluyla bulunan bütünlük, iyileşme ve esenlik deneyimi olduğu yönündedir.

Bu çerçeveyi travma bilgisine dayalı uygulamaya uyguladığım için, bu düzeye "bütünleşme" diyorum, çünkü bu terim, herhangi bir psikoterapötik yaklaşımın nihai hedefi olan gerçek onarımı daha yakından yansıtıyor.

ETC'nin Uygulanması

Son zamanlarda, ETC çeşitli şekillerde uygulanmaktadır, ancak çoğunlukla sanat terapisi alanında. Sanat terapisi alanı, belirli görsel yöntemlerin iyi tanımlanmış bir silosu içinde kalma eğiliminde olduğundan, ETC henüz gerçekte ne olduğunu tam olarak benimsememiştir

— sadece görsel sanatlar değil, "ifade terapileri" (dans/hareket, müzik/ses, dramatik canlandırma/tiyatro/rol oyunu, yaratıcı yazma ve oyun) için bir çerçeve. Ve "üçlü uyumda iyileşme" aslında burada, mevcut düşünceyi çeşitli somut yaklaşımları da içerecek şekilde genişleterek bulunur. Bunu başarmak için, sanat her zaman travma yaşamış bireyler için başlangıç noktası olmayabilir. Hareket, müzikalite/ses, dramatik canlandırma ve oyun yoluyla "bedenin içine girmek", duyuşal-kinestetik düzey ile daha uyumludur ve travma odaklı müdahaleye "aşağıdan yukarıya" bir yaklaşımı destekler.

İşte bu ilerlemenin basit bir örneği. Normalde seansı birkaç dakikalık bir hareketle başlarım; bu, esneme, sandalye yogası veya kişinin vücudunun her iki tarafını hareket ettirdiği bazı iki taraflı hareketler olabilir. Bazen, Peter Levine'in "elini kalbin üzerine ve elini karnının üzerine koy" yaklaşımı gibi, kişiyi sakinleştiren ve yatıştırıcı hareketler yaparım, böylece kişi benim hareketlerimi taklit edebilir ve seansın başında uyum sağlayabilir.

Bu duyuşal/kinestetik deneyimlerin herhangi birini yakalamak için, daha sonra kişiyi çizim malzemelerini kullanarak "renkler, şekiller ve çizgilerle vücudundaki hissi bana göster" diye davet edebilirim. Sanat eseri yapmaya çalışmayın, sadece kağıda bir şeyler çizin. Kağıda renklerle işaretler bile yapabilirsiniz." Görüntülerle ilgilenmeyen kişileri, hareket deneyimini ifade etmek için davul veya başka basit bir müzik aleti kullanmaya ya da hareketle kalmaya ve çeşitli şekillerde ifade etmek için aksesuarlar kullanmaya davet edebilirim.

Bu süreci devam ettirmek için ve kişi rahat hissediyorsa, vücuttaki o duygunun (etki) algısını çizmesini önerebilirim. Basit, önceden basılmış bir vücut taslağı verebilir ve şu talimatları verebilirim: "O duygunun vücudunda nerede olduğunu bana gösterebilir misin? Vücudun dışında hissediyorsan sorun değil. Sadece renkler, şekiller ve çizgilerle bana nasıl görüldüğünü göster."

Son olarak, "Bu görüntü konuşabilseydi bana ne tür bir hikaye (bilişsel düzey) anlatırdı? Örneğın, bu bir endişe ise, bu endişe ne derdi?" diye sorarım. Bu son kısım, görüntü konuşuyormuş gibi üçüncü şahıs sesiyle hikaye anlatımını, yaratıcı yazmayı veya dramatik canlandırmayı teşvik eder. Üçüncü şahıs anlatımının kullanılması, güvenliğı desteklemek ve zor hikayeler hakkında konuşurken bir mesafe oluşturmak için bir seçenektir.

Bu, ETC'yi duyuşal/kinestetik, beden temelli deneyimlerle başlayan çalışmalara nasıl uygulayabileceğimizin sadece bir örneğidir. Her birey bir seansta veya hatta birkaç seansta ETC'nin üç seviyesini de geçemeyebilir. Aslında, bazı kişiler için, mevcut travma tepkilerine veya [dikkat edilmesi gereken hususlara](#) bağılı olarak, bir veya iki seviye en uygun seviye olabilir. Diğerleri için ise, konuşmak başlangıçta daha az tehditkar hissettirebileceğinden, beden temelli veya duygu yüklü deneyimlerden daha önce "yukarıdan aşağıya" sekansı tercih edilebilir. Travma ile çalıştığım için, genellikle somatosensoryel bir aktiviteyle başlarım, çünkü çoğu danışanım için bu, başlangıçta beden temelli veya duygu yüklü deneyimlerden daha az tehditkar hissettirir.

Aşağı" dizisiyle başlamak tercih edilebilir, çünkü konuşmak, başlangıçta beden temelli veya duygu yüklü deneyimlerden daha az tehditkar gelebilir. Travma ile çalıştığım için, genellikle somatosensoryel bir aktiviteyle başlarım, çünkü danışanlarımın çoğu bedenlerinde gerginlik şeklinde enerji tutmaktadır; kişinin [duyguları](#) ve öyküleri gerçekten keşfetmeye başlamadan önce bu enerjinin serbest bırakılması gerekir.

ETC'nin bu kısa açıklamada anlatabileceğimden çok daha fazla nüansı vardır. Ancak, tekrar tekrar önemli bulduğum şey, bireyin sonunda kendini ifade ederek yelpazenin üç ifade düzeyine de tam olarak erişebilmesidir. Bu, bedenlenmiş zekanın akışını başlatan ve ifade sanatları yoluyla travmanın onarımı ve bütünleşmesinin temelini oluşturan "üç parçalı uyum"dur.

Kaynakça

Kagin, S, and Lusebrink, V. (1978) The expressive therapies continuum. Art Psychotherapy, 5, 171-180.