

PSİKANALİTİK TEORİ - PSİKANALİZİN TEMEL KURAMLARI

1800'lerin ikinci yarısında bilim dünyasında hakim olan görüş yapısalcılıktır. Bu yaklaşıma göre bir sistemi, bütünü araştırırken onu oluşturan yapıyı- yapıları tanımlarsak bütünü de tanımlarız.

Freud Almanya ve Viyana'da birlikte çalıştığı hekimlerden etkilenmiştir. Charcot ve Breuer ile yaptığı çalışmalar sonrasında Psikanalitik teoriyi geliştirmiştir.

Freud'un tanımladığı ve geliştirdiği psikanaliz kuramları 19. Yüzyılın sonlarından Freud'un yaşamının son yıllarına dek önemli değişikliklere uğramıştır. Bilimsel ve tutarlı düşünceye son derece önem veren Freud, yaşamı süresince kuramlarını birçok kez gözden geçirmiş ve bunları tutarlı bir sistem içine yerleştirmeye çalışmıştır. 40 yıllık çalışma dönemi içinde geliştirmiş olduğu teorisini sürekli yenilemiş, değiştirmiş, kendi kendini eleştirip teorisini zaman içinde yeniden yapılandırmıştır.

Bu nedenle Freud'un görüşleri kuramları açıklanırken bunların hangi dönemde yazıldığı bilinmedikçe, geliştirdiği kuramlar dizgesini kavramak ve bunların içindeki düzeni, derin bilimsel kaygıyı görmek güç olabilir.

Freud'un uygulamaları hala çağdaş uygulamaları etkilemeye devam etmektedir. Birçok temel kavramı diğer kuramların oluşturulması ve geliştirilmesinde kullanılmıştır. Psikoterapi kuramlarının birçoğu psikanalitik ilkelerden ve tekniklerden etkilenmiştir. Bu terapötik yaklaşımlardan bazıları psikanalitik modeli daha da geliştirmiş, diğerleri bu modelin kapsamı ve işlemlerini değiştirmiş, bir kısmı ise buna karşı tepkiler oluşturmuştur.

Freud'un psikanalitik sistemi, bir kişilik modeli ve bir psikoterapi yöntemidir. Freud psikoterapiye yeni bir bakış açısı ve yeni ufuklar kazandırmıştır, davranışı motive eden psikodinamik faktörlere dikkat çekmiş, bilinç dışının rolüne odaklanmış ve kişiliğin temel özelliğine ait yapının anlaşılması ve değiştirilmesi için gerekli ilk terapötik yöntemleri geliştirmiştir. Freud'un geliştirmiş olduğu kuram diğer birçok kuramla karşılaştırıldığında bir nirengi olma özelli taşır.

1. Teleskopik Varsayım(1900 yılında):

Ruhsal aygıt (psişik organ), birçok optik ögenin birbiri arkasına düzenlenmesiyle yapılmış teleskop ya da mikroskop benzeri bir yapı olarak tanımlanmıştır.

Ruhsal aygıt: Algı → Bellek → Çağrışım → Motor sistem

2. Topografik (Bölmesel) Model:

Topografik model, Ruhsal aygıtın bilinç, bilinç öncesi ve bilinçdışı bölmeleri kuramıdır.

Organizma dışarıdan ve kendi içinden gelen uyarıların ancak sınırlı bir kısmının ayrımını yapabilir. Bu sınırlamanın denge sağlayıcı (homeostatik) işlevi vardır. Organizma belirli bir anda kendi yeti ve gereksinimlerine göre seçmeler, ayıklamalar yapmakta ve bütün duyu organlarını etkileyen, bilinçli iz bırakan uyarılardan bilinçli olarak ayırt edebildiklerinin miktarını kısıtlamaktadır.

Bilinçlilik; uyanıklık, ayırt edebilme, farkında olabilme durumunu tanımlar. Bilinçlilik ruhsal işlemlerin tümünü kapsamaz. Şu anda yaşadığımız bir olayı, bir başka anda düşünmeyebiliriz, fakat bu olay zihinsel dünyamızdan tümünden silinmiş değildir. İstemli bir çaba ya da özel yöntemlerle bu olayı bilince çağırabilir, onun farkına varabiliriz.

Freud çağına dek, davranışlar bilinçli bir güdüye, bilinçli mantıklı bir düşünceye bağlanmadığında, beyinde bilinmeyen bir takım bozukluklarla açıklanmaya çalışılıyordu. Ör. Bir insan yükseklere çıkmaktan korkabilir, bir başkası sürekli ellerini yıkama zorunluluğu duyabilir. Garip anlaşılabilir inançlar ve düşünceleri olabilir... Böyle belirtiler Freud'dan önce, çoğunlukla sinir sisteminde kalıtımla geçen yozlaşma (degeneration) ve sinir zayıflamasına bağlı istenç (irade) eksikliğine bağlanıyordu. Freud normal ruhsal olaylarla, anormal ruhsal olaylar arasında işlem bakımından önemli bir ayrım olmadığını, ancak bunların yüzeysel bir bilinç anlayışı ile açıklanamayacağı söyleyerek bilinç dışı kavramını ileri sürmüştür.

Freud ve Breuer histerik hastaların hipnozla sağlığını sırasında, hastaların eski unutulmuş anılarını anlatarak boşaldıklarını ve bunun üzerine bir çok belirtinin yok olduğunu gözlemlediler. Bu deneyler sonucunda il kez bilinç dışına bastırma (repression, refoulement) kavramı ortaya atıldı. Giderek Freud, psikanaliz kuramını geliştirirken, ruhsal aygıtın tanımlamasını yapmaya çalıştı. Bölmesel ya da yapısal varsayımlar olarak isimlendirdiği görüşlerini düzenledi. Freud'un bölmesel (topografik) varsayımı bilinç, bilinçöncesi ve bilinçdışı kavramlarını açıklar.

Topografik ya da bölmesel derken beyindeki bölmelere karşılık gelen bir takım anatomik yerler kastedilmez. Geniş bilinçli ve bilinçdışı dünyamızı kavramsal olarak bölmelere ayırmıştır. Freud daha sonra bölmesel (topografik) terimi yerine “zihinsel nitelikler” (mental qualities) terimini kullanmayı yeğlemiştir. Bilinç, bilinçöncesi ve bilinçdışı kavramları ruhsal aygıtın bölmelerini değil zihinsel süreçlerin niteliğini gösterir. “Zihinsel nitelikler” denince, herhangi bir zihinsel işlemin bilinçli, bilinç öncesi ya da değişik derinliklerde bilinçdışı olabileceğini anlarız.

Bilinçlilik (consciousness):

Bilinçli zihinsel süreçlerin yaşandığı, gerçeklere uyumu önde tutan, mantıksal düşüncenin egemen olduğu bölmedir. Bilinçlilikte düşünce, duygu ve anılardaki neden-sonuç, zaman, yer bağlantıları gerçeğe uygun olarak kurulur ve bunlara dayanan eylem uyumsal (adaptiv) dir.

Gerçeği değerlendirme yetisi (reality testing) ile dış gerçekte olanla zihinsel olan birbirinden ayırt edilir.

Çocukluğun ilk yıllarında düşünce biçimi mantıksal ve dış gerçeğe uyumsal nitelikte değildir. Çocukluğun ilk yıllarındaki ilkel ve gerçeği tanımayan düşünce biçiminden, zamanla olgunlaşma ve öğrenme ile ayrışarak gelişen bilinçli mantıksal düşünceye “ikincil süreç” (secondary proces) adı verilir. Bilinçlilikte egemen olan düşünce biçimi ikincil süreç niteliği taşır. Bu tür düşüncede neden- sonuç bağlantıları kurulur, düşünce ve eylemler bir zamana, yere oturtulur.

Bilinçöncesi (preconscious):

Kişinin belli bir anda bilincinde ayırt edemediği birçok düşünce, anı, istek ve duyguları vardır. Bunların bir kısmı bilinçli bir çaba ile bilinç düzeyine çağrılabilir.

Ör. Bir süre önce yaşadığımız bir olayı tamamen bilinçten silmiş gibi olabiliriz. Ancak bu olayla ilgili bir çağrışım ya da bir uyarı tüm olayın yeniden bilince dönmesini sağlayabilir. Bu tür bilinçten silinmiş gibi sanılan, uyarılarla çağrışımlarla yeniden bilince gelebilen anılar, duygular, dürtüler bilinçöncesi nitelik taşır.

Bilinçdışı (unconscious):

Kişinin özel çabası ile bilince çağrılmayan, ayırdına varılamayan yaşantıların saklı olduğu ruhsal bölme ya da bu nitelikte olan ruhsal süreçlerdir. Bu yaşantılar ancak hipnoz, serbest çağrışım gibi özel yöntemlerle, düşlerin, anormal ruhsal belirtilerin incelenmesiyle açığa çıkarılabilir.

Psikanaliz, bilinçdışının derinliklerini inceleyerek, ruhsal yaşamımızın bu yönünü aydınlatmaya çalışmış ve bilinçdışı sürecin özelliklerini tanımlamıştır.

Bilinçdışı süreçlerin özellikleri:

- 1. Bilinçdışı ruhsal süreçler sözcüklerle simgeleşmemiştir, bunlar sözcük öncesi (preverbal) niteliktedir:** Bilinçdışı bir isteğin, bir dürtünün ya da yaşantının bilinçli sözcükle anlatılacak bir simgesi yoktur. Örneğin bir isteğin bir dürtünün organizmayı etkileyişi ve sıkıştırması, bunun ne olduğunun sözcüklerle açıklanamaması gibi.
- 2. Bilinçdışı istek, dürtü ya da anılar karşıtlık kuralına bağlı değildir:** Yani birbirine karşıt eğilimler, dürtüler aynı anda birlikte bulunabilirler. Oysaki bilinçli ikincil süreç niteliği olan düşüncede böyle olamaz.
- 3. Bilinçdışı süreçlerin yüklenimleri (enerji yükü, cathexis) birinden ötekine kolaylıkla aktarılabilir:** Freud ruhsal süreçlerin yüklerini, enerjilerini oynak ve bağlı olarak iki türlü tanımlamıştı. Bilinçdışı süreçlerin yüklenimleri oynak, yani kolaylıkla yer değiştirebilir

niteliktedir (mobility of cathexis). Bilinçli süreçlerin yüklenimi ise kendilerine bağlıdır. Düşlerde önemli yatırım yükü olan bir sevgi nesnesine, örneğin anneye bağlı olan sevgi yükü bir başka nesneye kolaylıkla kayar ve düşte bu nesnenin yerine bir başka simge görülür. Örneğin annesini yitirmekten korkan bir çocuk, düşünde çok sevdiği teyzesinin ya da öğretmenini kaybettiğini görebilir. Uyanıklık durumundaki ikincil süreç düşüncede bu oynaklık görülmez.

4. **Birçok istek ve dürtünün enerji yükü tek bir istek, düşünce, anıda yoğunlaşabilir (condensation):** Örneğin düşte görülen bir nesne gerçek yaşamdaki birkaç nesnenin simgesi olabilir.
5. **Bilinçdışı zihinsel işlemler zaman ve yer tanımazlar:** Düşlerde olduğu gibi yer ve zaman karışıktır. En eski anılar yenilerle bir arada, bir yerde bulunabilir. Örneğin bir psikotik hastanın düşüncesinde geçmiş zaman şimdiki zamanla, çocuklukta bir yer şimdiki yerle karışmış olabilir.
6. **Neden-sonuç bağlantıları tanımazlar:** Yani istekler, dürtüler ve anılar, çatışmalar neden sonuç bağı olmaksızın birlikte bulunurlar. Sevginin nefretin, saldırganlık dürtüsünün, acının, ağdın neden sonuç bağlantısı yok gibidir.
7. **Gerçekle ilişkileri olmayıp, ruhsal gerçek dış gerçeğin yerine geçmiştir:** Yani bilinçdışı bir anının, dürtünün gerçekte yaşanmış ya da yaşanmamış olmasının bir değeri yoktur. Ör. Bilinçdışı saldırı korkusu dışarıda gerçek bir saldırgan varmış gibi algılamaya neden olabilir.
8. **Bilinçdışı istekler ve dürtüler haz ilkesine bağlı olarak doyum ve boşalım ararlar:** bu nedenle bilinci sıkıştırma eğilimi gösterirler.

Yukarıda saymış özellikleri bulunan düşümsel sürece “birincil süreç düşünce” (primary process thinking) denir. Bu özellikleri bulunan ruhsal işlemler, düşlerde, çocuğun düşüncesinde ve oyunlarında, nörotik ve psikotik belirtilerde, toksit etkenler altında bilinç denetiminin kalktığı durumlarda ve serbest çağrışım sırasında görülebilir. Ancak normal dışı koşullarda bilinç dışı dürtü ve eğilimlerin bilinç düzeyine çıkmasına karşı bir direnç, bir süzgeç vardır.

Çocukluğun ilk bir iki yılındaki yaşantıların çoğu gerçek anlamda bir bilinçlilik kazanmazlar ve sonradan da bilinçli olmazlar. Bu ilkel yaşantıları biz ancak çocukları gözleyerek inceleriz. Çocukluğun ilk bir iki yılında geçirilmiş ve bilince girmeyen yaşantılarla ilgili bilinçdışı “eski bilinçdışı (arhaic unconcius) olarak bilinir. Gelişme sürecinde zamanla birçok yaşantılar unutulmaya, itilmeye ve bilinçdışında tutulmaya uğrar (repression). Bu yaşantıları derleyen bilinçdışı (repressed unconcius) olarak bilinir.

3. Yapısal Varsayım (Yapısal kişilik modeli)

Freud'un düşüncelerindeki sürekli değişme ve gelişmeler giderek topografik kuramı terk etmesine ve yapısal kişilik modelini geliştirmesine yol açmıştır. 1926'da yazdığı "Ego ve id" adlı kitabında bu yeni görüşünü açıklayarak Psikanalitik düşüncede yeni bir dönemi başlatmış oldu.

Freud'un geliştirmiş olduğu yapısal kurama göre, kişilik üç ana sistemden oluşur. Bunlar İd, ego ve süperego'dur. Davranış bu üç sistemin etkileşiminin ürünüdür. Bu sistemlerden biri diğerinden bağımsız olarak tek başına çalışmaz.

İD (ALT BENLİK): İd kişiliğin temel sistemidir. Ego ve süperego ondan ayrımlaşarak gelişirler. İd, kalıtsal olarak gelen içgüdüleri de kapsayan ve doğuştan var olan psikolojik gizil güçlerin tümüdür. Tümünden bilinçdışı olan id'de, bilinçdışı süreçlerdeki kurallar daha doğrusu kuralsızlıklar geçerlidir. Zaman ve yer kavramı tanımaz. Birbirine karşıt dürtü ve eğilimler yan yana bulunabilir. Dış dünya ile bağlantısı yoktur. Yaşamın ilk günlerinde çocuğun kişilik yapısı, boşalım arayan içgüdüsel dürtülerle yüklü id'den oluşur. Bu dönemde çocuk bu dürtüleri erteleme, denetleme ya da düzenleme olanağına sahip değildir ve çevresiyle baş edebilme konusunda kendisine bakım veren kişilerin egolarına tümünden bağılıdır.

Heyecanla kaynaklı bir kazana benzeyen id gerginliği kaldıramaz ve gerginliği yok etmek için derhal harekete geçer ve dengeyi kurmaya çalışır. Gerginliğin azaltılması, acının engellenmesi ve zevk alınmasını hedef alan zevk alma ilkesinin (haz prensibi) baskın çıktığı id, mantıksız, ahlaksız ve içgüdüsel gereksinimlerin tatmin edilmesine yöneliktir. İd hiçbir zaman olgunlaşmaz ve kişiliğin şımartılmış çocuk parçası olarak kalır. Düşünmez ama ister ve harekete geçer. İd geniş ölçüde mantık dışıdır ve hiçbir şeyin farkında değildir.

EGO (BENLİK): Freud "Gerçek dış dünyanın etkisi altında alt benliğin bir parçasının özel gelişme" gösterdiğini, "dış uyaranları algılayan ve aşırı uyaranlara karşı ruhsal yapıyı koruyan bir dış tabakadan" giderek, özel bir yapı geliştirdiğini ve bu yapının "alt benlik ile dış dünya arasında bir arabulucu" görevi yüklendiğini ileri sürdü. Bu gelişen yapıyı benlik (ego) olarak adlandırdı.

Ego "gerçeklik ilkesinin" egemenliğindedir ve *ikincil süreçler aracılığı* ile işler. Gerçeklik ilkesinin amacı, ihtiyacın giderilmesi için uygun bir obje buluncaya kadar gerilimin boşalmasını ertelemektir. Gerçeklik ilkesi haz ilkesini geçici olarak engeller. İhtiyaç nesnesi bulunduğu anda, haz ilkesi yine ön plana çıkar ve gerilim giderilir. Gerçeklik ilkesi yaşantının gerçekten var olup olmadığını araştırır, haz ilkesi ise yalnızca bir yaşantının zevk ya da acı verici olmasıyla ilgilenir. İkincil süreç gerçekçi düşüncedir. Bu süreç aracılığıyla egonun ihtiyacının giderilmesi için bir tasarım geliştirir, sonra bu tasarımın geçerli olup olmadığını araştırıcı bazı eylemlerde bulunur. Ör. Aç bir insan önce yiyeceği nerede bulabileceğini araştırır, sonra oraya doğru yola çıkar. Bu olguya *gerçeklik sınaması* denir.

Benlik (ego) ruhsal yapının düzenleyici, denge ve uyum sağlayıcı (homeostatik) parçasıdır. Bu düzenleme ve uyum sağlama görevi şu yetiler aracılığı ile gerçekleştirilir:

1. İçerden dürtüsel gereksinimlerin algılanması
2. Dış dünyadan koşulların ve durumların algılanması
3. Bütünleştirme ve birleştirme (sentez) yetisi ile dürtülerin birbiriyle, üstbenliğin istekleriyle düzenlenmesi ve çevresel koşullara uyabilecek bir niteliğe sokulması.
4. Yürütme yetisi ile istemli davranışın eyleme geçirilmesi.

Egonun temel işlevi uyumdur (adaptation). Bu uyumu yaparken benlik, bir yandan organizma içindeki ilkel dürtüsel glerle; bir yandan çevresel koşullar ve gereklerle; bir yandan da üstbenliğin (süperegonun) istekleriyle bağdaşmak ve bunlar arasında uzlaşma sağlamak zorundadır.

Benliğin görevi organizmayı acıdan korumak ve doyum sağlamaktır. ocukluğun ilk dönemlerinde organizma daha çok acıdan kaçma ve haz ilkesinin etkisi altındadır. Bebeklik döneminde ocuk, gereksinimlerinin hemen doyurulmasını bekler. Altbenlikteki dürtüler zaman ve yer kavramı tanımaz; tek amaç boşalım, doyum ve haz sağlamaktır. Bekletme, erteleme söz konusu değildir. İlk ocukluk çağında daha çok altbenlik egemendir. Bu dönemde insan yavrusu daha çok id'in etkisi altındadır. İstediği anda gereksinimleri hemen doyurulmalıdır. Bu olmadığında, ocuk bütün organizması ile aşırı tepki gösterir. Bekletebilme, erteleyebilme, dürtülere başka türlü doyum yolları bulma, onları değiştirebilme, bastırabilme, uygun yer ve zamanda onların doyumunu sağlayan eyleme girişme ancak gelişmiş benlik aracılığı ile olur. Benlik dürtüler üzerinde göreceli egemenlik kurmayı öğrenir. Benliğin dürtüleri erteleme, bekletebilme gücüne engellenmeye dayanma gücü (frustration tolerance) denir.

Altbenlikte egemen olan doyum ve haz ilkesine (pleasure principle) karşılık; benlikte egemen olan gerçeklik ilkesidir (reality principle). Gerçeklik ilkesinin değerlendirilmesi gerçeği değerlendirme yetisi ile olur. Gerçeği değerlendirme yetisi, bireyin ruhsal dünyasının içinde ve dışında olup bitenlerin ayırt edilmesidir. Neyin düşünce, neyin eylem, neyin imge (hayal), neyin gerçek olduğunun bilinmesidir. Bu bir benlik işlevidir.

SÜPEREGO (ÜST BEN): Kişiliğin nc ve en son gelişen sistemi speregodur. Bireyin uzun çocukluk yıllarında, benliğin bir parçası, giderek ana baba ve toplumsal değer yargılarını içeren özel bir yapı olarak ayrırır. Bu nedenle buna üstbenlik (süperego) adı verilmiştir.

Süperego ocuğa ana babası tarafından aktarılan ve ödül ve ceza uygulamalarıyla pekiştirilen, geleneksel değerlerin ve toplum ideallerinin içsel temsilcisidir, kişiliğin vicdani ve ahlaki yönüdür. Gerçekten çok ideali temsil eder, hoşlanmadan çok kusursuzluğa ulaşmak ister. Speregoyu ilgilendiren, bir Şeyin doğru ya da yanlış olduğuna karar verip, toplum ya da temsilcileri tarafından onaylanmış ölçütlere göre davranmaktır.

dllendirilmek ve cezadan kaçınmak için ocuk, ana babasının onaylamadığı düşünce ve davranışları süperegonun ilk alt sisteminden biri olan vicdana yerleştirir. Bu yerleştirme içselleştirme mekanizması (introjection) ve öğrenme süreçlerinin aracılığı ile gerçekleştirilir. Vicdan, kişiyi suçlu hissettirerek cezalandırır, ikinci alt sistem olan benlik ideali ise, gurur ve kıvanç duygusu yaratarak ödüllendirir.

Süperegonun başlıca işlevleri :

1. İd'den gelen dürtüleri bastırmak ve ketlemek, bunlar özellikle dışa vurulduğunda toplumun hoş karşılamayacağı türde cinsel ya da saldırgan dürtülerdir.
2. Egoyu gerçekçi amaçlar yerine ahlaki amaçlara yönelmeye inandırmaya çalışmak
3. Kusursuz olmaya çabalamaktır

Süperego, id ve egoya karşı çıkararak onları kendi istediği düzene yöneltme eğilimindedir. Ego, içgüdüsel isteklere doyum sağlanmasını erteler, süperego ise bu istekleri tümünden engellemeye çalışır.

İd, ego ve süperego farklı ilkelerle çalışan psikolojik süreçlere verilmiş isimlerdir. Olağan koşullar içinde bu ilkeler birbiriyle çatışmaz ya da karşıt biçimde çalışmazlar. Egonun yönetici liderliği altında bir ekip olarak birlikte hareket ederler. Böylece kişilik üç ayrı parça olarak değil bir bütün olarak işler. Kişiliğin dinamiği öylesine işler ki ruhsal enerji, id, ego ve süperego tarafından paylaşılarak kullanılır. Enerji miktarı sınırlı olduğu için bu üç sistem arasında yarışma vardır. Dengenin bozulduğu durumlarda bir sistem diğerinin zararına enerji denetimini ele alabilir ve bu sistemin güç kazanması diğerini zayıf düşürebilir.

İd, kişiliğin biyolojik yönünü, ego psikolojik ve süperego toplumsal yönünü oluşturur.

İlk ego ayrışması yaşamın ilk 6-8 ayında başlar 2-3 yaşlarında sağlamca kurulur.

Süperegonun ayrışması 5-6 yaşlarında başlar, 11-12 yaşlarında sağlamlaşır.