

# AFEKTİF NÖROBİLİM VE PANKSEPP

*Cevaplayan: Uzm. Klinik Psikolog Gökçe Özkarar Gradwohl \**

*Sorular: Belemir Uzun, \*\*Emir H. Özel \*\*\**

## 1. Jaak Panksepp ile beraber çalışmış birisi olarak Panksepp'in kişiliğini bize biraz anlatır mısınız? Bir bilim adamı olarak Panksepp nörobilimde nasıl bir devrim yarattı?

Jaak Panksepp 2. Dünya Savaşı'nda Amerika Birleşik Devletleri'ne göç etmiş Estonyalı bir ailenin çocuğuydu. Her savaş mağduru göçmen gibi, insanoğlunun ötekine yansıtılmış agresyonu sonucu ortaya çıkmış birçok travmaya şahit olmuştu. Küçük yaşta göç ederek separasyon kaygısını yaşamış ve bu kaygıyla mücadele etmiş bir ailede büyümüştü. Bilim insanı olmak, onu tüm bu travmalara karşı güçlü kılan rasyonel ve entelektüel bir yaşam stili idi. Kendi çocuğunu elim bir trafik kazasında kaybettiğinde, acısının yoğunluğunu sayısız Afektif Sinirbilim makalesine akıttı. 20. yüzyılda revaçta olan, duygudan uzak, Bilişsel Sinirbilime karşı başlatıp geliştirdiği Afektif Sinirbilim teorisi, aslında Jaak'ın duyguların önemini derinden yaşayarak tecrübe ettiği kendi hayatından gelir. Jaak, sadece duyguların önemini değil, duygusal beynimiz olan limbik sistemimizin evrimsel ve gelişimsel olarak bilişsel beynimizden çok daha kuvvetli ağlarla örüldüğünü biliyordu. Herkes frontal yönetici işlevler üzerine odaklanmış giderken, Jaak herkesi beynin magmasına davet eden kişiydi. Çünkü ona göre farkındalık, ilk önce "duygusal farkındalık" olarak arkaik beyinde işleniyordu. Asıl bilinç, arkaik beyinde, hatta beyin sapında yatıyordu. Nöropsikanalizin kurucusu Mark Solms da Jaak'ın Afektif Sinirbilim teorisinden birçok ilham aldı ve "Bilinçli İd" hipotezinde İd'in nöral temellerinin limbik sistemde yattığını ve asıl bilinçli olanın "İd" olduğunu savundu. Panksepp ve Solms, zihin teorisinde, beynin Kuzey Kutbu ile Güney Kutbuna adeta yer değiştirtti. Beyne ve bilince dair tüm ezberlerin bozulması Jaak Panksepp sayesinde oldu.

Jaak ile tanışmam Uluslararası Nöropsikanaliz Derneği üyesi olup kongreleri takip etmeye başladığım yıllara, yani yaklaşık 20 yıl öncesine dayanıyor. Sadece ortak projelerimizdeki süpervizörlüğü ile değil mentörlüğü ile de yeri apayrıydı. Kendisinin desteği ile Türkiye Nöropsikanaliz Çalışma Grubu'na bağlı olarak Afektif Sinirbilim Birimi'ni kurduk. Onun denetiminde Afektif Sinirbilim Kişilik Ölçeği'nin Türkçe standardizasyonunu yaptık. Yine onun izniyle, Kültürlerarası Afektif Sinirbilim girişimini başlattım ve ilk araştırmaları beraber yürüttük. Çalıştığı kişilere destek verirken gösterdiği mütevazilik ve dengeleyici bilgeliği unutulmayacak bir erdemiydi. Öldüğü gün öyle bir acı bıraktı ki yüreğimde, Afektif inirbilim çalışmalarına devam ederek onu canlı tutmaya çalışmak dışında bir çare bulamadım...

## 2. Bir klinik psikoloji veya psikiyatri öğrencisi Afektif Sinirbilimi neden öğrenmeli?

Ruh sağlığı alanında çalışacak uzmanların, duygusal iç dünyayı analiz edebilmek için ilk olarak duygusal beyni, yani limbik sistemi tanımaları önemli. Kişilik oluşumu doğuştan itibaren limbik sistemin nasıl etkileşimlere maruz kaldığı ile yakından ilintili. Limbik sistemdeki duyguların nasıl yönetildiği de yine bu erken yaş deneyimleri ile programlanıyor. Subkortikal-kortikal ağların ve frontal duygu regülasyonlarının temeli 0-6 yaşta atılıyor ve sonrasında yaşam öyküsü içinde bu ağlar örülmeye devam ediyor. Ruh sağlığı alanında çalışacak uzmanlar, limbik sistemde bulunan subkortikal afektif sistemleri iyi tanıyıp teşhis edebilirlerse, danışanlarının duygusunu rahatça tanımlayabilir, ona ayna tutabilirler. Temel duygularla ilişkili subkortikal afektif sistemleri (yani öfke, üzüntü, korku, panik, sevgi/şefkat, şehvet, oyun/neşe, merak/arayış, spiritüellik sistemlerini) tanımak bir uzman için elzem. Bu sistemlerin kişilik yapıları, kişilik bozuklukları ve savunma mekanizmaları ile korelasyonunu bilmek, duygudurum bozukluklarında hangi sistemlerin az hangilerinin çok çalışıyor olduğunu öğrenmek, bir uzmanın hem doğru ve ayırt edici teşhis koyabilmesi adına, hem de doğru iyileştirme metodunu seçebilmesi adına çok çok kıymetli. Freud, elinde teknolojik imkanlar olsa psişeyi

\*Çınar Danışmanlık Merkezi, Türkiye Nöropsikanaliz Çalışma Grubu. <https://npsa-istanbul.com/>

\*\*Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Lisans Öğrencisi.

\*\*\*Adnan Menderes Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Lisans öğrencisi.

nörolojik temeller ile açıklayabileceğini iddia ederdi. Artık psişeyi analiz ederken bu imkana sahibiz. Bu imkanın adı, Afektif Sinirbilim ve ondan ilham alan Nöropsikanaliz... Bir ruh sağlığı uzmanı adayı, kişilerin duygusal sorunlarını çözümleyip yardımcı olacak ise, önce bu duygusal sistemlerin beynin neresinde yattığını, nasıl oluştuğunu, nasıl etkileştiğini iyi bilmesi önemli. Psişe üzerinde çalışacaksınız, onun vücut buluşlarına, yani sinirbilimsel izdüşümlerine vakıf olmalısınız. Ruhsal enerjinin nörokimyasal somutlaşmasına, tam da bu noktada, en iyi tercüman olan Afektif Sinirbilimdir.

### 3. Afektif Sinirbilim hakkında bilgi sahibi olmak bir psikoterapistin psikopatolojiye ve terapötik uygulamalara bakışını nasıl etkiler?

Afektif sinirbilim çalışmış bir uzman olarak ben farkındayım ki; danışanlar seans odasına gelirken, çoğu zaman güçsüz düşmüş bir ego, yani sağlıklı çalışmayan frontal yönetici işlevlerle geliyorlar. Stresörlerin yığılmasıyla, sağ beyindeki bilinçdışı süreçlerin sol beyindeki bilinçli süreçleri işgali sebebiyle zihinsel bir kargaşa içinde oluyorlar. Bilinçaltında çözülmemiş tüm meseleler, limbik sistemde bazı afektif sistemlerin aşırı çalışmasına, bazı afektif sistemlerin ise körelmesine yol açmış oluyor. Bir nevi, bugünkü olayların tetiklediği geçmiş çözülmemiş meselelere ait duygular subkortikalden taşarak, kortikali basıp, ele geçiriyor ve frontal işlevleri etkisiz hale getiriyor. Özetle, danışanlar bize ruhsal ve beyinsel homeostasisleri bozulmuş olarak geliyorlar.

Terapi sürecinde duygu-düşünce, bilinç-bilinçaltı, ben-öteki dengesini tekrar inşa ederken, beyinde de subkortikal-kortikal, sol beyin-sağ beyin, anterior-posterior dengesini sağlıyoruz. Birbirine karışmış zihinde iplerin ucunu bulup ayırdıkça, korpus kallosumdaki trafik kargaşası da azalıyor, nöral ağlarda trafiği tekrar düzenliyoruz. Bu uzun soluklu çalışma esnasında, danışanın limbik sistemindeki duygulara inip, onların sebeplerini anlayıp, empati göstermek, bizde yarattığı duyguların farkında olmak ve sağlıklı bir duygusal bağ kurmak terapinin temeli. Duyguyu keşfedip, ona temas etmek şart, çünkü temas edilemeyen duygunun ucu frontalde açık kalır, regüle edilemez, ucu açık bir elektrik kablosu gibi nöral trafiği karıştırmaya devam eder.

### 4. Peki bir terapist Afektif Sinirbilim bilgisinden terapi odasında nasıl faydalanabilir?

Terapötik bağda, çözülmemiş meseleleri daha sağlıklı çözmeyi modellerken, gereğinden fazla aktive olmuş duygulara dokunup onları kısmaya, körelmiş duygulara dokunup onları canlandırmaya yardımcı olmak çok önemli. Terapist, bir nevi "auxiliary ego" olarak çalışırken "Afektif DJ"lik yapıyor, belli subkortikal afektif sistemlerin sesini kısarken, diğerlerini açıyor. Bunu yaparken, trafiği bozan duyguları "ben" ve "öteki" temsillerine daha adil ve sağlıklı yatırmalarına, ve bu duyguları, ben ve öteki temsillerine daha hakkaniyetli ve gerçeğe uygun bölüştürülmelerine yardımcı oluyoruz. Bu da frontal ve subkortikal arasında yeni nöral yollar açıyor. Subkortikaldeki duygusal taşmanın, frontale eski karayolundan yüklenmesini azaltıp, açtığımız yeni yan yollarla afektif trafik regülasyonunu rahatlatıyoruz. Tüm bu süreç, yeni düşünce ve davranış şekillerinin ortaya çıkmasını sağlıyor, danışanın frontal yönetici işlevleri reformdan geçiyor ve ego güçleniyor.

Afektif Sinirbilim bilmek, bir terapistte bu derin duygusal dalışı yaparken, danışanın duygularıyla nasıl etkileşime geçmesi gerektiğinin kılavuzluğunu sağlıyor. Şahsen ben, terapi sürecinde terapistin danışanıyla kurduğu sağlıklı ve güvenli ilişki oluşurken yapılan duygusal dansa, Afektif Sinirbilimin kılavuzluğundan çok faydalaniyorum. Eski ilişki dansının revize oluşu ve yeni dansın regüle edilmesinde Afektif Sinirbilim, bana hangi adımları atıp, hangi adımları atmayacağımı, ne zaman ve hangi hızda adım atacağımı, nerede durup yeni gelen duygusal müziği dinleyeceğimi ve yeni müziğe göre tekrar nasıl bir dansa geçeceğimi fısıldıyor. Limbik sistemde her duyguyu bir nota gibi tasavvur edin. Limbik sistemin dilini, yani notalarını ne kadar iyi bilerseniz, danışanınızın duygusal melodisini o kadar iyi duyup, melodinin tınısı, hızı ve ritmine göre o kadar eşzamanlı ve empatik uyumlanıp, iyileştirici ilişki dansını da doğru zamanlama ve yerinde davranışlarla o kadar iyi regüle edersiniz. Terapi Afektif Sinirbilim bilenler için, iki limbik sistemin dansıdır ve terapötik ilişki boyunca müzik değiştikçe dans da değişir.

### 5- Subkortikal Afektif sistemleri memelilerle aynı olan insanı, diğer memelilerden ayıran özelliği dil gelişimidir diyebilir miyiz?

Evet, dil hem bize bir armağan, hem de lanet diyebiliriz. Diğer memeliler konuşmadığı ama biz konuşabildiğimiz için kendimizi çoğu zaman şanslı hissederiz. Sözlü iletişim kurabildiğimiz için diğer

memelilerden kendimizi üstün de hissederiz. Dil bize diğer canlılardan ayrı olduğumuzu hissettiren kibri verir. Lakin dilin laneti de var. Dil gelişimi ile sağ beyine bastırduğumuz tüm bilinçdışı süreçlerden kopuşumuz söz konusu. Panksepp'in terimleriyle, ikincil ve üçüncül işlevlerin gelişimiyle, limbik sistemindeki birincil süreçlerin bastırılışı söz konusu. Sonra da kendimizi tanıyacağız, duygularımıza dair farkındalık kazanacağız, bilinçaltımızı keşfedeceğiz diye uğraşmamız, ironik bir varoluşsal paradoksumuz. Diğer memeliler benliklerinden ve duygularından bizim kadar kopmuyorlar. Dil sahibi olmanın laneti, dildeki çok katmanlı temsillerden ve bu temsiller arasında gerçeğin çarpıtılmasından kaynaklanıyor. Ayna içinde aynada gerçekler kayboluyor. Sözlü iletişim kuran "ben ve öteki", bu temsiller arasında yitip gidiyor, birbirini net anlayamaz oluyor, gerçek buluyor. Sonrasında, dili durdurup, kendimizi bulacağız, gerçeğe ulaşacağız diye gelsin inzivalar, gelsin sessizlik kampları, peki neden? Aslında, hayvanlar koklaşarak, olfactory bağlanma sistemleri sayesinde daha net anlaşıyor, bundan emin olabilirsiniz. Panksepp'in birincil işlevlerine diğer memeliler daha hakim. Onlar limbik sistemlerinden bizim kadar kopmuş değiller. Bizim birincil işlevlerimiz, ikincil ve üçüncül işlevlerin altında ezilip, kayboluyor, bastırılıyor. Önce kaybedip, sonra bulunca seviniyoruz.

**6- Afektif sinirbilim konusunda akla ilk gelen kişi elbette Jaak Panksepp'tir. Peki afektif sinirbilim alanında çalışan ve en az Panksepp kadar bu işe emek vermiş başka uzmanlar da var mı? Varsa onların çalışmalarından hangilerini önermek isterdiniz?**

Dünyanın dört bir yanında, Panksepp'in Afektif Sinirbilim çalışmalarını takip eden ve geliştirmeye devam eden birçok araştırma merkezi ve laboratuvar var. OCEAN (Oxford Center for Emotions and Affective Neuroscience), USC Center for Affective Neuroscience, CSCAN (Center for Social, Cognitive, Affective Neuroscience), CSAN (Center for Social and Affective Neuroscience), ve Uluslararası Nöropsikanaliz Derneği ile ortak çalışmalar yürüten ISAN (Institute for the Study of Affective NEUROSCIENCE) aklıma ilk gelen merkezler. Bunun yanında, dünyada birçok üniversitede Afektif Sinirbilim Laboratuvarı var. Uzmanlardan isimler derseniz; ISAN'dan Prof. Yoram Yovell, Panksepp ile uzun yıllar çalışmış, yayınlarını kaçırmamanız gereken bir uzman. Bunun yanında, Afektif Sinirbilim Kişilik araştırmalarında ise Panksepp'in yakın dostu Ken Davis, ABD'den Barrett, Almanya'dan C. Montag, Fransa'dan S. Berthoz, İtalya'dan M. Farinelli makalelerini takip edebileceğiniz önemli araştırmacılar. Özellikle Montag, Ken Davis ile beraber Panksepp'in teslim ettiği bayrağı özenle taşıyor, kültür ve genetiği birleştiren önemli çalışmalara sahip. Türkiye'de ki çalışmaları takip etmek isterseniz de Türkiye Nöropsikanaliz Çalışma Grubu'na bağlı Afektif Sinirbilim Birimi'mizin ulusal ve uluslararası birçok araştırma ve yayını var. Şimdiye kadar birçok mastır ve doktora öğrencisi tezlerinde Afektif Sinirbilim Kişilik Ölçeği'nin (ASKÖ) Türkçe çevirisini kullandı ve kullanmaya devam ediyor. İleride tüm bu ulusal ASKÖ çalışmalarını tek portalda toplayıp erişilebilir kılmaya dair hazırlıklar yapıyorum. Kültürün, afektif sistemlerini nasıl etkilediğine dair okumalar yapmak isterseniz, Kültürlerarası Afektif Sinirbilim makalelerimi de takip edebilirsiniz.

Hayalim bir gün ülkemizde yapılan tüm ulusal ve uluslararası çalışmalar için bir sempozyum düzenleyerek, birçok öğrencinin ve uzmanın emeğini sergilediği bir afektif şölen yapabilmek. Ve belki bir gün ülkemizde Afektif Sinirbilim laboratuvarlarımızın açıldığı görebilmek... İşte bu hayalleri hep beraber başarmak için gençler tüm bu kaynakçaları araştırıp, karıştırıp, irdelemeli, kendi proje ve tezleriyle ortaya çıkmalı. Araştırılacak çok keyifli konular var, keşfedilecek çok lezzetli gerçekler var. Yeter ki materyal duyguların derin dünyası olsun...