



# Duyguları Somutlaştırma Pratiği

BİLİŞSEL, DUYGUSAL ve DAVRANIŞSAL  
SONUÇLARI İYİLEŞTİRMEK İÇİN REHBER

**Dr. Raja Selvam**

Çeviren: Eren Kanat

Sola Unitas  
www.solaiterapiler.com

**DUYGULARI SOMUTLAŖTIRMA  
PRATIĐI**

Translated from the English Language edition of The Practice of Embodying Emotions by Raja Selvam, originally published by North Atlantic Books. Original English language Copyright © 2022 by Raja Selvam. This edition arranged through Nurcihan Kesim Literary Agency. Turkish translation Copyright © 2024 by Sola Unitas. All rights reserved.

Tüm hakları saklıdır. İngilizce orijinali North Atlantic Books tarafından “The Practice of Embodying Emotions” adıyla yayımlanmıştır. Bu eser Nurcihan Kesim Telif Hakları Ajansı aracılığıyla alınmıştır. Bu eserin çeviri sorumluluğu Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.’ye aittir. Bu kitabın hiçbir bölümü yazılı izin alınmadan kopyalanamaz ya da çoğaltılamaz.

### **SOLA UNITAS - SOLA KIDZ**

Fetih Mah. Tahralı Sok. Kavakyeli İş Merkezi

No: 7/E İç Kapı No:16 Ataşehir/İSTANBUL

Telefon: 0212 939 76 52 - E-posta: solaunitas@solaunitas.com

[www.facebook.com/solayayinlari](http://www.facebook.com/solayayinlari)

[www.twitter.com/solaunitas](http://www.twitter.com/solaunitas)

[www.instagram.com/solaunitasyayinlari](http://www.instagram.com/solaunitasyayinlari)

[www.instagram.com/solakidz](http://www.instagram.com/solakidz)

<https://kitap.solaunitas.com>

ISBN: 9786256811256

Yayıncı Sertifika No: 45798

1. Baskı: İstanbul 2024

İmtiyaz Sahibi: Umut Kısa

Genel Yayın Yönetmeni: Buket Konur

Çeviren: Eren Kanat

Editör: Dicle Biçicisoy

Redaksiyon: Ayşegül Yazmacı

Son Okuma: Buket Konur

Mizanpaj: Özlem Yıldız

Kapak Tasarımı: Özlem Yıldız

Orijinal Adı: The Practice of Embodying Emotions

### **BASILDIĞI YER**

Özkaracan Matbaacılık ve Ciltcilik San. Tic. Ltd. Şti.

15 Temmuz Mahallesi Gülbahar Caddesi No: 62/C Bağcılar/ İstanbul

Sertifika No: 45469

*© Bu kitabın tüm yayın hakları Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.’ye aittir. Yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen hiçbir yolla kopya edilemez, çoğaltılamaz ve dağıtılamaz.*

# DUYGULARI SOMUTLAŖTIRMA PRATIĐI

BİLİŞSEL, DUYGUSAL VE DAVRANIŞSAL  
SONUÇLARI İYİLEŞTİRMEK İÇİN REHBER

**Dr. Raja Selvam**

Đeviren: Eren Kanat





# İÇİNDEKİLER

Teşekkürler.....	15
Giriş.....	17
<b>BÖLÜM 1 GENEL BAKIŞ.....</b>	<b>33</b>
1 Başlangıç Bölüm Özeti.....	35
2 <i>Duyguları Somutlaştırma Pratiği</i> 'nde Varyasyonlar.....	55
3 Duygusal Somutlaştırmanın Bireysel, Kolektif ve Kuşaklararası Travmalarla Çalışmaya Katkısı.....	79
4 Farklı Klinik Ortamlarda Duygusal Somutlaştırmanın Çoklu Faydaları.....	97
<b>BÖLÜM 2 TEORİ.....</b>	<b>115</b>
5 Duyguların Fizyolojisi.....	117
6 Biliş, Duygu ve Davranış.....	143
7 Duygusal Deneyimlerin Oluşturulmasında ve Bunlara Karşı Savunmada Rol Oynayan Fizyolojik Dinamikler.....	163
8 Duygusal Somutlaştırma ve Duygulanım Toleransı.....	193
9 Farklı Duygu Türleri.....	213
<b>BÖLÜM 3 UYGULAMA: Dört Adımlı Uygulama Duygusal Somutlaşma.....</b>	<b>235</b>
10 Durum.....	239
11 Duygu.....	251
12 Genişleme.....	271
13 Bütünleşme.....	299
14 Kişilerarası Rezonans.....	319
Sonuç: Gelecek.....	345
İki Duygu Listesi.....	365
Yazar Hakkında.....	367
Referanslar.....	369



## Duyguları Somutlaştırma Pratiğine Övgüler

“Büyük bir başarı. Eşsiz bir sentez. Dr. Selvam, akademik bir hassasiyet ve derin bir düşünme yeteneğiyle, duyguların beyin ile bedendeki yapısını ve işlevini, duyguların sağlık ile hastalıktaki rolünü, tüm terapilerde bilişsel, duygusal ve davranışsal sonuçları iyileştirmek amacıyla duyguları düzenlemek ve tolere etmek için daha büyük bir kapasite yaratmak üzere bedenini nasıl kullanılabileceğini keşfederek bizi nefes kesici bir yolculuğa çıkarıyor. Duyguları Somutlaştırma Pratiğine Dair Övgüler, tüm terapistler için zengin bir kaynak olmasının yanı sıra, duygusal zekâlarıyla bağlantı kurmak ve yaşamlarını zenginleştirmek isteyen sıradan insanlara da bir armağandır.

-Dr. PETER A. LEVINE, *Waking the Tiger ve In an Unspoken Voice* kitaplarının çok satan yazarı ve Somatic Experiencing®'in yaratıcısı

“Duygularımızı düzenleme becerimiz, bağlanmaya bağlı yaralarımızı iyileştirmek ve sağlıklı ilişkiler kurmak için son derece önemlidir. Bedenimiz aracılığıyla duygularımızı düzenlemek için daha büyük bir kapasite oluşturmaya yönelik basit ve etkili bir yöntem sunan bu kitap, bağlanma konusunda çalışan tüm terapistler ve ilişkilerini geliştirmek için kendi kendine yardım yaklaşımı arayanlar için bir gerekliliktir.”

-Dr. DIANE POOLE HELLER, *Crash Course ve The Power of Attachment* kitaplarının yazarı ve DARE (Dynamic Attachment Re-Patterning experience) Eğitiminin yaratıcısı

“Bu harika ve tam zamanında yazılmış kitap, ister acı verici, keyifli ya da ikisi arasında olsun, duyguları tam olarak somutlaştırmanın hayati önemine ışık tutmaktadır. Çok sayıda araştırma ve deneysel kanıtla, duyguların biliş ve davranışlar üzerinde tam tersinden daha güçlü bir etkiye sahip olduğunu ortaya koyuyor. Bir çift terapisti ve okullarımızda çocuk ruh



sağlığı savunucusu olarak, bu kitabın bir nimet olduğunu düşünüyordum. Bir başkasının şefkatli varlığının desteğiyle, duygular hissedilebilir ve bedende tamamen genişleyerek onları düşman yerine müttefik kılabilir. Dr. Selvam, duygusal bedenlenme aracılığı ile acıyı hafifletmeye ve hazzı artırmaya yönelik dört adımlı yaklaşımının ayrıntılarını cömertçe sunuyor.

-MAGGIE KLEIN, LMFT, Somatik Deneyimleme® öğretim üyesi ve *Brain-Changing Strategies to Trauma-Proof Our Schools* kitabının yazarı

“Bu kitapta hoşuma giden pek çok şey var. Sadece duygusal tepkileri değiştirmekle ilgili değil, aynı zamanda duyguları düzenleyerek biliş ve davranışı (daha iyiye doğru) değiştirmekle ilgili olması ve biliş, duygu ve davranışın beyin ve bedende birbiriyle nasıl yakından ilişkili olduğunu bilimsel olarak göstermesi hoşuma gitti. Ayrıca biliş, duygu ve davranışlarımızın başkalarına ve daha geniş çevreye bağlı olduğuna dair kanıtlar sunmasını da seviyorum. Kitabın teori ve somut örnekler arasında gidip gelmesini ve yazarın ısrarcılığını ve parlaklığını somutlaştırmasını seviyorum. Bu kitabı tüm terapistlere ve kişisel ve ruhsal gelişimleri konusunda ciddi olanlara şiddetle tavsiye ediyorum.”

-LISBETH MARCHER, Bodynamic Somatic Developmental Psychology System'in kurucusu, *The Body Encyclopedia*'nin ortak yazarı ve EABP'nin (Avrupa Beden Psikoterapisti Derneği) eski başkanı

“Raja Selvam'ın kitabı bir keşif. Nörobilim bulgularını, Batı psikodinamik teorilerini ve beyin-beden ilişkisine dair Batı ve Doğu içgörülerini bir araya getirerek duyguları deneyimleme ve onlarla çalışma biçimimize dair güçlü ve dönüştürücü bir yaklaşım yaratmış. Travma deneyimi yaşamış bireyler ve gruplarla yaptığı kapsamlı çalışmalar bu yaklaşımı test etmiş ve ortaya çıkan teknikler her türlü psikoterapiye paha biçilmez bir

katkı sağlamıştır. Bu kitabın her sayfası derinlik, netlik ve anlam taşıyor.”

-Dr. GLEN SLATER, Pacifica Graduate Institute Jung ve Arketip Çalışmaları Programı eş başkanı

“Bu kitap, duyguların somutlaştırılmasını anlamak ve bu konuda çalışmak isteyen herkes için mutlaka okunması gereken bir kitap. Bilim, tarihsel ve kültürel bağlam, danışan vaka örnekleri ve iyi ifade edilmiş, yenilikçi bir modelin sunumunun mükemmel bir birleşimidir. Okuyucu, duyguları anlamaya yönelik geleneklerin, disiplinlerin ve modellerin iç içe geçtiği keşifsel bir yolculuğa anlamlı ve metodik bir şekilde yönlendirilmektedir. Bu yolculuk, Dr. Selvam’ın duyguları somutlaştırarak etkili bir şekilde çalışma yaklaşımının açık ve ayrıntılı bir tanımına sorunsuz bir şekilde yol açıyor.”

-Dr. KATHY L. KAIN *Nurturing Resilience ve The Tao of Trauma* kitaplarının ortak yazarı

“Bu kitabı kaçırmayın! Hem terapistler hem de ilgili kişiler için değerli bir rehber. Duyguları nazik ve yenilikçi yollarla somutlaştırmak için yeni kavramlar, sağlam teori ve temellendirilmiş uygulamalar sunuyor. Sensorimotor duygular kavramı, insan bilinci alanına eşsiz ve çok ihtiyaç duyulan bir katkıdır. Okuyucuya tüm varlığını kucaklamaya yönelik bir keşif yolu boyunca rehberlik eden, açık ve net sunumuyla ferahlatıcı.”

-Dr. IAN MacNAUGHTON, psikoterapist ve *Body, Breath & Consciousness* kitabının yazarı

“Duyguları Somutlaştırma Pratiği, somatik psikoloji pratiği için zamanında ve gerekli bir iyileştirmedir. Raja Selvam, bedenlenmiş terapinin temel bir unsurunu, yani duyguları deneyimlemek ve ifade etmek için olduğu kadar duyguların deneyimlenmesi ve ifade edilmesine karşı savunmak için de bedenin kullanılmasını ele alıyor, açıklığa kavuşturuyor ve klinik olarak

kullanışlı kılıyor. Tüm bunları hayata geçirme çabası, somatik alanının ve klinik yararlılığının gelişiminde bugün itibariyle hem hayati hem de vazgeçilmezdir.”

-Dr. MAUREEN GALLAGHER, lisanslı klinik psikolog, sertifikalı psikanalist, Somatik Deneyimleme® öğretim üyesi, İçsel İlişki Odaklanma Eğitmeni ve EFT Sertifikalı Süpervizör

“Jung psikolojisinde, insan deneyimindeki, özellikle de duygulardaki zıtlıkları tolere etme kapasitesi, optimal psikolojik sağlık, bireysel gelişim ve tatmin edici ilişkiler için kilit öneme sahiptir. Toplumsal gelişim ve çalkantılı dünyamızdaki zorlukların üstesinden gelmek gibi travma iyileşmesi de buna bağlıdır. Bilge ve duygulu bir kitap olan Duyguları Somutlaştırma Pratiği, beden aracılığıyla daha fazla duygulanım toleransı ve dönüşümü geliştirmek için etkili bir yöntem sunuyor. Kökleri bilim ile yazarın derin deneyimine ve çoklu disiplinleri bütünleştirme kapasitesine dayanan kitap, pratik, kapsamlı bilgiler ve aydınlatıcı vaka örnekleri içeriyor. Şiddetle tavsiye edilen bu kitap, tüm Jungcular, şifa uygulayıcıları ve dünyayı daha iyi bir yer hâline getirmeye yardımcı olmak isteyenler için bir gerekliliktir.”

-Dr. Tina Stromsted, LMFT, LPPC, RSME/T, Jungcu psikanalist, dans/hareket terapisti, somatik eğitimcisi ve Soul's Body® Merkezi direktörü

“Duyguları Bedenleme Pratiği, travma tedavisinde güvenli, el değmeden somatik bir yaklaşıma izin veren ve bunu mümkün kılan psikanalize önemli bir katkıdır. Bu mükemmel kitap, travma tedavisiyle ilgilenen tüm psikanalistler ve terapistler için zorunlu okuma kitabı olmalıdır.”

-MARGRET OVERDICK, psikanalist, psikoterapist, travma terapisti ve doğum öncesi ve perinatal psikolojik travma tedavisi uzmanı

“Selvam’ın olağanüstü kitabı, insan bedeninin özellikle dil öncesi travmatik duygusal deneyimlerin yaratılmasında, bunlara karşı savunmada ve daha sonra tetiklenmesinde nasıl rol oynadığına dair derinlemesine bir açıklama sunmaktadır. Bu nedenle, doğum öncesi ve perinatal psikoloji ile ilgilenenlerin çalışmalarına hâkim olan örtük travma anılarının fizyolojisini anlamak için hayati bir kaynaktır. Duyguları Somutlaştırma Pratiği son derece zekice, alçakgönüllü, araştırmaya dayalı ve sezgiseldir. Travma terapisi alanında ‘ezber bozan’ bir kitap ve ben kişisel olarak bu kitaba beş üzerinden beş veriyorum.”

-Dr. WILLIAM R. EMERSON, psikolog, ABD Ulusal Bilim Vakfı Psikolojiye Önemli Katkılar Ödülü sahibi ve *Treat of Birth Trauma in Infants and Children* kitabının yazarı

“Bu kitap beyinlerimizde ve bedenlerimizde en acı verici ve gizli olanın maskesini düşürüyor. Nazik. Şefkatli. Kendi korkumu azaltmama ve bedenimi geri kazanmama yardımcı oldu. Kitabın ilgi çekici yönlerinden biri de tüm deneyimlerimizi kucaklaması: travmalarımız, endişelerimiz, dehşetimiz, neşemiz ve daha niceleri. Diğer terapi yaklaşımlarını göz ardı etmek yerine, onları dürüstlük, bilgelik ve öz farkındalıkla geliştiriyor ve sonuçta bana kendi iyileşmem için mantıklı ve net bir rehber sunuyor. Tek kelimeyle harika ve mükemmel bir kitap; hayatımı, benlik duygumu derinleştirdi ve genişletti.”

-PAUL LIEBER, aktör, şair, Loyola Marymount Üniversitesi ve American Musical and Dramatic Academy’de öğretmen ve *Chemical Tendencies ve Interrupted by the Sea* adlı şiir koleksiyonlarının yazarı

“Raja Selvam’ın duyguları somutlaştırma ve beden aracılığıyla düzenleme konusundaki kapsamlı çalışması, travma iyileştirme alanına harika bir katkı. Kitap aynı zamanda özellikle değer verdiğim bir şeyi de içeriyor: kapsamlı bir kültürler arası farkındalık.”

-GINA ROSS, MFCT, Somatik Deneyimleme® kademli öğretmen üyesi, Uluslararası Travma İyileştirme Enstitüsü kurucusu ve başkanı ve *Breaking News- The Media ve The Trauma Vortex* dahil olmak üzere travma üzerine birçok kitabın yazarı

“Bir travma terapisti ve eğitimcisi olarak, Duyguları Somutlaştırma Pratiği’ni son derece tatmin edici bir çalışma olarak buldum. İyi düşünülmüş teori ve araştırma ile kavramları ve yöntemleri göstermek ve netleştirmek için çok sayıda vaka örneğinin pratik bir kombinasyonunu sunuyor. Raja Selvam’ın istisnai bir klinisyen olduğu açık ve ben özellikle son bölümlerde verilen deneyimsel egzersizlerden faydalandım. Bu kitap terapistler için mutlaka okunması gereken bir kitaptır ve kendini kendi iyileşmesine adanmış meslekten olmayan kişiler için de son derece önemlidir.”

-ARIEL GIARRETTO, MS, LMFT, SEP, travma terapisti ve eğitimci

“Bu kitabın dayandığı İntegral Somatik Psikoloji (ISP), profesyonel topluluk ve genel halk için yeni bir soluktur. Güncel bilimi, Doğu ve Batı felsefi geleneklerini, duygusal deneyimin doğrusal ve doğrusal olmayan dünyasını bir araya getiriyor ve bizi iyileşmenin bir sonraki seviyesine taşıyor. Zekice yazılmış ve travma çalışmasının karmaşık alanıyla derinlemesine ilgilenmek isteyen herkes için zengin bilgiler sunuyor. Irkçılıktan ve Vietnam savaş gazisi olmaktan kaynaklanan travmatizasyonum hakkında şimdiden paha biçilmez içgörüler edindim. Özellikle şimdi, bu sıkıntılı zamanlarda, insanlar İntegral Somatik Psikoloji’nin yardımıyla TSSB’ye karşı kendi tepkilerini daha derinlemesine anlayabilirler.”

-RALPH STEELE, MA, LMFT, SEP, ISPP, Embodying Emotions Through Somatic Meditation öğretmeni ve *Tending the Fire* kitabının yazarı

“Bu harika kitap, zor psikolojik deneyimlere karşı dayanma, bunları işleme ve tamamlama becerimizi artırmayı amaçlayan derin ama basit bir uygulama sunuyor. Farklı modalitelerdeki psikoterapistler ve diğer yardım mesleklerindeki uzmanlar için olduğu kadar, günlük yaşamdaki duygusal güçlerle kaçınmadan başa çıkmanın yollarını arayan herkes için de yararlıdır. Yaklaşımın ana fikri şaşırtıcı derecede basittir: duygulara karşı fizyolojik savunmaları ortadan kaldırarak duygusal deneyime beden daha fazlasını dahil etmek ve duygusal deneyimle daha uzun süre birlikte kalmak. Duygusal deneyimi bu şekilde genişletmek ve sürdürmek, neredeyse tüm insan sistemleri (bilişsel, davranışsal, ilişkisel, fiziksel, enerjik ve ruhsal) üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir.”

-ELENA ROMANCHENKO, psikoterapist, psikolog, eğitimci ve Avrupa Beden Psikoterapisi Derneği (EABP) üyesi

“Derin duygularla yetkin bir şekilde başa çıkma kapasitesini geliştirmek, yaşamlarımızda büyük bir etkiye sahip olabilecek güçlü tepkilere erişmek ve bunları çözmek için kritik bir unsurdur. Bu harika kitapta Raja Selvam, yaşam boyu bedenlerimizde ve bilinçdışı süreçlerimizde yaşayan, çoğu zaman mevcut ilişkiler ve koşullarda karşı konulmaz rollerini oynamak için beklenmedik bir şekilde ortaya çıkan hem günümüz hem de uzun zaman önceki duyguları tanımlamak, bunlara erişmek ve işlemek için bir yol haritası sunuyor. Pratik öneriler ve yönergelerle, bize sıkıntı verici ve önceden bunaltıcı olan duygusal deneyimleri karşılama ve çözme becerisi ve yeteneği geliştirmenin yolunu gösteriyor.”

-NANCY J. NAPIER, MA, LMFT, travma çözümünde uzmanlaşmış psikoterapist, Somatik Deneyimleme® öğretim üyesi ve *Getting Through the Day, Recreating Your Self* ve *Sacred Practices for Conscious Living* kitaplarının yazarı

Günümüzün karmaşık dünyasında, duygusal deneyimlerimizi anlamak ve yönetmek hayati öneme sahiptir. Dr. Raja Selvam, "Duyguları Somutlaştıma Pratiği" kitabında, duygusal zekânın geliştirilmesi ve bireysel yaşam kalitesini artırmak için sizlere rehber oluyor.

Terapi süresini kısalttığı ve duygusal sonuçları iyileştirdiği kanıtlanmış; davranışları, düşünceleri ve duyguları düzenlemek ve esenliği artırmak için beden temelli, bilim destekli bir yöntem olan Integral Somatik Psikoloji™ (ISP) hakkındaki bu ilk kitabında, klinik psikolog Dr. Raja Selvam, bedeni kullanarak duyguları (özellikle zor veya hoş olmayan duygular) tolere etmek ve daha fazla kapasite oluşturmak için yeni ve tamamlayıcı olan bu yaklaşımı öneriyor.

ISP modeli, yaşamda ve diğer beden psikoterapisi ve somatik psikoloji yaklaşımları da dahil olmak üzere her türlü terapide farklı terapötik sonuçları (bilişsel, duygusal, davranışsal, fiziksel, enerjik, ilişkisel ve hatta ruhsal) iyileştirmek için duygusal deneyimlerin bedende nasıl genişletileceğini ve düzenleneceğini gösteriyor. Bu kitapla birlikte beyindeki ve bedendeki duyguların fizyolojisini, farklı duygu durumlarına nasıl hızlı bir şekilde erişeceğinizi; duyguları somutlaştırmak ve düzenlenmesini kolaylaştırmak için neler yapacağınızı ve farklı travmaları ve bağlanma yaralarını nasıl iyileştireceğinizi anlayacaksınız.

Duygusal bütünleşme için başvurulacak bir rehber olan "Duyguları Somutlaştıma Pratiği", sıradan yaşam olaylarından psikosomatik veya psikofizyolojik bozukluklara, gelişimsel travmadan doğum öncesi ve perinatal travmaya, bağlanma bozukluklarından borderline kişilik bozukluğuna, karmaşık TSSB'den kolektif travmaya ve kuşaklar arası travmaya kadar zor duyguları içeren çok çeşitli klinik sorunların tedavisinde ve psikanaliz, Jung psikolojisi ve BDT (Bilişsel Davranışçı Terapi) dahil olmak üzere farklı terapilerde sonuçları iyileştirmede ve tedavi süresini kısaltmada oldukça değerli bir kaynak!

