

PSİKANALİZ KURAMI VE ÖZELLİKLERİ

Dr. Necla Tuzcuoğlu*

20. Yüzyılın başlarında genişleme ve yayılma alanı bulan bu kuram Sigmund Freud tarafından geliştirilmiştir. Bu kuramın temel bir psikolojik danışma yöntemi yoktur. Psikoterapi ile bağlantılı olarak çalışmalar gerçekleştirilmiştir. O nedenle bu makalede zaman zaman danışan, danışman, analist ve hasta, tedavi gibi terimler aynı anlamda kullanılmıştır. Psikanaliz kuramının, felsefi temelleri, danışan danışman ilişkisi, tedavi süreci, kullanılan teknikler, danışmanın rolü ve sorumluluğu gibi özellikleri ele alınmıştır.

Psikanaliz Kuramının Felsefi Temelleri

Psikanalitik kuram, psikoloji biliminin bilince olan yaklaşımını bilinçdışı süreçlere doğru genişletir. Bu kuram özellikle bir 'Kişilik aygıtı' kavramı geliştirmiştir. Topografik kişilik kavramı adıyla adlandırılan bu kavramsal yapıda bilinç (Conscious), bilinçaltı ya da önbilinç (perconcius) ve bilinçdışı (unconconscious) gibi 3 kişilik bölümü vardır.

Bilinç, dış dünyadan ya da bedeninin içinden gelen algıları fark edebilen zihin bölgesidir. Bedensel algıları, düşünce süreçlerini ve heyecansal durumları da kapsar. Bilinç öncesi, dikkatin zorlanmasıyla bilinç düzeyinde algılanabilen zihinsel olayları ve süreçleri içerir. Bu içerikte, gerçekliğe ilişkin sorunları çözmeye çalışmak gibi gelişmiş düşünce biçimlerinin yanı sıra, düş kurma gibi ilkel süreçler de bulunur. Bilinçdışı, genel anlamda, bilinçli algılamamanın dışında kalan tüm zihinsel olayları, dolayısıyla bilinç öncesini de içerir. Dinamik anlamda ise bilinçdışı, sansür mekanizmasının engeli nedeniyle bilinç düzeyine ulaşma olanağı olmayan zihinsel süreçleri içerir. Bu içerik, gerçekliğe ve mantığa uymayan ve insanın içinden geldiğince doyurulmak istenen dürtülerden oluşur. Bu dürtüler kişinin bilinçli dünyasında geçerli olan törel inançlara karşıt düşen isteklerden kaynaklanır ve ancak psiko analitik tedavide kişinin dirençleri kırıldığında ortaya çıkabilir (Geçtan, 1954).

Freud tarafından ortaya atılan bu kuram bir kişilik kuramıdır. Freud daha sonra Topografik kişilik kuramına farklı bir boyut getirerek kişiliği "id", "ego" ve "superego" dan oluşan bir yapı içinde incelemiştir.

İd, içgüdüler, içtepkiler, istek ve istikalar halinde kendini ifade eden psişik enerji deposu, asıl psişik gerçektir. İd, bir dış uyarım sonucu ya da içtepi sonucu organizmada gerilim düzeyi yükseldiği zaman gerilimin boşaltılması için organizmayı harekete geçirir. Davranışın sonunda gerilim azalır. Buna id'in hoşlanım ilkesi denir (Kuzgun, 1988).

* Marmara Üniversitesi, Atatürk Eğitim Fakültesi

Ego, organizmanın gerçek nesnel dünya ile alışverişe geçme gereksiniminden varlık bulur. Ego gerçeklik ilkesinin hükmü altındadır. Egonun amacı, gereksinimin giderilmesini uygun ortamı buluncaya kadar ertelemektir. Hoşlanım ilkesini bir süre için engeller, Superego, dıştan gelen kontrolün içselleştirilmesidir. Kişiliğin törel yönüdür. Superego'yu ilgilendiren bireyin doğru ya da yanlış olduğuna karar verip, toplum temsilcileri tarafından onaylanmış olan törel ölçülere göre davranmaktır (Özoğlu. 1982). İyi ve kötü kavramlarına ilişkin değerler superego çerçevesinde oluşur.

Psikanalitik görüşe göre psikolojik yönden sağlıklı bir kişi id, ego, superego dengesini sağlayabilen kişidir. Bu dengenin bozukluğu psikolojik sağlığı da olumsuz yönde etkilemektedir. Freud'a göre zihinsel yaşayışımızın içgüdüsel görünümünden iki dürtünün sorumlu tutulması gerekir. Bunlar cinsel (sexuel) ve saldırgan (agressive) dürtülerdir (Brenner, 1977). Bir başka deyişle yaşam (eros) ve ölüm (thanatos) içgüdüleridir. Yaşam içgüdüsünün çalışması "Libido" enerjisi ile mümkün olmaktadır.

Toplumda yaşam ve ölüm içgüdüleri yasaklarla engellenmeye çalışmaktadır. Bu içgüdülerin toplum tarafından yasaklanması ego'nun yön değiştirmesine neden olmaktadır. O zaman ego işlevini yapamaz ve güdü bilinçdışına itilir, psişik enerjinin büyük bir çoğunluğu bu istekleri bilinçdışında tutmak için harcanır. Bilinçdışında engellenen güdüler zamanla artarak bir problem yumağı haline dönüşürler.

Kaygı: Bir gerilim durumu, açlık seks gibi bireyi davranışa sevk eden bir güdü olarak görülmekte ve üç tür kaygı tanımlanmaktadır.

Gerçek Kaygı: Gerçek bir korku objesi vardır. Korkunun derecesi kaygının derecesini oluşturur.

Nevrotik Kaygı: Korkunun belli bir nedeni yoktur. Bilinçaltına itilmiş olan malzemeler bireyi tedirgin eder. Kişide çatışmalar görülür.

Ahlaki Kaygı: Superego tarafından cezalandırılma korkusu vardır. Toplum kurallarına aykırı davranışlarda bulunmak suçluluk duygusu yaratır (Kuzgun, 1988),

İd ile toplumsal değerler uyuşmadığı zaman toplum kişiye ceza vermektedir. Bu durum çatışmayı oluşturan en önemli etkidir. Çatışmanın çözülememesi durumunda kişi bundan rahatsız olmaktadır. Bu rahatsızlık kişi tarafından bastırılır, ancak buna rağmen kaygı artar. Kaygının artması sonucunda kişi fazlaca rahatsız olduğundan bu kaygıyı bastırmak için çaba harcar ve deşarj olma gereksinimi hisseder. Eğer gerçekten kaygı kontrol altına alınırsa savunma mekanizmaları gelişir. Savunma mekanizmaları şunlardır:

İnkâr etme: Kişi çevresindeki tehlikeyi yok edemez veya bu tehlike ile baş edemezse ya da kaçamazsa kişinin kullanabileceği tek yol bu tehlikeyi yok saymaktır.

Baskı altına alma: Belirli ruhsal süreçlerin, kişinin isteği dışında "bilinçdışında" tutulması ve bilince çıkmalarının önlenmesine "baskı", uygun

görülme yen istek ve anılan bilinçten uzaklaştırma mekanizmasına da "bastırma" denir.

Neden bulma: Günlük yaşamda insanların oldukça sık başvurduktan bir savunma mekanizmasıdır. Örneğin bir dükkândan aldığı bir eşyanın aynısını daha düşük bir fiyatla başka bir mağazada görürse, ikisinin aynı olduğunu bilmesine rağmen mutlaka bir nitelik farkı olduğuna kendisini inandırmaya çalışır. Böylece aldatılmış olma olasılığını görmemezlikten gelir.

Dışlaştırma: Genellikle Nevrotik kişilerde oldukça fazla gözlenen bir savunma mekanizmasıdır. Bu mekanizmada ego yoktur ve olaylar ego'nun dışında yer alıyormuş gibi yaşanır. Kişi çevresinde gelişen olaylara kendisinin katkısının olabileceği olasılığında tedirgin olur

Yansıtma: Yansıtma mekanizması kişiyi iki türlü kaygıdan koruyabilir, 1) Eşi kendi eksiklerinin ve yanlışlarının sorumluluğunu ya da suçunu başkalarına yükler 2) Suçluluk duygulan uyandıracak nitelikteki içgüdüsel dürtülerini, düşüncelerini ve isteklerini insanlara mal eder.

Özleştirme: Özleştirme mekanizması, kişinin bir diğer insanın ya da grubun bazı özelliklerini ve inançlarının kendi ego yapısına katarak kişiliğinin bir parçası durumuna getirmesidir. Özleştirilen nesnelere veya kavramlar kişi tarafından ya kullanılır ya da yıkılıp yok edilir.

Yön değiştirme: Bu mekanizmada, yönetiminde güçlük çekilen duygu, ait olduğu nesne ya da durumla hiç ilgisi olmayan bir nesne veya duruma yönlenebilir. Tehlikeli varsayılan duygunun yerine başka bir tepkide bulunulabilir. Küfür, yıkıcı eleştiri ya da dedikodu, çoğu kez birikmiş düşmanlık duygularının yön değiştirmiş anlatım biçimidir.

Dışa vurma: Bazı insanlar tehlikeli isteklerinin yarattığı kaygı ve gerilimi diğer savunma mekanizmaları ile denetim altında tutamazlar ve içgüdüsel dürtülerini dışa vurarak boşaltırlar. Dışa vurulan dürtüler çoğu kez kişiye zarar verecek türden olaylara neden olurlar.

Denetleme: Kaygıyı azaltmak ya da içsel çatışmalara çözüm getirebilmek amacıyla çevredeki insanlar, nesnelere ve olaylar üzerinde egemenlik kurmaya çalışarak onları yönetme biçiminde işleyen denetleme, Nevrotik düzeyde işleyen bir savunma mekanizmasıdır,

Ketlenme: İçgüdüsel dürtülerin, superego ile ya da çevredeki insanlar ve etkenlerle çatışmasının yarattığı kaygıdan kaçınmak için ego'nun, işlevlerinden bir ya da birkaçının bilinç-dışı düzeyde durması ya da sınırlanmasına ketlenme denir. Ketlenme, beklenmedik felaketlerle karşılaşan ya da kaza geçiren kişilerde görülebilir.

Duygusal yalıtım: Kaygıdan korunmak için kullanılan bir diğer yol da dış dünya ile duygusal ilişkileri en aza indirmektir. Bununla anlatılmak istenen, bir insanın odaya kapanması ya da kırlarda tek başına değil, duygusal tepki alanını daraltarak kendisini incinmeden korumaya çalışmasıdır.

Böylece kişiler ilişkilerinde duygusallığa yer vermeyerek düş kırıklığına karşı kendilerini korur, duygusal ihtiyaçlarını örtülü bir şekilde yaşarlar:

Düşünceleştirme: Duygu ve düşünceleri yaşamak yerine, bunlar üzerinde düşünerek denetime alma biçiminde işleyen savunma mekanizmasıdır. Superego tarafından onaylanmayan dürtülerden kaynaklanan kaygıya karşı ego, kendini savunabilmek amacıyla sürekli olarak duygusal içeriği olmayan düşünceler üretir. Bu mekanizma genellikle aydın kişiler tarafından sıkça kullanılır.

Tepki oluşturma: Suçluluk duygusu yaratan tehlikeli istekler yoğunlaştığında bunların baskı altında tutulması da güçleşmektedir. Kişi bu isteklerinin tam karartı olan bilinçli tutumlar ve davranışlar geliştirerek kendini korumaya çalışır. Baskı altında tutulan düşmanca duygular sevgi gösterisiyle, saldırgan eğilimler sevecenlikle, cinsel istekler ahlak savunuculuğuyla maskelenebilir. Böylece gerçek duygular bilinç düzeyinden uzak tutulmuş olur.

Hipokondrik: Bu mekanizma Nevrotik düzeyde işleyen bir mekanizmadır. Kişi sürekli olarak kendi sağlık durumuyla ilgilenir ya da bedensel hastalık belirtilerinden yakınır. Hipokondrik kişi gerçekten bir hastalığı olduğuna kendini inandırmıştır.

Çözülme: Ego'nun bazı bölümlerinin, geri kalan bölümüyle bağlarının çoğunu kopararak bağımsız bir şekilde etkinlik göstermesine ve içgüdüsel dürtülere dolaysız bir yoldan boşalım sağlamasına çözülme denir. Kaygının çok yoğun olduğu durumlarda kullanılan çözülme mekanizması, bilinci ve belleği egemenliği altına alarak psikoza andının dramatik belirtilerin ortaya çıkmasına yol açabilir.

Cinselleştirme: Daha önce bir cinsel nitelik taşımayan ya da kısmen taşıyan, kişi nesne ya da durumların, yasaklanmış dürtülerle ilintili kaygıyı uzaklaştırabilmek amacıyla cinsel doyum aracı haline getirilmesine cinselleştirme denir. Bu mekanizmanın gelişinde yakınlarla duyulan cinsel isteklerden kaynaklanan yoğun suçluluk duyguları vardır. En sık rastlanan cinselleştirme örneği olan eşcinsel davranışların kökeninde, erkek çocuğun anne imgesini tüm kadınlara genelleştirme bulunur. Böylece kişi tüm kadınlardan uzaklaşmakla, annesine yönelik cinsel isteklerinin yarattığı suçluluk duygusundan kurtulmaya çalışır.

Saplanma: Saplanma kişiliğin zihinsel yönünde değil, duygusal öğelerinde oluşur. Saplanmış bir kişilik uyumlu bir bütünleşmeden yoksun kalır. Kronolojik olarak yetişkinliğe ulaşmış kişilerin, hiç bir sorumluluk almadan bebeklik yıllarının asalaklık varoluş biçimini sürdürmeleri oldukça sık rastlanan olgulardır.

Gerileme: Gerileme mekanizması, kişinin erişmiş olduğu gelişim düzeyine göre daha ilkel olan davranış basamaklarına dönmesiyle belirlenir. Yeni bir kardeşin dünyaya gelişiyle kendisine gösterilen ilginin azaldığını fark eden çocuk, ilgi görmek için daha önceki dönemlerine geri dönerek altını ıslatabilir, parmağını emebilir.

Organlaştırma: Çağdaş insanın en sık kullandığı bu mekanizmada kaygı, uyumsuz davranış yerine, organlarda işlev ve doku değişiklikleriyle anlatım bulur. Organlardaki işlev ve doku değişikliklerinin oluşturduğu bozukluklara da "Psikosomatik hastalıklar" denir. Duyguların boşalım yolları kapalı olduğundan gerilim organlar yoluyla boşaltılır. Migren, ülser bu tür hastalıklardır.

Parçalanma: Kaygının normal ya da Nevrotik düzeyde işleyen savunma mekanizmalarıyla denetim altına alınmadığı bazı durumlarda ego, bu katlanılması güç duygudan kurtulabilmek amacıyla kendini parçalama yoluna gidebilir. Parçalanma sonucunda oluşan duygusal duruma "Psikoz" denir.

Yukarıda belirtilen savunma mekanizmalarından başka bazı savunma mekanizmaları daha vardır ki, bunlar kişide kaygının oluşumunu engelledikleri gibi kişinin çevresinde daha iyi uyum yapabilmelerine katkıda bulunurlar. Bu savunma mekanizmaları şunlardır;

Yüceltme: Bu mekanizmada bazı ilkel istekler doğal amaçlarından çevrilerek toplumca beğenilen etkinliklere dönüştürülürler. Yüceltme mekanizmasında ortak olan yön, içgüdüsel dürtülerin boşalımını engellenmeksizin, ulaşılmak istenen amaç ya da nesnenin değiştirilmesidir. Yüceltme mekanizmasında üç aşamadan geçilir;

1. Gerçek amacın ketleşmesi
2. Cinsel ya da saldırgan niteliklerin etkisiz duruma getirilmesi
3. Ego'nun enerjiye yeni bir biçim vermesi.

Özgecilik: Özgecilik diğer insanların sorunlarını yapıcı bir biçimde paylaşmaktır. Gerçek özgeciliğe kişi bir diğer insana verirken kendisine de içgüdüsel bir doyum sağlar. İkinci tür özgeciliğe işleyen temel mekanizma "özleştirme" dir. Kişi özleştirdiği bir diğer insanın isteklerini kendi gereksinimlerine zarar verme pahasına benimser ve davranışlarını bu insanın beklentilerine göre düzenler

Hiciv-saka: Bir insanın duygularını, kendisini tedirgin etmeksizin ve diğer insanlarda olumsuz bir tepki yaratmaksızın açıkça ortaya koyabildiği şakalaşma mekanizması da başarılı savunmalardan biridir.

Bastırma: Bastırma, kişinin bilincinde olduğu bir çalışma ya da üzerinde düşünmeyi bilinçli ya da yarı bilinçli bir kararla ertelemesidir (Geçkin. 198 i, Alexander, 1963) .

Psikanalitik Kurama Göre Psikopatoloji

Freud im insana bakışı deterministliktir. Ona göre insan, mantıkdışı güçler bilinçdışı uyarılar, biyolojik ve içgüdüsel güçler tarafından yönetilmektedir. Bu nedenle kontrol altına alınması gerekir Kişinin sahip olduğu enerji sınırlıdır, kişiliği oluşturan sistemlerden her biri daha çoğunu ele geçirmek için mücadele eder İşte psikolojik bozukluk bu kimli enerjinin paylaşılmasından meydana gelen çekişmelerden meydana gelmektedir,

Freud ruhsal rahatsızlıkların egonun sorunları çözemeyecek kadar zayıf düşmesine bağlamaktadır. Oysa sağlıklı ego zevk peşinde koşan id ceza verici özelliği olan superegoyu kontrol altına almıştır. Ego, idin içgüdüsel dürtüleri ile superego nun tehditleri arasında uzlaşma sağlamaya çalışır. Ancak bu durumun yarattığı kaygıya karşı kendisini korumak için çeşitli savunma mekanizmalarına ihtiyaç vardır, Bu tür tepkiler bütün zorlanma durumlarında kullanılabilir başlıca araç yerine geçer, uyum sağlamayı zorlaştıracak düzeyde kullanılırsa sağlıklı bir nitelik kazanır (Geçtan. 198-1. Corsini. 1973).

Psikanalitik Kuramda Tedavinin Amaçları

Psikanalize göre tedavi, bir bekim olan analist **ile**. analizi yapılacak olan hastanın **ilişkisi**dir'. Burada hekimin görevi hastada mevcut olan çatışmaları ve bu çatışmaların oluşmasını sağlayan davranışları tespit ederek bunların değiştirilmesini sağlayacak ortamı hazırlamaktır.

Kişideki baskı mekanizmasını harekete geçiren olumsuz duygular tespit edilir, baskı mekanizması kırılarak ortaya çıkması engellenen düşüncelerin meydana çıkması sağlanır. Bir başka deyişle duygu ve düşünceleri bilinç düzeyine çıkarılır. Olumsuz duygular bilinç düzeyine çıktıktan sonra bunlar mantıklı düşüncelerle ve bilinçli davranışlarla çözümlenmeye çalışılır.

Hastada hangi davranışların düzeltileceğine yaptığı analizlerle analist kendisi karar verir. Tedavinin amacı, davranışların bilinçli bir denetim altına alınması ve bu denetimin **bireyin** kendi varlığını hissedebileceği ve çevresi ile ilişkilerinde doyum sağlayabileceği bir biçimde gerçekleştirmek bir başka deyişle egoyu Güçlendirmektir. Bozulan davranışların gerisinde bulunan düşünceleri görmesini engelleyen duyguları en aza indirmektir. Böylece rahatsızlıklara neden olan düşünceler baskıdan kurtulup bilinç düzeyine çıkmış olurlar.

Çatışmalar, engeller, beklentiler, bilinç düzeyine çıkınca bunların sağlıklı yöne kanalize edilmesi kolaylaşır. Psikanalizin amacı bireyin kendi dürtülerinin farkına varmasına ve gerçekçi beklentiler oluşturmasına yardım etmekle sınırlıdır. Duyuların ve davranışların bilinçli bir şekilde yönlendirilmesi sağlıklı insanın temel özelliği olarak kabul edilmektedir (Kaya, 1990). Bir başka deyişle kişinin karakter yapısını şekillendirmek; şuur dışı olayların şuurlu hale getirilmesiyle yapılır.

Corey'e (1982) göre, tedavinin amacı; ego'yu güçlendirmek ve böylece davranışın içgüdüsel açlığını gidermek yerine, gerçekçi olmasını sağlamaktır. Tedavi süreci çocukluk yaşantılarının yeniden yaşanmasının odak noktası olur. Böylece yaşantılar yeniden yaşanır, şekillenir, yorumlanır ve analiz edilir.

Terapide belli bir yol izlenmez. Danışanın kendisini tanımasına yardımcı olunur. Kişinin biricikliğini fark etmesi, kendini kabulü ve kişiliğinin tüm yönlerini geliştirmesine önem verilir.

Psikolojik Danışmada Sorumluluk

Sorumluluk, danışmanın danışmanlık oryantasyonu, kişisel referansları ve deneyimleri, sorumluluğu danışan ile nasıl paylaşması gerektiğini belirtir (Cottle, 1973). Psikanalitik yaklaşımda danışanlar ücret ödeme, belirli zamanlarda oturuma katılma ve yoğun bir sürece bağlılık gösterme konusunda bir anlaşma yaparlar. Konuşmak için hemfikirlerdir. Onların sözlü iletişimleri psiko terapinin kalbidir. Onlardan tipik olarak analiz süresince yaşam tarzlarında herhangi bir radikal değişiklik yapmaları istenir.

Danışman, bireyin kişilik gelişimini tehdit eden engelleri ortadan kaldırmasında danışana yardımcı olur, yani kişilik gelişimini sürdürmesinde yardımcı olmak amacını güder. Danışman bir psikiyatrist gibi çok ciddi vakalarla (intihara teşebbüs gibi) uğraşma sorumluluğunu kanuni nedenlerle üzerine alma gücüne sahip değildir. Danışman daha çok, nedenleri fazla derinde olmayan duygusal ve bilişsel problemlere eğilir. Psikolojik danışma eğitimle yakından ilgilidir. Bu nedenle danışman zaman zaman öğretmenin rolünü üzerine almalıdır. Danışman danışana duygusal ve güdüsel hayatının kendine özgü yanlarını ortaya koyma imkanı verir (Kuzgun, 1988).

Oturuma başlamadan önce danışman danışan hakkında bilgi almalıdır. Danışman kendi problemlerini danışana aktarmaz. Aynı zamanda danışman danışanın duygu ve düşüncelerinin etkisi altında kalmamalıdır. Olaylar arasında bağlantı kurar. Konular arasındaki ilişkiye bakar. Danışan danışma boyunca sabırlı olmalı, hemen sonuca gitme eğilimi içinde olmamalıdır.

Psikanalitik Terapide Danışman Yaşantısı

Danışanlar 3-5 yıl süren vazgeçemeyecekleri yoğun ve uzun süreli bir terapi işlemine sokulurlar Bir kaç yüz yüze oturumdan sonra, danışanlar kanepeye uzanıp serbest çağrışım aktivitesine başlarlar Temel kural "serbest çağrışım" yöntemidir. Kanepeye uzanmak ise derin yansıma koşullarını yükseltirken, dış uyarıcıları en aza indirir. Böylece içsel ürünler ve zıtlıklar ortaya çıkar.

Corey'e (1981) göre danışan bu yoğun yaşantısı sonucu analistle aynı fikirleri paylaşır ve onunla konuşur. Bu sözel ürünler Psikanalitik terapinin kalbidir. Bu terapi döneminde yaşam tarzım değiştirmek için sorular sorulmaz, Psiko analitik yaşantıda bazı basamaklar mevcuttur. Analistle ilişkiye girmek, terapinin derinleşmesi, direnç ve diğer materyaller üzerinde durulur ve terapi sonuca ulaştırılır.

Tedavisel İlişki: Danışanın terapistle karşı olan duygularını ifade edebilmesine olanak sağlamak için, terapist duygularını belli etmez, Tedavisel süreçte ortaya çıkan hastanın gösterdiği direnç, danışanın terapistle aktardığı sorunlarının nedenini anlamaya özellikle önem verilir. Geçmişin titizlikle incelenmesi sonucu, danışana kazandırılan içgörü bu yaklaşımın can alıcı özelliğini oluşturur.

Psikanalitik Danışma Kuramına Göre Danışmanın Rol ve İşlevi

Corey'e (1982) göre analistler zaman zaman boş perde yaklaşımı olarak da adlandırılan bir belirsiz tutum kabul ederler, Danışanların danışmanlar

üzerindeki yansıtımlarından oluşacak transferans ilişkisini kurabilmek için, kendilerini çok az ortaya koyup bir tarafsızlık duygusu yaratmaya çalışırlar.

Psikanalistler, terapist, kendisi hakkında çok az şey söyler, tepkilerini belli etmezse, danışanların geçmişte kendisi için önemli olan figürlere ilişkin duygularının benzerlerini terapistle karşı yaşayacaklarına inanırlar. Bu yansıtımların kaynağı bastırılmış ve bitirilememiş duygulardır, bunların analizi terapötik süreçte önemlidir.

Analitik kökenli terapistlerin hepsi belirsizlik ve tarafsızlık fikrim onaylamazlar. Çoğu uygun durumlarda da danışanlarına kendilerini ifade ederler. Kendilerini ortaya koyma tekniği kısa süreli psikoterapi ve değerlendirme gibi klasik olmayan durumlarda sıklıkla yanlış olarak kullanılmaktadır. Bu durumda boş-perde yaklaşımı ile kendini uzak tutan terapistler, bu yalnızca teorik olan saf psikanaliz koşullarını kullanarak gerçekte kendilerini profesyonel görüntü altına sokmaya çalışmaktadırlar,

Psikanalistlerin en önemli işlevlerinden biri, danışanlarını sevmeye ve çalışma özgürlüğünü kazanmalarına yardımcı olmaktır. Ayrıca danışanların dürüst ve kendinin farkında olma durumunu kazanmalarına, insanlarla daha etkili kişisel ilişki kurmalarına, kaygı ile gerçekçi yollarla başa çıkmalarına, impulsive ve akılcı olmayan davranışları üzerinde kontrol kazanmalarına yardımcı olmak terapistin diğer işlevleri arasındadır. Analistler danışanla iyi bir ilişki kurabilmeli ve iyi bir dinleyici olup, uygun durumlar gösterebilmelidir.

Arlow (1982), Gelso ve Corter (1985)'e göre Psikanalitik süreç sırasında, terapist ister istemez danışanın direnciyle karşılaşır. Bu direnç çeşitli şekillerde olabilir. Bu durumda terapistin mümkün oldukça empatik olması gerekir. Burada empatinin anlamı bir tür "duygusal bilme-biliş" tir. Yani bir başkasının duygularını yaşayabilmektir. Bu bir özel algılama çeşididir.

Direnç belirtileri ortaya çıktıkça analist onları danışanına gösterir ve belirtilerinin gerisindeki nedenleri ona açıklar. Ancak genellikle direnç belirtileri, açıklamalar yapıldıktan sonra da varlıklarını sürdürürler. Hastanın ilk tepkisi, kendisine açıklanan direnç belirtisini kabul etmeme biçiminde olur. Hasta sözlü veya sözsüz savunmalara geçmeye başlar. Bu durumda analist, savunmaları sürekli danışana gösterdikçe, direncin danışanı kaygıdan korumasını engellemiş olur ve bu kez de danışan direndiği için kaygı yaşamaya başlar. İşte bu aşamada danışan direncinin varlığını inkâr edemez duruma gelir. Bunu izleyen dönemde danışan, direnç tepkileri üzerinde kendiliğinden tartışma açmaya gereksiz savunmalardan kurtulmak için çaba göstermeye başlar. Engelleyen dürtüleri; neler olduğunu analist açıklamaz ve bunları danışanın bulmasını ister. Ancak konuşmanın çoğunu danışan yaparken, eğer danışan bir sonuca ulaşmak üzere ise analist danışana uygun çözümün ne olduğunu açıklayabilir, bu analistin işlevleri arasındadır (Geçtan, 1980.).

Haley (1988) göre, analistin bir diğer işlevi de, konuşmaların çoğunu danışan yaparken onu dikkatle dinlemek ve yorumlar yaparak bilinçaltındaki

materyalin urları ı çıkarılması sürecini hızlandırmaktır. Böylece danışanın bastırılmış yaşantılarından nasıl kurtulabileceğini ona öğretir,

Analistler danışanın konuşmalarındaki boşluklara ve tutarsızlıklara dikkat ederler. Danışanların anlattıkları rüyalardan ve serbest çağrışımlardan anlam çıkarı, danışanları terapi sürecinde dikkatle gözler' ve danışanların onlara ilişkin duygulan hakkında ipuçlarına karşı duyarlı olurlar. Bütün bu süreçler organize edilerek danışman kişilik yapısı anlamaya çalışılır ve psiko dinamiğin yardımıyla problemlerin gerçek doğayı belirlenmeye çalışılır. Analistin en önemli işlevlerinden biri de bu süreçlerin anlamını danışana öğretmektir. Böylece danışanlar kendi problemleri hakkında bir içgörü kazanabilirler, değişme yollarının farkında olma düzeyleri artar ve hayatları üzerinde daha akılcı bir kontrole ulaşırlar.

Psikanalist Kuramda Kullanılan Tedavi Teknikleri

Bu yaklaşım; serbest çağrışım, direnme, rüyaların analizi, yorum. transferans içgörü tekniklerini kullanır

Serbest çağrışım: Psikanalizin kullandığı remel tekniklerden biridir. Öncelikle yakın bir geçmişte yaşanan olaylar çağrıştırılır daha sonra da geriye doğru gidilerek geçmiş yaşantılardan ana düşünceye ulaşılır'. Danışanın konuşması esnasında danışman bazı konuları ortaya çıkarmak için çağrıştın yaparak danışanın kendi söylediğini ona tekrar vererek şuur altında. bastırılmış olan bazı bilgileri ortaya çıkarmaya çalışır. Bir düşünceden diğerine geçerken danışan, kendisini rahatsız eden düşünceyi bulur,

Patterson'a (1966) göre, bu tekniğin amacına uygun olarak yapılabilmesi için danışanın rahat ve olduğu gibi davranması gerekir. Danışanın görevi kendi özel yaşantılarını, davranışlarını gözlemek ve danışmana olduğu gibi aktarmaktır. Dilinin ucuna ne gelirse aynen söylemelidir. Böylece bilinçaltına itilmiş olan duygu ve düşünceler bilinç alanına çıkarlar.

Direnç: Danışan ne denli iyi olursa olsun, zihninden geçen her düşünceyi dile getirmede tümünden başarılı olamaz ve tüm çabalarına karşılık direnç belirtileri tedavi süresince ortaya çıkar. Danışan duraklayabilir, söylediği bir sözü düzeltmeye çalışabilir, giysisinin bir parçası ile oynayabilir, konu ile ilgisi olmayan sorular sorarak konuyu dağıtmaya çalışabilir. Kısaca tedavinin ilerlemesi için bir tür direnç tepkileri oluşturulabilir Direnç özellikle danışanın danışmana karşı geliştirdiği duyguların yoğun olarak yaşadım denemde artar.

Direnç belirtileri ortaya çıktıkça analist onları danışana gösterir ve belirtilerinin gerisindeki nedenleri ona açıklar. Danışanın gösterdiği ilk tepki direnç belirtilerini inkâr etmek olacaktır. Sürekli bu direnç tepkileri danışana gösterildikçe bu kez danışan bunların ortaya çıkmasını engellemek için kaygı yaşar. Bu aşamada danışan direnç tepkilerini inkâr edemez hale gelir ve bu tür tepkilerini kendisi de görmeye başlar (George and Cristian, 1981).

Yorum: Önemli tedavi araçlarından biridir. Danışanın konuşması esnasında danışman yorum yapar. Bunun amacı danışanın kendi davranışlarına başka bir açıdan bakabilmesini sağlamaktır. Yorum diğer tekniklerle birlikte de kullanılabilir. Danışan konuştuğu kadar duyguları ortaya çıkar rahatlar, bazı davranışları hakkında bilgi sahibi olur ve içgörü kazanır.

Yorum kişinin davranışları hakkında düşünmesini sağlar. Yorumlarla kişi ego ve süper ego'nun fonksiyonlarından birçoğunu üzerine alır. Kişiyi daha önce yapmış okluğu hatalı genellemeleri ve olaylar arasında kurduğu hatalı bağları gösterir.

Bu teknik aynı zamanda son derece dikkatli kullanılması gereken bir tekniktir. Zamanı gelmeden ve bilinçsizce yapılan yorumlar o ana kadar yapılan birçok şeyi bozabildiği gibi danışanı olumsuz olarak da etkileyebilir.

Transferans: Transferans danışma esnasında çözümlenmesi gereken en önemli sorunlardan biridir. Danışanın danışmanla kurduğu ilişki ve ona karşı geliştirdiği duygular tedavinin sürdürülmesini sağlayan en önemli etkenlerden biridir. Danışman, bazen bir dost, bazen bir düşman, bazen ona iyi davranan, bazen onu engelleyen ve cezalandıran biri olarak yaşanır. Danışan yaşamının ilk dönemlerindeki anılarını canlandırdıkça, danışmanı ya da analisti babasının yerine koyup, bazı duygularını da aktararak tepkide bulunabilir. Bu tepkiler asıl çatışmayı gösteren, çatışma ile ilgili ve çatışma ile öğrenilen çocuksu davranışlardır (Geçtan, 1984, Arbucle, 1970),

Kontur transferans: Danışma süresince danışmanın danışana karşı geliştirdiği duygusal süreçtir. Transferansın tam tersi bir anlam taşır. Danışman ebeveyn vb. durumunda kendisini hissedip danışana karşı bu yönde duygular besleyebilir. Bu tür duygularını kişiye aktardığı zaman güç durumda kalabilir. Böylece terapötik ortamı bozulup kişilerarası bir ilişki haline dönüşebilir.

Rüyaların analizi: Bilinç dışında bulunan malzemeler uyku sırasında ya gerçek olarak ya da semboller olarak rüya şeklinde görülür. Savunma mekanizmaları uykuda ortaya çıkar. Semboller analiz edildiğinde hangi tip çatışmaların olduğu ortaya çıkarılır. Danışmanın yardımıyla gizil (örtülü) kalmış parçalar geliştirilerek bastırılmış duygular kırılmaya çalışılır. Rüyaların analiz edilmesindeki amaç danışanın hislerinin ortaya çıkmasını ve içgörü kazanmasını sağlamaktır (Patterson, 1973).

Hipnoz (Katarsis): Hipnoz yoluyla hastalar normal koşullarda baskı altında tutulan anılarını bilinç düzeyine çağrıştırarak yeniden canlandırılır. Freud hipnozu bir transfer olayı olarak tanımlamaktadır, Hipnozite karşı duyulan ve temellerini id ve geçmişte bulan sevgi veya nefret olguları üzerine bina edilmiş olan bir psikik durumdur (Özakkaş, 1985).

Bir süre sonra bu yöntemin uygulanmasında bazı temel aksaklıkların olduğu tespit edilmiştir. Hipnoz esnasında belirtilerin birçoğu ortadan kalkabilir. Ancak bu klinik belirtileri oluşturan nedenler hala var olduğu için yok olan belirtilerin yerine yenisi gelmektedir. Ör.

Okula gitmek istemeyen bir çocuğun karnı ağrıyor; hipnoz yoluyla bu karnın ağrılarının yok olacağı telkin edilebilir ve çocuğun okula giderken bir daha karnı ağrımaz. Ancak okula gitmek istememesinin nedenleri hala var olduğu için bu kez de çocuğun başı ağrıyabilir.

Sonuç olarak; Psikanaliz'in temel aldığı çalışmaların özünde, insanların yaşadığı olumsuzlukları ortadan kaldırmak ve tüm olumsuzluklardan insanları arındırarak yaşama uyum sağlamasına yardımcı olmak vardır.

Psikanalitik danışma kuramı, kullandığı teknikler ve terapi süreci boyunca bireyin egosunu güçlendirmek ve böylece kişiliğin temelinde yer alan id, süper ego dengesini sağlamak amacına yöneliktir.

KAYNAKLAR

- Alexander, F.M. Fundamentals of Psychoanalysis. Norton, New York, 1963.
- Arbuckle, D S. Counseling: Philosophy, Theory and Practice, (2 nd. Ed.) Allyn and Bacon, Inc. Boston, 1970.
- Arlow, J.A. Psychoanalysis Current Psychotherapies. (ed. R.Corsini), Hasca, Peacock Pub. Inc. N.Y. 1979.
- Brenner, C. Psikanalizin Temelleri, (Çev. Işık Savaşır, Yusuf Savaşır), Yankı mat. Ankara, 1977.
- Corey, G. Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy, Brooks/Cole Pub. Company, Monterey, California, 1982.
- Corsini, R Current Psychotherapies, Peacock Pub., Inc. Itasco, Illions, 1973.
- Cottle, W. Beginning Counseling Practicum. Grune and Stratton N.Y. and London, 1973.
- Geçtan, E. Psikoanaliz ve Sonrası, Hür-yayın A.Ş. İstanbul, 1980.
- Geçtan, E. Çağdaş Yaşam ve Normal Dışı Davranışlar, Maya Mat. Ltd. Şti. Ankara, 1982.
- Geçtan, E. Psikoanaliz ve Sonrası, Maya Mat. Ltd. Şti. Ankara, 1984.
- Gelso, C.J. & Corter, J.A. "The Relationship in Counseling and Psychotherapy: Complications, Consequences, and Theoretical Antecedents. The Counseling Psychologist, Vol: 13, No:2, April 1985, pp. 155-243.
- George, R. L & Cristiani, T.S. Theory, Methods and Processes of Counseling and Psychotherapy, Prentice-Hall, Inc. Englewood Cliffs, USA, 1981.
- Haley, J. İletişim: Psikolojik Sorunlar ve Psikoterapi. (Çev: Ali Uzunöz), Çark kitabeyi yay. Ankara, 1988.
- Kuzgun, Y. Rehberlik ve Psikolojik Danışma. ÖSYM Eğitim yay Ankara, 1988.
- Özakkaş, T. Hipnoz. Emek Ofset mat. Ankara, 1985.
- Patterson, C.H. Theories of Counseling and Psychotherapy. Harper and Row Pub. New York, 1973.