

Normal/Sağlıklı Kavramının Bütüncül Psikoterapi Bağlamında Sentezlenmesi: Dinamik-Bilişsel-Varoluşsal (DBV) Sentez Modeli

Burak Şensöz¹

Özet

Normal ve sağlıklı kavramlarının tanımlanma çalışmaları psikoterapi tarihi öncesinde ve sırasında süreklilik ve değişkenlik göstermiştir. Bunun sebepleri arasında psikoterapi kuramlarının tanımlama çalışmalarını kendi perspektiflerinde yapmaya çalışmaları ve bu tanımların eksikliğidir. Psikoterapi alanında çalışan akademisyen ve klinisyenler bu tanımlamaları kendi bakış açılarıyla harmanlayarak kategorize etmişlerdir. Psikoterapi kuramlarına göre bu konu insanın varoluşundan kaynaklanan sorunların temel alındığı varoluşçu yaklaşımların normal tanımlamaları; biliş, duygu ve davranışları ele alarak sorunlara odaklanan bilişsel yaklaşımların normal tanımlamaları; geçmiş yaşantıların bugünkü zihin yapısına etkisine odaklanan psikodinamik yaklaşımların normal tanımlamaları olarak ayrılabilir. Bu yaklaşımlara ek olarak, insanı izah etmede tek bir yaklaşımın yetersizliğini vurgulayarak insanı bir bütün olarak ele alan bütüncül yaklaşımların normal tanımlamaları sınırlı sayıda mevcuttur. Bu tanımlamalar için literatür incelendiğinde normalin psikoterapi entegrasyonu içinde çeşitli tanımlamaları mevcut olsa dahi bu tanımın teorik bilgi sentezlerinden veya bilişsel, varoluşsal ve psikodinamik psikoterapilerin teorik sentezlerinden oluşmadığı tespit edilmiştir. Bu çalışmanın amacı bilişsel, psikodinamik ve varoluşçu kuramların "normal" tanımlamalarını sentezleyerek "normal"i yeniden tanımlamak; entegrasyona ve bu tanımın klinik formülasyonda ve akademik çalışmalarda ortak bir tanım olarak kullanılmasına katkı sağlamaktır.

Anahtar Kelimeler: Bütüncül Psikoterapi, Normal, Sağlıklı, Sentez

Synthesizing the Concepts of 'Normal' and 'Healthy' in the Context of Integrative Psychotherapy: The Dynamic-Cognitive-Existential (DCE) Synthesis Model

Abstract

The efforts to define the concepts of "normal" and "healthy" have exhibited both continuity and variability throughout the history of psychotherapy. Prominent among the reasons for this variability are the tendency of psychotherapeutic theories to construct these definitions solely from their own perspectives, along with the inherent limitations of such definitions. Academicians and clinicians working in the field of psychotherapy have categorized these conceptualizations by blending them with their own theoretical viewpoints. Within psychotherapeutic theories, this subject can be differentiated as follows: ~the ~definitions of "normal" within existential approaches, grounded in the dilemmas inherent to human existence; ~the ~definitions within cognitive-behavioral approaches, which address problems through cognition, emotion, and behavior; and ~the ~definitions within psychodynamic approaches, which center on the impact of past experiences on current psychological structures. In addition to these frameworks, there is a limited body of literature addressing definitions of "normal" within integrative approaches, which emphasize the insufficiency of any single model and conceptualize the human being as a holistic entity. A review of the literature reveals that, although various descriptions of "normal" exist within psychotherapeutic integration, these definitions

¹ Klinik Psikolog, Nova Psikoloji Akademisi
E-mail: pskburaksensoz@gmail.com

¹ ORCID: 0000-0002-5726-2517

Başvuru : 2 Ekim 2024
Kabul : 2 Temmuz 2026

DOI: 10.56955/bpd.1559775

do not stem from a comprehensive synthesis of theoretical knowledge or a conceptual integration of cognitive, existential, and psychodynamic psychotherapies. The objective of this study is to redefine “normal” by synthesizing the definitions offered by cognitive, psychodynamic, and existential theories, thereby contributing to psychotherapy integration and providing a unified definition for use in both clinical formulation and academic research.

Keywords: Normal, Healthy, Synthesis, Integrative Psychotherapy

Giriş

TDK'ya (2021) göre normal “kurala uygun, alışlagelen, olağan, düzgülü, aşırılığı olmayan, uygun”, anormal “genel olana, alışılmış ve kurala aykırı olan, normal olmayan, düzgüsüz” şeklinde tanımlanmıştır. Alan yazını incelediğinde sağlıklı ve normal kavramlarının benzerliği gözlemlenmektedir (Özen ve Taşdemir, 2022). Ancak klinik literatürde normal kavramı; istatistiksel ortalama, toplumsal uyum ve bireysel işlevsellik katmanlarında değerlendirilmektedir. Psikoterapi kuramları ise bu tanımı, semptomun yokluğundan ziyade, ruhsal aygıtın kapasitesi üzerinden yeniden inşa etmektedir.

Özakkaş (2004), psikoterapiyi “İnsanı izah eden, insanın gelişimini açıklayan, felsefi ve bilimsel bir arka plana, bir insan modeline dayalı bir sistemi kabul ettikten sonra, bu sistemden belirli nedenlerle sapma gösteren yapıların, belirli stratejilerle düzeltilmesini amaçlayan bir bilimsel disiplindir” şeklinde tanımlamıştır. Psikoterapi kuramları anormalliği veya normalliği tanımlasalar dahi evrensel bir görüş birliğine varılamamıştır. Bunun sebepleri arasında yapılmaya çalışılan tanımlamaların eksikliğidir. (Maddux vd., 2005). Psikoterapide, Sigmund Freud'u yazılı ve kayıta dayalı, incelenabilir, değerlendirilebilir ve eleştirilebilir olmasıyla psikoterapi tarihinin başlangıcı olarak belirlemek doğru olacaktır. Psikanaliz bilinçdışı süreçlerin hastaların davranış ve zihinsel süreçlerle ilişkisini ortaya çıkarmak üzerine yoğunlaşan bir tedavi yöntemidir (Snowden, 2011). Freud psikanalitik kuramı ortaya koyarken topografik kuram, yapısal model, kaygı ve benliğin savunma mekanizmaları ve psikoseksüel gelişim dönemleriyle çalışmalar yapmıştır. İnsanı bilinç, bilinç öncesi ve bilinçdışı olarak üç boyuttan değerlendiren görüş olan topografik kuram ile bilinci içsel ve dışsal süreçlere anlam verebilme farkındalığı olan alan olarak tanımlanmıştır (Duyan, 2016). Bilinç öncesi alan, bilinçli alana göre daha fazla dikkatle var olan bilgiye ulaşılabilen alandır. Bilinç öncesi alan, gerçeklikle alakalı problemlere ek olarak hayal etme süreçlerini de kapsar (Tuzcuoğlu, 1995). Zihnin büyük bir bölümünü oluşturduğu var sayılan bilinçdışı, bastırılan duygu ve istekleri içeren bölümdür (Corey, 2008). Freud topografik kuramla 1923 yılına kadar ilgilenmiş sonrasında “Ego ve İd” makalesiyle psikanalitik kuramın temelini atmış ve id, ego ve süperegö kavramlarıyla ruhsal aygıtı tanımlamıştır. İd doğuştan getirdiğimiz içgüdüleri içeren haz ilkesi tarafından yönetilen ve kişinin arzu, istek ve ihtiyaçlarını tatmin edilmesi için gerçekliği ve içindeki bulunan durumları gözetmeden baskı yapan bölümdür (Freud, 2001). Ego, gerçeklik ve dış dünyanın etkisiyle idden gelen dürtülerin kabul edilebilir düzeyde ifade edilmesine olanak sağlar (Freud, 2001). Sosyal değer ve normların içselleştirilmesiyle oluşan süperegö, idden gelen dürtülerin ego tarafından şekillendirilmesini sağlamaya çalışır (Hartmann ve Loewenstein, 1962). Superegonun gelişiminde oluşan farklı sebepler nedeniyle cezalandırıcı, suçlayıcı veya reddedici olabilir. Psikanaliz, kişinin kendi süperegösüne dair bir farkındalık geliştirmesine de yardımcı olmayı amaçlar (Safran, 2014). İd ve süperegönün bu uyumsuzluğu ortaya çıktığında ego kaygı ile yanıt verir ve ruhsal süreçlerde arzu, düşünme ve duyguların savunma mekanizmaları aracılığıyla bilinçdışında kalması sağlanır (Şensöz, 2024). Kişi bu süreçleri sağlıklı yönetebilirse ihtiyaç ve arzular arasında kaygılar fark edilir ve bu uyum sağlayıcı süreçlere evrilebilir. Bu çatışmaların sağlıklı, uyumsuz bir şekilde yönetilmesi psikanalize göre psikopatolojiyi ortaya çıkaran durumlardandır (Freud, 2001). Freud psikopatolojiyi bu şekilde tanımlarken, bireyin sağlıklı olabilme halini de “Sevmek ve çalışmak insanîyetimizin mihenk taşlarıdır” şeklinde ifade ederek insanın sevebilme ve üretebilme kapasitelerine vurgu yapmıştır (Freud, 2018).

Freud'un id analizi ile başlayan psikoterapi tarihinde, ego psikologları, id analizinin bazı hastalarda fayda sağlamaması sebebiyle egonun olaylara karşı verdiği tepkilerin id analizinden daha önemli olduğunu vurgulamışlardır. Anna Freud (2004), Wilhelm Reich (1941) ve Otto Fenichel (1945) egonun savunmalara karşı işlevlerini anlamaya çalışmış ve hastanın id analizinden daha önemli olarak işlevselliğinin bozulduğu savunma örüntülerinin değişmesinin gerekliliğini vurgulayarak ego psikolojisinin temellerini atmışlardır. Bir başka öncüsü olarak adlandırabilecek Heinz Hartman (1939), id analizine tamamen karşı gelmemiş fakat ego analizinin de olması gerektiğini vurgulayarak, ego kapasitelerinin önemini belirtmekle beraber insan ve çevre arasında karşılıklı bir değişim ve dönüşümün olduğunu öne sürmüştür. Freud'un düşüncelerinden çıkan ve en etkin kuramlardan biri sayılan Nesne İlişkileri Kuramı, Melanie Klein'in çocuk psikanalizine dayalı gözlemlerine dayanır. Nesne ilişkileri ego-id ilişkisini değil, egonun dinamik bir analizini temel alır (Tura, 1998). Klein ilk nesne ilişkisini (bebeğin annenin memesiyle ilişkisi) önemli görmüştür. İçsel nesnenin

egoda güvenli bir biçimde köklenebilmesiyle olumlu bir gelişimin temelleri atılır. Bu bağın diğer bir etkeniyse doğuştan gelen etkenlerdir (Klein,1999). Bu noktada ego psikologları ve nesne ilişkileri kuramının farklılıklarının yanında ortak noktası egoya verilen önem ve yapılan vurgudur. Normal ve anormal ayrımını; ego psikolojisi ve nesne ilişkileri kuramları çerçevesinde, ego kapasiteleri yönünden değerlendirebiliriz. Egonun işlevlerinin kapasitesini tanımlamak güç olsa da Leopold Bellak (1988) başta olmak üzere çeşitli araştırmacıların önerdiği temel ego fonksiyonları tablodaki gibidir.

Şekil 1. Ego Fonksiyonu Öğeleri (akt., Çevik 2013)

EGO FONKSİYONU	ÖĞELER
1) Gerçeklik Testi	a) İç ve dış uyaran arasındaki fark b) Algı doğrulaması c) Farkında olma ve içsel gerçeklik testi
2) Yargı	a) Sonuçların sezilmesi b) Davranış içindeki sezgilerin açığa vurulması c) Sezgilerin hissel uygunluğu
3) Gerçeklik Hissi	a) De realizasyonun mesafesi b) Depersonalizasyon mesafesi c) Benlik saygısı ve kendilik kimliği d) Kendi ve dünya arasındaki sınırların açıklığı (belirginlik)
4) Dürtülerin/Uyaranların ve Duyguların Kontrolü ve Düzenlenmesi	a) Dürtü ifadelerinin düzensizliği b) Erteleme mekanizmasının etkisizliği
5) Nesne İlişkileri	a) Primitif (narsistik veya simbiyotik nesne ilişkileri) X olgunluk b) Nesne sürekliliği c) Kendi ve diğerlerinden bağımsızlık derecesi
6) Düşünce Süreçleri	a) Bellek, konsantrasyon, dikkat b) Kavramlaştırma yeteneği c) Primer ve sekonder süreç
7) Ego servisinde adaptive regresyon (ARİSE)	a) Kognitif keskinliğin regresif relaksasyonu
8) Savunma Fonksiyonları	a) Savunmaların rahatlatılması veya zayıflığı b) Savunmaların yetersizliği veya başarısı
9) Uyarı Bariyeri	a) Uyarı başlangıcı b) Aşırı uyaran stimülasyon yönetiminin etkisizliği
10) Otonom Fonksiyonlar	a) Özgürlük derecesi (birincil süreç otonomisi) b) Sekonder süreç otonomi derecesi
11) Sentetik ve Entegrative Fonksiyonlar	a) Olaylar arasındaki aktif ilişkin derecelenmesi
12) Hüküm-Yeterlilik	a) Olaylar karşısında kişinin performansı, kapasitesi b) Subjektif rol

James F. Masterson'ın Terk Depresyonu Kuramı; Nesne İlişkileri Kuramı, nörobiyolojik gelişmeler, gelişim psikolojisi ve kendi gözlemlerinin entegrasyonunu sağladığı bir kuramdır. Psikopatolojiyi gerçek ve sahte kendilik ayrımıyla ortaya koyan Masterson, nesnenin bebeğin ayrışma-bireyleşme süreçlerindeki desteğinin gerçek kendiliğin inşasında temel noktalardan biri olduğunu belirtmiştir (Masterson, 1985). Birey çevresi tarafından desteklendiğini hissettiğinde potansiyellerini ortaya koyarak gerçek kendiliğini inşa edebilmektedir fakat desteğin eksikliği durumunda diğerlerinin sevgisini alabilme ihtimaliyle sahte bir kendilik içinde yaşamını devam ettirmektedir (Özakkaş, 2018). Masterson gerçek kendiliğin yapı işlevlerini başkası ve kendisiyle deneyimlenenler olmak üzere aşağıda verilen tablo (Şekil 2) ile açıklamaktadır.

Şekil 2. Gerçek Kendilik: Yapı ve İşlevler (Masterson, 1989, akt. Aydın, 2010)

GERÇEK NESNE DÜNYASI	
GERÇEKLİK EGOSU (sağlıklı arabulucu; olgun savunmalar, libidinal nesne sürekliliği)	
GERÇEK KENDİLİK (ayrı) • Paylaşma • Taahhüt, katılım • Yakınlık • Empati • Başkalarının bireyleştirici duygu, düşünce ve isteklerini kabul etme	GERÇEK KENDİLİK (bireyleşmiş) • Kendini yatıştırma • Kendini kabul etme • Kendiliğindenlik • Kendilik aktivasyonu • Kendini ortaya koyma • Duygulanım canlılığı • Yaratıcılık

Libidinal Kendilik Sürekliliği

Ayrıca, James F. Masterson kendisi ve başkalarıyla deneyimlenenlerin yanında kendilik sürecinin bütüne ve özerkliğe olan yolculuğunda gerekli olan kendi kapasitelerini tanımlamış ve bu kendilik kapasitelerini anlayabilmek gerçek kendilik kavramında önemli bir nokta teşkil etmektedir.

1. Kişinin duyguları spontane, canlı ve içtendir. Duygularını canlılık ve doğallık içerisinde kuvvetli, coşkulu ve heyecan dolu hissedebilmesi gereklidir.
2. Kişinin kendini kendi olarak kabul edebilmesidir. Bireyin ortaya çıkmaya başlayan kendiliğinin, erken dönemde ebeveynlerinin desteğinin sonucunda güçlenerek devam eden ve kendiliğin tüm varlığı ile ortaya çıkabilme iradesini edinmesidir.
3. Kişinin kendine özgü bireyselleşme arzularının saptanması ve bunları yaşamında gerçekleştirebilmek için özerk girişimlerde bulunarak gelebilecek saldırılara veya karşıt fikirlere karşılık bağımsız bir insiyatif ile kendi gücünü kendisine inandırabilme kapasitesidir.
4. Kişinin kendilik aktivasyonu yapması durumunda kendiliğinin çevresel veya duygulanımsal bir durumla başa çıkmasını olumlu ve uyumlu bir tavırla kabul etmesidir. Bu kabul, bağımsız harekete geçebilmesi için bir güçtür.
5. Üzücü duygulanımları rahatlatarak özerk bir şekilde bu kapasiteyi düzenleme ve duyguları yatıştırabilme kapasitesidir.
6. Kendiliğin devamı, belirli bir tecrübenin öznesi olarak devamlılığını sürdürebilme ve başka bir deneyimin teşviki ve kabulüdür.
7. Kişinin kendini bir nesne veya bir ilişkiye adayarak karşısına çıkabilecek tüm engellere rağmen hedefe veya amaçlarına ulaşmada süreklilik göstermesi ve bu yöneliminden vazgeçmemesidir.
8. Eski bilindik kalıpların yerine yeni ve özgün kalıpların değiştirilmesi için kendiliğin kullanımıdır.
9. Yakın ilişkileri içerisinde kendiliği tam olarak ifade edebilme kapasitesi ve bu süreçte ilişkilerin bitmesine veya terk edilmeye karşılık en az düzeyde kaygı hissetmesidir.
10. Duygulanım ve kendilik saygılılığının özgür bir şekilde düzenlenebilmesidir (akt., Şensöz 2023).

Yüz yıllar önce Epiktetos'un düşüncelerine dayanan Bilişsel Kuram; algılama, anlamlandırma ve bilişlerin davranış ve duyguları etkilediğini varsaymaktadır. Epiktetos'a göre insanın nesnelere veya olaylara kendi düşünce ve inançlarıyla yükledikleri anlamlar insanın kendisine zarar verir. Modern bilişsel yaklaşımda sağlık kavramı sadece negatif düşüncelerin yokluğu değil, bireyin dış dünyadan gelen verileri esnek, kanıta dayalı ve işlevsel bir biçimde işleyebilme kapasitesidir. Bu bağlamda sağlıklı birey, katı ve değişmez şemalar yerine, yeni deneyimlerle güncellenebilen "Bilişsel Esneklik" sergileyen kişidir. 1970'li yıllarda Albert Ellis ve Aaron Beck'in liderliğinde ortaya konulan bilişsel kuram, insan davranış ve psikopatolojilerini bilişsel ve davranışsal kuram bakış açısıyla açıklamasının yanında emosyonel, gelişimsel ve sosyal öğeleri de içinde barındırır (Özcan ve Çelik, 2017). Beck ve Dozois (2011) otomatik düşünceleri gözlemleyebilen ve mantıksal değerlendirmeye tabi tutabilme özelliğiyle sağlıklı bireyi tanımlamıştır. Bütüncül bir bakışla bu durum, üstbilişsel (metacognition) farkındalık olarak adlandırılır. Üstbilişsel farkındalık, bireyin kendi düşünce süreçleri üzerine düşünebilmesi ve bunları nesnel bir gerçeklik süzgecinden geçirebilmesidir. Ellis, kuramında insanların özellikle bilişsel faktörleri kendileri oluşturdukları ve "irrasyonel inançlar" olarak isimlendirilen bilişlerin rahatsızlığı kendisinin oluşturduğunu açıklamıştır (Sharf, 2012). Rasyonel inançlar, gerçekçi ve esnek olan arzu/tercih/istekler, rahatsızlığa katlanabilme, kişinin kendisini/hayatı/diğerlerini koşulsuzca kabulü ve olayların gerçekçi değerlendirilmesi olarak açıklanabilir (Arttiran, 2019). Bilişsel açıdan "normal" olan birey, inançlarının doğruluğundan ziyade "işlevselliğine" odaklanmasıyla bu inançların kendisini yaşam amaçlarına ulaştırıp ulaştırmadığını test edebilir. Varoluşçu düşünceye göre insan dışındaki tüm varlıklar nasıl yaratıldıysa öyle kalmak zorundadırlar. Kendi gayretleriyle varoluşlarına bir katkı sağlayamazlar. İnsan ise, yaratıldığı gibi kalmamalıdır. İnsan kendi özgür seçimleriyle kendi varlığına katkıda bulunabilir, şekil verebilir ve geliştirebilir. Sağlıklı bir varoluş, bireyin kendi yaşamının sorumluluğunu üstlenmesi ve "Otantik" (Sahici) bir benlik inşa etmesiyle mümkündür. Varoluşçu ekolde normallik, kaygının tamamen yok olması değil; ölüm, yalnızlık ve belirsizlik gibi "Ontolojik Kaygıları" kabul ederek bunlara rağmen anlamlı eylemlerde bulunabilme becerisidir. İnsanın yapı ve davranışlarını genetik faktörler ve çevre şartlarından daha ziyade kendi yaptığı seçimler belirler (Acar, 2012). Varoluşçu psikoterapi için amaç bireyin anlam arayışında yanıt bulma ve arama yolculuğunda yardımcı olarak varoluş bilincine ulaşmasına katkı sağlamaktır (Şensöz, 2024). Bu noktada sağlık, Frankl'ın vurguladığı gibi "Varoluşsal Boşluk"tan (existential vacuum) sıyrılarak bireysel bir yaşam amacı (logos) üretebilmektir. Bu kapasite, Masterson'ın tanımladığı 'Kendilik Aktivasyonu' ile paralellik gösterir; zira her iki kavram da bireyin içsel ve dışsal baskılara rağmen kendi özgün yolunu seçmesini temel alır. Tüm bunlara ek olarak, Van Deurzen (2012) normal olarak tanımlanabilecek kişinin, başkalarının değerlerini içselleştirmek yerine kendi anlam sistemini oluşturabildiğini belirtmiştir. Dolayısıyla sağlıklı birey, toplumun veya "ötekinin" beklentilerine hapsolmadan, kendi varoluşsal sınırları içinde özgürce eyleme geçebilen kişidir.

Tartışma

Bilişsel, psikodinamik ve varoluşçu yaklaşımlar öznenin normal/gerçek/sağlıklı/sahici kendilik/kişilik yapılanması üzerine çeşitli tanımlamalar oluşturmuş ve bu tanımlamalara ait özellikleri çeşitli metin ve çalışmalarda belirtmiştir. Elde edilen veriler ışığında; Psikodinamik yaklaşımın 'Ego Kapasiteleri' ve 'Nesne Sürekliliği', Bilişsel yaklaşımın 'Esnek Şemalar' ve 'İşlevsel Bilişler'i, Varoluşçu yaklaşımın ise 'Sorumluluk' ve 'Anlam İnşası' kavramları birbirini dışlayan değil, tamamlayan yapılarıdır. Örneğin, sağlıklı bir 'Gerçeklik Testi' (Dinamik), ancak bireyin bilişsel çarpıtmalarından arınması (Bilişsel) ve kendi gerçekliğinin sorumluluğunu almasıyla (Varoluşçu) tam kapasiteye ulaşır. Giriş bölümünde verilen tanımlamalara baktığımızda öznenin içsel dinamik ve yapılanması, kişilerarası ilişkileri ve var olduğu yaşamda kendine uygun eylemsel ve üretkenlik üzerine ortaya koyması olarak üç bölümde incelenebilir. Bu özelliklerin tamamının ortak bulunması gereken noktalar varken, bu noktalar dışında beliren özelliklerin tamamının da entegre olabilmesi ve hepsinin birbiriyle aktif bir şekilde ilişkide olması normal/sağlıklı bireyin ve bu çalışmanın mihenk taşıdır.

Şekil 3. Bütüncül Psikoterapi Perspektifinde Sağlıklı Kendilik Yapılanması: Dinamik-Bilişsel-Varoluşsal (DBV) Sen-tez Modeli

Özne Odaklı	Nesne Odaklı
• Kendini yatıştırma (gerçekçi ve esnek olan arzu/tercih/istekler, rahatsızlığa katlanabilme) • Kendiliğindenlik • Duygulanım canlılığı • Bireyleşme arzularının saptanması • Dış dünyayı nesnel değerlendirme, yargılama ve içsel tasarımlarla karşılaştırabilme • Bireyin duygularını dünyadaki tecrübelerinin yönle-rine uydurabilme kapasitesi • Hazzı ve dürtüyü erteleyebilme kapasitesi • Bellek, konsantrasyon, dikkat ile düşünebilme ve kavramlaştırabilme kapasitesi • Ego hizmetindeki regresyonun uyumlu kontrolü • Başarılı/yetersiz savunmaların rahatlatılması/za-yıflığı • Duyusal uyarın farkındalığının ve duyarlılığının alımı ve adaptive/maladaptive başa çıkma meka-nizmalarının kullanımı • Birincil ve sekonder süreç otonomisi uyumu ve yeterliliği • Ego fonksiyonlarının entegrasyonu • Bireyin kendi kaynakları ve çevresini yönetebilme kapasitesi	• Paylaşma • Taahhüt, katılım • Yakınlık • Empati • Başkalarının bireyleştirici duygu, düşünce ve istekle-rini kabul etme • Bireyleşme arzularının ortaya konabilmesi • Karşılıklı doyum verici ilişkiler kurabilme kapasitesi (E5)
• Kişinin kendisini/hayatı/diğerlerini koşulsuzca kabulü • Sevgi • Spontanlık • Kendilik aktivasyonu • Kendini ortaya koyma • Yaratıcılık • Üretebilme kapasitesi • Bireyleşme arzularının ortaya konabilmesi	

Bahsedilen kuramların tanımlamalarını özne odaklı ve nesne odaklı olarak ikiye ayırabiliriz. Özne odaklı bölümde görüldüğü üzere, bireyin duygularını spontane ve içten bir şekilde hissedebilmesi, yaşayabilmesi aynı zamanda yatıştırabilme kapasitesi sağlıklı bir organizasyon için önemli bir koşuldur. Bebekler önce kendi bedensel duyumlarının farkına varır sonrasında da bedenlerinin dışında bir gerçekliği ayırt ederler (akt., Çevik 2013). Sağlıklı bir kişi de kendi duygularını dünyada yaşadığı tecrübelerle entegre edebilme ve uydurabilme kapasitesine sahiptir. Bunun bir koşulu olarak da iç dünyadaki oluşan tasarım ile dış dünyayı nesnel değerlendirebilme ve yargılamaları sonucunda ulaştığı gerçeklerle karşılaştırabilmelidir. Düşünce süreçlerinin bileşenlerini oluşturan dikkat, konsantrasyon, kavram formasyonu, dil ve bellek kavramları birbirleriyle ilişkili kavramlardır. Hafıza, dil ve konsantrasyon otonomi başlığı altında incelenebilmekle birlikte; konsantrasyonda yaşanan bir düşüş, düşünme süreci üzerinde bozucu bir etkiye sahiptir. Şizofrenik bilişsel süreçlere ait düşüncelerde uygunsuz genellemeler artmaktadır. Ego gücü, kişinin çevresiyle etkileşiminde problem çözme ve adaptasyon kapasitesidir (Hartman, 1958, akt. Çevik 2013). Savunma fonksiyonları da düşüncüyü etkileyen bir diğer faktörken, düşüncedeki karışıklar şizofreniyle de bağlantılıdır. Ayrıca, çocuklukla geçirilen rahatsızlıklar da düşüncelere bozukluklarına sebebiyet vermektedir (dyslexia). Nörotik durumlar da hastaları karışık düşüncelere

itebilir ve dürtülerin kontrolünü zayıflatarak düşünce bozukluğuna sebep olur (akt, Çevik 2013). Tüm bu sebeplerden kişinin bellek, konsantrasyon, dikkat ile düşünebilme ve kavramlaştırma yapabilme kapasitesi sağlık için önemlidir. Kris analitik süreçler için ego hizmetindeki regresyonun kritik önemini vurgulamıştır. Bu fonksiyon yeni yapılanmaların uyumu ve bütünlüklü bir yaratıcılığı çıkarmayı sağlamaktadır (akt., Çevik 2013). Ego hizmetindeki regresyonun uyumu, bireyin yaratıcılığında bütünlüğe giden bir fonksiyonken; bireyin bu regresif süreci aşırı kontrol etmesi veya hiç kontrol edememesi, psikolojik sağlamlığa darbe vuran bir faktördür (Carlton, 1996, akt., Çevik 2013). Sağlıklı bir birey hazzı ve dürtüyü erteleyebilme kapasitesine sahiptir ve aynı zamanda sağlıklı bireyde başarılı savunmaların yeterliliği de önemlidir. Sağlığı oluşturan bir diğer yapıysa birincil ve sekonder süreçlerin otonomisi, yeterliliği ve uyum içinde olmasıdır. Birincil süreçler; dikkat, akıl, hafıza, motor aktivite, dil ve algıyken ikincil süreçler; alışkanlıklar, davranışlar, yeteneklerdir. Bu aşamada birincil ve sekonder süreçlerin uyumu ve bireyin günlük işlerini yerine getirebilmesi ve konsantrasyonunu sağlayabilmesi gereklidir. Bu bahsettiğimiz özelliklerin bir bütünlük içinde entegre olması demek, bireyin kendi benlik saygısını düzenleyerek çevresini ve kendi kaynaklarını yöneterek içsel dünyasını ve dış gerçeklik arasındaki uyumu sağlaması anlamına gelir. Dış gerçeklik ve nesne odaklı yaşam noktasında birey, yakınlık kurabilmeli, paylaşımda bulunabilmelidir. Yakınlık kurduğu kişilerin bireyleştirici duygu, düşünce ve isteklerini kabul edebilmeli ve empati yapabilmelidir. İlişkilerinde monologdan ziyade diyalog kurabilmeli ve karşılıklı olarak doyum verici ilişkilere katılım göstermelidir. Sağlıklı bir insan için psikanalitik kuramlar açısından değerlendirildiğinde üretebilme ve sevebilme kapasitesi en önemli noktalarından biridir. Birey içinde bulunduğu yaşamında kendi yapısına, yeteneklerine, deneyimlerine, bilgisine uygun olarak yaratıcılık bağlamında ilk olarak tasarılar oluşturup daha sonrasında bunları eylemlere dönüştürebilmelidir. Her oluşturulan ve eyleme dönüştürülebilen tasarım birer kendilik aktivasyonuyken, bunların sürekliliğinin sağlanması ve kişinin bütüncül bir bağlamda bu aktivasyonlarına devam edebilmesi, kendini destekleyebilmesi gereklidir. Bulunduğu ilişkilerde veya kendi öznel yaşamında kişi, varoluşundan yok oluşuna kadar kendini yenileyerek, ilgisi bulunduğu alanda geliştirebilmeli ve kendi var oluşuna katkı verirken baş edebileceği noktalarda mücadelesini sürdürmelidir. Edemediği ve hatta ettiği noktalarda da hakikatin getirdiği gerçeklerle iç dünyasının düzenini ve uyumunu sağlayarak kendisini/hayatı/diğerlerini koşulsuzca kabul edebilmelidir.

Sonuç

Bu çalışmada sağlık kavramı, bütüncül bir düzlemde varoluşçu, psikodinamik ve bilişsel süreçler ele alınarak tartışılmıştır. Sonuç olarak birey için sağlık kavramını dinamikliği nedeniyle statik ve tek bir nokta olarak tanımlamak mümkün değildir. Bireyin hangi noktalarda sıkıntı çektiğini, semptomları, ruhsal yapılanması ve olası patolojileri yine bireyin öznelliğinde değerlendirilmelidir. Nörolojik bir rahatsızlığı olmayan birey, özne odaklı yaşamında savunmalarını ve benliğini dış gerçeklik ve içsel tasarımlar bağlamında düzenleyebilmeli; nesne odaklı ilişkileri ve yaşamı bağlamında kendi içsel dünyasını, tecrübelerini, bilgisini ve gerçekliğini referans almasıyla üretebilmeli; kişilerarası ilişkilerde bulunabilmeli, kendisini/hayatı/diğerlerini koşulsuzca kabul edebilmeli ve düzenleyebilmeli; kendi yaşamında kendi arzularını saptayarak ve gerçeklikle ahenkli bir şekilde ortaya koyabilmeli, gerek kendi duygularını gerekse kişileri empati yeteneğiyle anlayarak doyum verici ilişkilerde paylaşımda bulunarak katılım gösterebilmeli ve sevebilmelidir. Bu bütüncül bakış açısı, klinisyenlere vaka formülasyonu aşamasında sadece semptomlara değil, bireyin bu çok boyutlu uyum kapasitesine odaklanmalarını sağlayan kapsayıcı bir harita sunarak, psikoterapi entegrasyonu hareketinde kuramsal bir boşluğu sağlıklı kendilik/kişilik kavramları üzerinde sunduğu teorik çerçeveye doldurmuştur.

Kaynakça

- Acar, M.C. (2012). *Varoluşçu yaklaşım odaklı sorumluluk eğitimi programının ilköğretim 8. sınıf öğrencilerinin sorumluluk düzeylerine etkisi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Gaziantep Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Artıran, M. (2019). Genel Tutumlar ve İnanışlar Ölçeği Kısa Formu'nun Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Inonu University Journal of the Faculty of Education (INUJFE)*, 20(3), 701-715.
- Aydın, M. (2010). *Masterson yaklaşımında borderline kişilik bozukluğunda gelişimsel yaklaşım*. Unpublished Master Thesis) İstanbul: İstanbul Ticaret Üniversitesi.
- Beck, J. S., & Dozois, D. J. A. (2011). Cognitive Therapy: Current Status and Future Directions. *Annual Review of Medicine*, 62, 397-409.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları* (T. Ergene, Çev. Ed.). Mentis Yayıncılık.
- Çevik, Y. (2013). *Ego Fonksiyonları Değerlendirme Ölçeği'nin Türkiye Koşullarına Uygun Geçerlik, Güvenirlik Çalışması* [Doktora tezi, Marmara Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- DiGiuseppe, R.A., Doyle, K.A., Dryden, W., Backx, W. (2014). *A Practitioner's Guide to Rational Emotive Behavior Therapy* (3rd ed.). Oxford University Press, USA.
- Duyan, V. (2016). *Sosyal Hizmet Kuram ve Yaklaşımları*. Atatürk Üniversitesi Açıköğretim Yayınları.
- Ellis, A. (1990). Rational and Irrational Beliefs in Counseling Psychology. *Journal of Rational Emotive and Cognitive Behaviour Therapy*, 8(4): 221-231.
- Fenichel, O. (1945). *Problems of Psychoanalytic Technique*. New York, NY: Psychoanalytic Quarterly.
- Freud, A. (2004). *Ben ve Savunma Mekanizmaları* (Y. Erten, Çev.). Metis Yayınları.
- Freud, S. (2001). *Haz İlkesinin Ötesinde Ben ve İd* (A. Babaoğlu, Çev.). Metis Yayınları. (Orijinal eserin yayım tarihi 1923).
- Freud, S. (2018). *Mutluluk Dediğimiz Şey* (P. Demirel, Çev. Ed.). Aylak Adam Yayınları.
- Froggatt, W. (2005). *A Brief Introduction into Rational Emotive Behaviour Therapy, Hastings*. Stortford Lodge, 1-15.
- Hartmann, H. (1939). *Ego Psychology and the Problem of Adaptation*. Madison, CT: International Universities Press, 1958, Türkçe-si: Ben Psikolojisi ve Uyum Sorunu, Metis, 2011.
- Hartmann, H., Loewenstein, R.M. (1962). Notes on the superego. *The psychoanalytic study of the child*, 17(1), 42-81.
- Klein, M. (1999). *Haset ve Şükran* (O. Koçak ve Y. Erten, Çev.). Metis Yayınları.
- Maddux, J.E., Gossellin, J.T., & Winstead, B.A. (2005). Conceptions of psychopathology: A social constructionist perspective. In J. E. Maddux & B. A. Winstead (Eds.). *Psychopathology: Foundations for a contemporary understanding*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Masterson, J. (1985). *The Real Self -A Developmental, Self, and Object Relations Approach*. New York: Brunner/Mazel.
- Özakkaş, T. (2004). *Bütüncül Psikoterapi*. Litera Yayıncılık.
- Özakkaş, T. (2018). Alan kuramının diğer psikanalitik kuramlarla ilişkisi. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 1(2), 1-28.
- Özcan, Ö., Çelik, G.G. (2017). Bilişsel davranışçı terapi. *Türkiye Klinikleri*, 3(2), 115-120.
- Özen, Y., & Taşdemir, O. (2022). Anormal Kavramına Ruh Sağlığı Üzerinden Bir Bakış. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(2), 174-184.
- Reich, W. (1941). *Character Analysis*. New York, NY: Orgone Institute Press.
- Safran, D.J. (2014). *Psikanaliz ve Psikanalitik Terapiler*. İstanbul: Okuyan Us Yayınları.
- Sharf, R. S. (2012). *Theories of Psychotherapy and Counseling: Concepts and Cases (5th ed.)* California, USA: Brooks/Cole, Cengage Learning.
- Snowden, R. (2011). *Freud Kilit Fikirler*. İstanbul: Optimist Yayın Dağıtım Tilki.
- Şensöz, B. (2023). Terk depresyonu kuramının Türk Kültürü açısından incelenmesi. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 6(11), 67-72.
- Şensöz, B. (2024). *Varoluşsal, Psikodinamik ve Bilişsel Yaklaşımlar Açısından Ruh Sağlığı Süreçlerinin Bir Analizi: Bir Yapısal Eşitlik Modellemesi*. Yüksek Lisans Tezi, Rumeli Üniversitesi. İstanbul, Türkiye.
- Tura S.M. *Günümüzde Psikoterapi*. Metis Yayınları. 1998, İstanbul
- Tuzcuoğlu, N. (1995). Psikanaliz Kuramı ve Özellikleri. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(7), 275-285.
- Türkçapar M.H. (2006). *Bilişsel Terapi: Temel İlkeler ve Uygulamalar*. HYB Basım Yayın.
- Van Deurzen, E. (2012). *Existential Counselling and Psychotherapy in Practice* (2nd ed.). Sage.