



Bağımlılığın Psikodinamik Kuramı

Psychodynamic Theory of Addiction

Muhammed YILDIZ¹

¹Çukurova Üniversitesi, Bağımlılık ve Adli Bilimler Enstitüsü, Bağımlılık Anabilim Dalı, Adana
- drmuhammedyildiz@hotmail.com - ORCID > 0000-0002-0760-2333

Makale Bilgisi/Article Information

Makale Türü/Article Types: Araştırma Makalesi/Research Article

Geliş Tarihi/Received: 08 Haziran/June 2026

Kabul Tarihi/Accepted: 01 Temmuz/July 2026

Yıl/Year: 2026 | **Cilt – Volume:** 11 | **Sayı – Issue:** 1 | **Sayfa/Pages:** 1-18

Atıf/Cite as: Yıldız, M. “Bağımlılığın Psikodinamik Kuramı”
Samsun Saęlık Bilimleri Dergisi 11(1), Haziran 2026: 1-18.

BAĞIMLILIĞIN PSİKODİNAMİK KURAMI

ÖZ

Bağımlılık, insanoğlunun yaşadığı en önemli sorunlardan biridir. Bağımlılık; biyolojik, psikolojik ve sosyal açıdan büyük yıkımlara yol açmaktadır. Bireyin bedenine fiziksel olarak verdiği ağır zararlar, yıkımın biyolojik yönüdür. Bireyi ruhsal bozukluklara yatkın hale getirmesi ve yaşam becerilerini ortadan kaldırması yıkımın psikolojik yönüdür. Bireyin toplumsal işlevlerini ve aile yapısını yok etmesi ise yıkımın sosyal boyutudur. Bu durum bağımlılıkla mücadele etmenin önemini ortaya koymaktadır. Bağımlılıkla mücadelenin en önemli parçası bireyin bağımlılıkla hiç tanışmamasıdır. Bu nedenle bireyi bağımlılığa yatkın hale getiren faktörlerin saptanması oldukça önemlidir. Bağımlılığın etiyolojilerini ortaya koymada psikodinamik kuram oldukça değerli bilgiler sunmaktadır. Psikodinamik kuram, bağımlılığın bireyin bilinçdışı çatışmaları, travmatik çocukluk yaşantıları ve ego işlev bozukluğu nedeniyle oluştuğunu ifade etmektedir. Bu nedenle tedavide, bilinçdışı çatışmalar bilinçli hale getirilir, bireyin travmalarıyla baş etmesi sağlanır ve ego işlevleri güçlendirilir. Bu makalede Psikodinamik Kuramın öncülerinden, Sigmund Freud'un Klasik Psikanalizi, Anna Freud'un Ego Psikolojisi, Khantzian'ın Kendi Kendine Tedavi Hipotezi, Melanie Klein ve Donald Winnicott'un Nesne İlişkileri Kuramı, Heinz Kohut'un Kendilik Psikolojisi, Jacques Lacan'ın Lacanyen Psikanalitik Kuramı ve Henry Krystal'ın Ruhsal Travma Modeli incelenmiştir. Böylelikle bağımlık alanında çalışan ruh sağlığı profesyonelleri için psikodinamik bir bakış açısı kazandırmak amaçlanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Bağımlılık; Psikodinamik Kuram; Psikoterapi.



PSYCHODYNAMIC THEORY OF ADDICTION

ABSTRACT

Addiction is one of the most significant problems facing humanity. It causes immense biological, psychological, and social devastation. The severe physical harm inflicted on individual's body is the biological aspect of the destruction. The psychological aspect is the predisposition to mental disorders and the loss of life skills. Finally, the social dimension is the destruction of social functions and family structure. This highlights the importance of combating addiction. The most crucial part of the fight against addiction is preventing individuals from ever encountering it. Therefore, identifying the factors that predispose an individual to addiction is extremely important. Psychodynamic theory offers valuable insights into the etiologies

of addiction. Psychodynamic theory posits that addiction arises from an individual's unconscious conflicts, traumatic childhood experiences, and ego dysfunction. Therefore, treatment focuses on bringing unconscious conflicts to conscious awareness, helping the individual cope with their traumas, and strengthening ego functions. This article examines the pioneering psychodynamic theories of Sigmund Freud's Classical Psychoanalysis, Anna Freud's Ego Psychology, Khantzian's The Self-Medication Hypothesis, Melanie Klein and Donald Winnicott's Object Relations Theory, Heinz Kohut's Self Psychology, Jacques Lacan's Lacanian Psychoanalytic Theory, and Henry Krystal's Trauma Model. The aim is to provide a psychodynamic perspective for mental health professionals working in the field of addiction.

Keywords: Addiction; Psychodynamic Theory; Psychotherapy.



GİRİŞ

Bağımlılık, bireyde biyolojik, psikolojik, sosyal, ailevi, mesleki vb. birçok açıdan zararlı sonuçlara yol açmasına karşın bir maddeyi kullanma veya bir davranışı sergilemeye dair, karşı konulamayan fiziksel veya ruhsal bir zorunluluk içeren, kronik bir beyin hastalığıdır. Bu süreçte beyin ödül ve motivasyon merkezleri harekete geçer. Dopamin yolları uyarılır ve beyin haz veren bu madde veya davranışı tekrar deneyimlemek ister. Madde veya davranış bırakıldığında yoksunluk sendromu oluşur. Tolerans gelişerek aynı etkiyi elde etmek için daha fazla sarfiyat gerektirir. Bu süreçte bağımlı birey birçok kez bağımlılıktan uzak durmaya çalışsa da bu girişimler çoğunlukla başarısız olur. Zamanın büyük bir bölümü bu maddeleri aramaya, kullanmaya veya bu davranışları sergilemeye ayrılır. Planlanandan daha fazla madde alınır veya davranış sergilenir ve madde kullanmaya veya davranışı sergilemeye büyük bir istek duyulur (Ögel, 2021). Opioidler, kannabinoidler, psikostimülanlar, halüsinojenler, anksiyolitikler, alkol, inhalanlar, tütün ve kafein gibi maddelerin kullanımıyla ortaya çıkan tabloya madde bağımlılığı (APA, 2013); kumar, oyun, internet, akıllı telefon, sosyal medya, alışveriş, pornografi, iş ve aşkla ilişkili bağımlılıklara ise davranışsal bağımlılık denmektedir (Evren, 2020).

Bağımlılığın etiyolojisi; nörobiyolojik, psikofarmakolojik ve psikososyal açıklamalardan oluşur. Bağımlılığın psikososyal etiyolojilerinde öğrenme teorisi ve psikodinamik yaklaşımlar öne çıkar. Öğrenme kuramına dayalı modeller; bağımlılık davranışını öğrenilmiş alışkanlıklar olarak açıklamak için klasik ve edimsel koşullanma ve sosyal öğrenme paradigmalarını ileri sürer. Psikodinamik teoriler ise psikanalitik okuldan ve analitik psikoterapiden yola çıkarak bağımlılığı çözülmemiş bilinçaltı çatışmalar, karşılanmamış dürtüler, ego işlev bozuklukları, nesne ilişkilerindeki bozukluklar ve kendilik bozuklukları olarak tanımlar

(Wanigaratne, 2006). Madde bağımlılığı, bireyin bağlanmalarının işlevsizliği ve duygu düzenleme yeteneklerinin azalmasıyla ilgili bir bozukluktur. Bağımlı bireylerde yoğun bir üzüntü ve öfke vardır. Bunun nedeni ihmal, istismar, yoksunluk, tutarsız yaşantılar, yaslar, kayıplar, doğal afetler vb. travmatik çocukluk yaşantılarıdır (Fuchshuber & Unterrainer, 2020). Bu gerçek, bağımlılığın etiyolojilerini araştırırken psikodinamik kuramlara başvurmamızı zorunlu hale getirmiştir. Psikodinamik yaklaşım, Freud'un psikanalitik teorisinden türetilen psikoterapi tekniklerini ifade eder. Psikodinamik yaklaşım, bilinçaltı süreçlere odaklanır. Amacı, bireyin özfarkındalık geliştirmesi ve geçmişin mevcut davranış üzerindeki etkisini anlamasını sağlamaktır (Brandwein, 2011). Psikodinamik terapisinin temelinde; bilinçaltı, aktarım, karşı aktarım, direnç, savunma mekanizmaları, düşüncelerin ve eylemlerin bilinçaltı güçler tarafından belirlenmesi ve çocukluk deneyimlerinin yetişkin kişiliğini şekillendirmedeki önemi yer alır (Yakeley, 2014).

Psikodinamik yaklaşımların kökeni Freud'un klasik psikanaliz kuramına dayansa da, Freud'un teorilerini temel alan diğer kuramcılarının çalışmaları sonucu (Psikanalitik okullar) modern psikodinamik terapi bugünkü halini almıştır. Bu okullar; Sigmund Freud'un Klasik Psikanalizi, Anna Freud'un Ego Psikolojisi, Melanie Klein ve Donald Winnicott'un Nesne İlişkileri Kuramı, Heinz Kohut'un Kendilik Psikolojisi ve Jacques Lacan'ın Lacanyen Psikanalitik Kuramı olarak ifade edilebilir. Klasik Psikanaliz, psikodinamik yaklaşımın temel kuramıdır. Davranışın temelinde bilinçdışı süreçlerin, dürtülerin ve çocukluk deneyimlerinin yer aldığını savunur. Bilinçaltı çatışmaların ortaya çıkmasıyla iyileşmenin olacağını iddia eder (Hough, 2006). Anna Freud, ego psikolojisinin öncüsüdür. Ona göre ego; içgüdüsel dürtüler, süperegö ve dış gerçeklik arasındaki çatışmaları yönetmede hayati bir rol oynamaktadır. Psikopatolojiler, ego işlevlerinde meydana gelen yetersizlikler sonucu oluşur. Ego, kaygıyı hafifletmek için savunma mekanizmalarına başvurur. Terapide, egonun işlevselliği artırılır, savunma mekanizmaları anlaşılır ve birey gerçekliğe uyum sağlar (Hough, 2006). Nesne İlişkileri Kuramı, kişiliğin ve ruhsal yapının temelini hayatın ilk dönemlerinde, anneyle veya bakımverenle kurulan iletişimle şekillendiğini savunur. Temel gereksinimlerin karşılanma düzeyi ile bebek, dünyayı iyi ve kötü gibi bölünmüş parçalar olarak algılar. Bu erken dönem deneyimler, ilerleyen yıllarda ilişkilerin temelini oluşturur. Terapide bireyin erken çocukluk döneminde içselleştirdiği nesne imgeleri ve bunlarla ilişkili bölünmüş duygular, bilinç düzeyine çıkarak bütünleşir ve benlik güçlenir (Polnay vd., 2023). Kendilik Psikolojisi, bireyin ruhsal gelişimini narsisizm, empati ve kendilik bütünlüğü üzerinden ele alır. Terapi, kişinin narsisistik kırılganlıklarını, boşluk duygusunu ve düşük benlik saygısını onarır (Siegel, 2008). Jacques Lacan, bilinçaltının bir dil gibi yapılandırıldığını ve psikopatolojilerin sosyo-dilsel sembolik düzene uyumsuzluk nedeniyle oluştuğunu iddia eder. Arzuların kastrasyonunun olmaması bireyi ruhsal bozukluklara yatkın hale getirir. Terapide öznenin arzusuyla ilişkisi yeniden yapılandırılır (Johnston, 2026).

Modern psikodinamik bakış açısı, bireyleri bağımlılığa yatkın hale getiren ego/benlik yapılarındaki eksikliklere vurgu yapar. Buna göre bağımlılıklar; özdüzenlemede sorun ve kişilik organizasyonundaki bir bozukluktur. Böylece bağımlı birey, güçlüklerle karşı özel bir adaptasyon geliştirir. Acı verici duyguları kendi kendine tedavi etmeye çalışır (Khantzian, 2003). Psikanaliz bağımlılığı, erken gelişimsel evrelerde duygu düzenlemesinde oluşan bir başarısızlık olarak ele alır (Alvarez-Monjaras vd., 2019). Madde bağımlılığı, yoksunluk duygularıyla ilişkili yoğun bir depresyon ve kaygıyla başa çıkma çabasıdır. Çocuksu, simbiyotik bir deneyim arayışıdır. Acımasız, sert, aşırı cezalandırıcı ebeveyn nedeniyle ortaya çıkan kabul edilemezlik ve değersizlik duygularından kurtulma çabasıdır. Bağımlıların erken çocukluk deneyimleri; yoksunluk, ihmal, istismar, sevgi eksikliği, suçluluk, utanç, özeleştirme ve değersizlik içerir. Bağımlı birey, depresyon veya kaygıyla baş etmek için acıdan ve stresten irrasyonel kaçma yolu olarak maddeye yönelir (Blatt vd., 1984). Bağımlı birey, aynı zamanda hazzı ertelemeye de yetersizdir. Bu yüzden aşırı hedonizm, yenilik arayışı ve dürtüsellik özellikleri gösterir (Alfonso, 2021).

Klasik Psikanaliz ve Dürtü Teorisi

Sigmund Freud tarafından geliştirilmiştir. Kurama göre insan davranışı çoğunlukla bilinçaltı güdüler ve erken çocukluk deneyimleri tarafından belirlenir. Freud kişiliğin yapısını üç bölümde incelemiş; haz ilkesine göre hareket eden ve dürtülerin tatminini talep eden bölüme id, gerçeklik ilkesine göre hareket eden bölüme ego ve ahlaki kriterlere göre hareket eden bölüme süperegoyu adını vermiştir. Bilinçaltı kavramı kuramda oldukça önemli bir yer tutar. Freud, zihinsel yaşamın büyük bir kısmının bastırılmış anılar, arzular ve çatışmalar içeren bilinçdışı bir katmandan oluştuğunu öne sürmüştür. Gelişimin kritik dönemlerini beş evrede incelemiş ve bu evrelerde libido adını verdiği cinsel enerjinin vücudun farklı kısımlarına yönlendiğini ifade etmiştir. Oral, anal, fallik, latent ve genital dönemler gelişimin basamaklarını oluşturmaktadır (Feist vd., 2021).

Freud'un kuramına göre bağımlılık, bilinçaltı çatışmaların, çözülmemiş travmaların ve oral döneme saplanmanın sonucudur. Oral fiksasyon, çözülmemiş travmatik çocukluk deneyimlerinden dolayı yaşanan çatışmalara yanıt olarak beliren gerileyici bir ağız savunma modunun baskınlığıdır. Birey güçlüklerle baş etmede gereken ego gücünü bulamadığından kaygılarıyla baş etmek için oral evreye geri döner ve kendini maddeye maruz bırakır. Bu yüzden terapide sadece maddeye odaklanılmaz yanı sıra çocukluk deneyimleri de dikkate alınır. Bu süreçte ego ve süperegoyu, idin dürtüleri tarafından ezilmiştir. Süperegoyu sert tutumu egoyu yıpratmış ve egonun id'i yönetme yeteneği de bozulmuştur. Bunu ortadan kaldırmak için aktarımdan yararlanır (Matusow & Rosenblum, 2013; Fuchshuber & Unterrainer, 2020). Psikanalitik terapi, bireylerin bilinçaltı materyallerinin bilinçli hale gelmesine yardım eder. Bu amaçla serbest çağrışım ve

aktarım yorumlaması gibi teknikler kullanır (Bowins, 2021). Psikanalitik terapide, bağımlılıkları besleyen erken çocukluk travmaları gibi kök nedenlerin danışanlar tarafından anlaşılması sağlanır. Terapi sürecinde aktarım analizi ile danışan, geçmişteki duygularını terapistte aktarır. Böylece bastırılmış duygular anlaşılır ve çözümlenir (Johnson, 2011).

Ego Psikolojisi

Anna Freud tarafından geliştirilmiştir. Klasik psikanalizde idin fazlaca vurgulanmasına karşın bu kuramda egoya odaklanılmıştır. Anna Freud, ego savunma mekanizmaları kavramına vurgu yaparak egonun ruh sağlığındaki rolüne dikkati çekmiştir. Anna Freud, madde kullanımını, zayıflamış egonun başa çıkamadığı kaygı, travma veya iç çatışmalarla mücadele girişimi olarak görür (Bellak vd., 1973b; Freud, 2018). Bağımlılık, dayanılmaz acıya ya da içgüdüsel gerilime karşı, fonksiyonel olmayan bir savunma mekanizmasıdır. Bu süreçte egonun yapıcı problem çözme yeteneğinden yoksun olması nedeniyle kişi bastırma ve gerileme savunma mekanizmaları ile madde kullanımına yatkın hale gelmiştir (Alvarez-Monjaras vd., 2019; Fuchshuber & Unterrainer, 2020).

Egonun işlevleri kavramı, ego psikolojisi kuramının en temel kavramlarından biridir. Egonun işlevleri, bireyin günlük hayatında sorunlarını çözmek, duygularını düzenlemek, gerçeği test etmek ve uyum sağlamak için hayati görevler içerir. Güçlü ve işlevleri çalışan bir ego sağlıklı bir ruhsal yapının; zayıf ve işlevleri azalmış bir ego ise sağlıklı bir ruhsal yapının göstergesidir. Güçlü ego, zorluklarla baş ederken sağlıklı savunma mekanizmalarını; zayıf ego ise olgunlaşmamış, ilkel savunma mekanizmalarını kullanır. Egonun işlevleri şunlardır. Hayallerle gerçeğin ayrımının yapıldığı gerçeği değerlendirme, yoğun duyguları sağlıklı bir şekilde ayarlayan duygu düzenleme, eylemlerin sonuçlarını hesaba katan yargılama, cinsellik ve saldırganlık gibi ilkel dürtüleri uygun olmayan bir biçimde ifade etmeyi engelleyen dürtü kontrolü, diğerleriyle istikrarlı ilişkiler kurmayı ve devam ettirmeyi sağlayan nesne ilişkileri, konsantrasyon, bellek ve dikkat gibi bilişsel beceriler içeren düşünme süreci, güçlüklerle başa çıkmak için bir önceki gelişim evresine geri döndüren regresyon, kendini tehdit altında hissettiği zaman ortaya konan savunma mekanizmaları, aşırı uyarılmayı önlemek için gelen duyuşsal verileri filtre eden uyarın bariyeri, zor şartlar altında bile kognitif becerileri sergileyecek otonom işlevsellik, id-süperego ve gerçekliği birleştirip uyumlu hale getiren sentetik-bütünleştirici işlev ve çevreyi manipüle edip keşfetme yeteneği olan ustalılık-yetkinliktir (Bellak vd., 1973a). Gelişmemiş ego, gerçeklik testi yapmada, uyarın bariyerini sağlamada, yargılamada ve dürtü kontrolünde başarısızdır. Bu durum egonun güçlüklerle sağlıklı bir biçimde baş edebilmesini zorlaştırarak onu immatür savunma mekanizmaları sergilemeye zorlar. Bu mekanizmaları kullanmak, bireyi bağımlılığa yatkın hale getirir (Alvarez-Monjaras vd., 2019). Terapide bağımlılığın egonun zayıflığı yüzünden oluştuğu görüşüyle, bilinçaltı dürtüleri analiz etmek ve

tüm enerjiyi oraya sarf etmek yerine, egonun gücü artırılmaya çalışılır. Bağımlılığın bir çeşit immatür bir savunma mekanizması olduğu düşüncesiyle bu patolojik savunmayı sağlıklı bir hale dönüştürmek amaçlanmaktadır. Böylelikle danışan gerçekliği ve duyguları sağlıklı bir biçimde yönetebilir ve güçlüklerle sağlıklı mekanizmalar yoluyla baş edebilir (Couch, 1995).

Ego psikolojisi kuramının bağımlılıklarla olan ilişkisinde Kendi Kendine Tedavi Hipotezi göze çarpmaktadır. Bu model Edward Khantzian (1997) tarafından geliştirilmiştir. Khantzian (1997)'a göre madde bağımlılığı ahlaki bir zayıflık ve keyif arayışı değil, psikolojik acıyla başa çıkma çabasıdır. Bağımlı bireylerin ego işlevleri, duyguları düzenlemede ve stresle başa çıkmada yetersizdir. Bağımlı bireyler, maddelerin birtakım acı verici duygudurumlarını hafiflettiğini veya değiştirdiğini keşfederler. Kendi kendine madde kullanarak, öncelikle duygular, özsaygı, ilişkiler ve özbakım düzenlemede ortaya çıkan zorluklarla baş etmeye çalışırlar (Khantzian, 1997). Maddeleri de tesadüfen seçmezler. Kullanılan madde, bireyin öznel sorununa dönüktür. Sakinleşmek istiyorsa opooidleri, enerjisi düşüğe psikostimülanları ve zihni çok yoğun düşünceler içindeyse anksiyolitik maddeleri tercih ederler. Adeta yaşadığı her duyguduruma özgü illegal bir tedavi yöntemi bulmuş gibidirler (Güçlü Gönüllü vd., 2002). Sonuç olarak, bağımlılık bireyin yaşamda karşılaştığı güçlüklerle işlevlerini yitirmiş zayıf egosu yüzünden baş edememesi nedeniyle acısıyla baş etmek için geliştirdiği irrasyonel bir çözümdür (Khantzian, 1997).

Nesne İlişkileri Kuramı

Melanie Klein ve Donald Winnicott'un öncülüğünde geliştirilmiştir. Kuramın temeli erken dönemde bakımverenlerle kurulan ilişkilerin bireyin kişiliğini ve ilerleyen evrelerde kişilerarası etkileşimlerini şekillendirdiğidir. Kuramda biyolojik dürtülerden çok sosyal bağlantılar önemlidir. Bebekler deneyimleri iyi veya kötü olarak içselleştirir. Bu durum ilerleyen yıllarda kendilerini ve başkalarını nasıl algıladıklarını etkiler (Gabbard & Rachal, 2012). Sağlıklı bir egoya sahip olmak için yaşamda en az bir tane kapsayıcı, tutarlı ve güvenilir iyi nesneye yani bakımveren figüre ihtiyaç vardır. İyi nesnenin yokluğu kişide içsel bir boşluk ve kronik bir kaygıya yol açar. Bu boşluğu zalim ve cezalandırıcı bir iç ses olan sert süperego doldurur. Suçluluk ve değersizlik hisleri, zararlı maddelerle kendini cezalandırmaya yol açar. Dünyanın tehlikeli bir yer olduğu ve kimseye güvenilmemesi düşüncesi, diğer insanlara bağlanmada sorunlara neden olur. Dünya iyi ve kötü diye iki farklı uçta algılanır. Olumsuz duygular yatışmaz. Olumsuz duygularla baş edemeyen birey, kendini bağımlılıkla sakınleştirmeye çalışır. İyi nesnenin yokluğu zararlı maddelerle doldurulmaya çalışılır (Greenberg & Mitchell, 1983; Winnicott, 1990; Horner, 1995; Hamilton, 1999).

Kurama göre bağımlılık, erken dönem nesne kaybıyla başa çıkmanın bir yoludur. Bağımlı bireyler nesne kaybıyla başa çıkmak ve acı veren duygularla mücadele etmek için madde kullanırlar (Stuart, 1996). İçsel nesnelerin yatıştırıcı niteliklerinin sembolleştirilmesindeki başarısızlık bağımlılık için risk faktörüdür. Birincil bakımverenlerin sağlıklı bakım ve sevgiyi sağlayamaması, zayıf nesne ilişkilerine yol açarak bireyi bağımlılığa yatkın hale getirir. İyi içsel nesnelerden yoksun birey, kendini yatıştıramadığında dışsal nesnelerle kontrol edebileceği bir sürece girer (Alvarez-Monjaras vd., 2019). Nesne İlişkileri Kuramı bağımlılığı, ayrılma-bireyselleşme sürecindeki bir başarısızlık olarak görür. Erken dönemde bakım verme sürecindeki problemler, çocuğun istikrarlı ve yatıştırıcı içsel ilişkiler kuramamasına neden olur. Bu durum güvenli bağlanmayı engelleyerek ruhsal bir boşluğa yol açar. Kişi ruhsal boşluğu ve içsel sıkıntıları maddeler aracılığıyla düzeltmeye girişir. Maddeler, iyi nesnelerin yerine geçerek ikame görevi görür. Güvenilir nesnelerinin eksikliği ve dönüştürücü içselleştirmelerin yapılamaması yüzünden, bağımlı birey, yatıştırıcı nesneleri benliğe dâhil etme sürecinde dönüştürücü dışsallaştırmalara bağımlı olur. Dönüştürücü dışsallaştırmaların ortaya koyduğu rahatlık, benlikte içselleştirilemediğinden bu süreç başarılı olamaz. Bu yüzden, bağımlılık tedavisinde bağımlıların ayrılma-bireyselleşmeyi tamamlamaları amaçlanır (Graham & Glickauf-Hughes, 1992).

Kuramın bir diğer kavramı olan ve çocuklukta gelişen sahte benlik, Donald Winnicott (1960) tarafından tanımlanmıştır. Gerçek benlik, erken bebeklik dönemindeki özalgıdan oluşur. Bebeğin kendiliği, ebeveynler tarafından onaylanırsa gerçek benliği gelişir. Ancak, bebeğin kendiliği ebeveynleri tarafından yeterince onaylanmazsa yani yeterince iyi olmayan bir ebeveynlik sürecinde sahte benlik olarak adlandırılan ve diğerlerinin beklentilerine uygun bir biçimde çevresel taleplere boyun eğen ve başkalarının beklentilerine önem veren topluma yansıtılan benlik oluşur. Bu durum nesne ilişkilerinin bozulmasına ve bireyin kendi olmaktan vazgeçtiği, dış dünyaya uyum sağlayabilmek için özüne yabancı bir benlik oluşturmaya neden olur. Bu benlik bireyin reddedilmekten ve travmalardan gerçek benliği korumak için oluşturduğu bir zırhtır. Burada üzerinde durulması gereken nokta, sahte benliğin tamamen olumsuz bir işlevi olmadığıdır. Toplumsal yaşam ve iş hayatı gibi alanlarda bireyin gerçek benliğinin korunması gerekmektedir. Bu aşamada sahte benlik devreye girer. Sağlıksız olan durum, sahte benliğin gerçek benliği tamamen bastırması ve ona kendini ifade hakkı tanınamasıdır. Yani sahte benliğin gerçek benliği tamamen bastırması patolojiktir ve belli ve sınırlı bir ölçüde uyum sağlamak amacıyla kullanılması sağlıklıdır (Winnicott, 1960).

Erken dönem ilişkisel deneyimler, benlik kimliğini ve duygusal gelişimi şekillendirir. Bu deneyimler, sağlıksız olduğunda olumsuz içselleştirmeler yaşanır ve nesne ilişkileri bozulur. Böylece duygusal ihtiyaçlar karşılanamaz. Erken dönem olumsuz içselleştirmeler, duygu düzenleme güçlüğüne yol açar. Kişi bu düzensizliği ortadan kaldırmak için sahte benliğe başvurur. Kişi, nesne

ilişkilerindeki bozulmadan kaynaklı derin duygusal ve ilişkisel kriz yaşadığı için sahte benliği ile gerçek duygusal bağlar kuramaz. Sahte benlik bu bağları irrasyonel olarak maddelerle kurmaya çalışır. Böylece bağımlılık, uyumsuz bir başa çıkma mekanizması olarak ortaya çıkabilir. Maddeler yaşanan psikolojik acıyı hafifleten çarpıtılmış nesneler halini alır (AlGhufauli, 2025). Bağımlılık, yaşanan acıyla baş etmek için telafi edici, patolojik ve sahte benlik görevi görür. Birey bu maddeleri kullanarak derin duygusal kırılganlığını saklamayı amaçlar. İşte bağımlı bireylerin madde kullanarak sorunları çözdükleri yanılgısı burada saklıdır. Psikoterapi sürecinde, bağımlı bireyin sahte benliğinden gerçek benliğine geçişi için kendini güvende hissetmesi sağlanır (Baurer, 2021).

Kuramın bağımlılıkla ilgili son açıklaması, bağımlılığın bir tür kendini cezalandırma işlevi gördüğü ve yavaşlatılmış bir intihar olduğudur. Bağımlılık, kişinin kendisine yönelttiği bir saldırganlıktır. İnsanın içinde yalnızca yaşam arzusu (Eros) değil, bununla beraber yıkıcı ve saldırgan (Thanatos) dürtüler de vardır. Yıkıcı dürtü dışarıya yönlendirilemediği takdirde kişinin kendisine yönelir. Bağımlılık, içselleştirilen ve süperegonun katılığı ve baskısıyla ortaya çıkan suçluluk ve utançla baş etmek için bireyin istendik bir biçimde kendini cezalandırmasıdır. Bağımlı birey, yaşadığı nesne kaybı ve boşluk hissi karşısında kendini ortadan kaldırmak için maddelere başvurur. Madde oluşturduğu güçlü hazla iyi nesnenin yerini alarak kırılgan benliği uyuşturur ve kötü olan kendiliği yok eder. (Fuchshuber & Unterrainer, 2020).

Kendilik Psikolojisi

Heinz Kohut tarafından geliştirilmiştir. Kuram, ruhsal bozuklukların içsel dürtülerden daha çok parçalanmış bir benlik nedeniyle oluştuğunu ileri sürer. Kurama göre çocukluk evresinde bakımverenlerden kaynaklı empati eksikliği zayıf ve parçalanmış bir benliğe yol açar (McLean, 2007). Bağımlıların kendilik algıları parçalı, değersiz veya kırılgandır. Kendilik saygısını yükseltmek, bütünlük ve canlılık için kişi irrasyonel olarak maddelere yönelir. Bağımlılık, parçalanmış benliği yatıştırmak için yapılan çaresiz bir girişim ve kusurlu benlikte eksik olanı tamamlamak için yapılan işlevsiz bir kendini onarma çabasıdır. Maddeler, hayatın erken evrelerinde oluşan temel bir kusur için irrasyonel bir kendini iyileştirme yöntemi olarak kullanılmaktadır (Cooper, 2018).

Özsaygı, Kendilik Psikolojisi Kuramında önemli bir kavramdır. Sağlıklı özsaygı bireyin içsel kaynaklarıyla temellenir. Bu içsel kaynaklar çocuklukta anne veya bakıcıdan gelen aynalamadır. Aynalama ile çocuğun varlığı ve özgüveni onaylanır ve sağlıklı bir özsaygı gelişir. Bu süreç sağlıklı bir biçimde gerçekleşmediği zaman narsisistik özsaygı gelişir. Çünkü onaylanmak, takdir görmek ve değer görmek evrensel temel ihtiyaçlardır. Sağlıklı bir biçimde karşılanmazsa sağlıksız bir biçimde karşılama yoluna gidilir. Narsisistik özsaygı ise sürekli onaylanmak ve takdir

görmek gibi dışsal kaynaklardan oluşur. Sağlıklı bir ruhsal yapı için narsisistik özsaygının aşılması gerekir. Bu ise başkalarına sevgi yatırımı ile gerçekleşir. Aynalama ve idealleştirme bu aşamada bireye destek olur. Erken çocuklukta aynalama yanıtına empati kurulmadığında çocuk sağlıklı bir özsaygı geliştiremez. Böylece, devamlı olarak başkalarından onaylanma ve desteklenme ihtiyacı duyar. Bu durum parçalanmışlık ve boşluk hissettirir. Kohut, ebeveynlerinden ihtiyaç duydukları yansıtma veya idealizasyonu alamayan çocukların parçalanmış bir benlik duygusu geliştireceğini ve özsaygılarını desteklemek için başkalarından yanıt arayacaklarını iddia etmektedir. Narsisistik ihtiyaçlar karşılanmadığında yansıtma ve idealizasyon arayışı yaşam boyu devam eder. Bu durum psikopatolojilere yol açar. Bu psikopatolojilerden biri de bağımlılıktır. Madde bağımlılığı, benliğin eksik parçalarını doldurma ihtiyacından kaynaklanır. Terapide empatik anlayışla bağımlılığın işlevi danışanın perspektifinden değerlendirilir. Amaç danışanın kendi içinde bütünlüğünü geliştirmesi amacıyla dışsal benlik nesnelere duyulan ihtiyacı ortadan kaldırmak ve bütüncül benliğe ulaşmasını sağlamaktır. Böylelikle danışan özsaygısını düzenleyebilecek ve güçlülere karşı daha dirençli olacaktır. Bireyin özsaygısının anne veya bakıcıdan gelen onaylayıcı yanıtlarla güçlendiği ilkesi dikkate alınarak ayna aktarımı yöntemi bu aşamada kullanılır. Terapistin onaylayıcı ve teşvik edici yanıtları, danışanın özdeğer duygusu güçlendirir (Gabbard & Rachal, 2012).

Lacanyen Psikanalitik Kuram

Jacques Lacan tarafından geliştirilmiştir. Lacan'a göre, bilinçaltı bir dil gibi yapılandırılmıştır. Psikopatolojiler kişinin sosyo-dilsel sembolik düzene uyum sağlayamaması nedeniyle ortaya çıkan travmatik bir durumdan kaynaklanır. Bu durum yabancılaşmaya, bilinçaltı çatışmalara ve bütünlüğün kaybedilmesine yol açar. Kuramda ihtiyaç-talep-arzu ve kastrasyon önemli bir yer tutar. Bireyin sağlıklı bir ruhsal yapıya sahip olabilmesi için asla tam olarak tatmin olamayacağını kabul etmesi önemlidir. İhtiyaçlar biyolojiktir ve karşılanabilirler, talepler sevgi ve tanınma ihtiyacından kaynaklanırlar ve kısmen karşılanabilirler. Arzular ise bilinçdışıdır, fantezilere dayalıdır ve tatmin edilemezler. Bu aşamada kastrasyon önemli bir işlev görür. Kastrasyonla, birey biyolojik bir organizma olmaktan çıkıp insani bir özneye dönüşür. Bağımlılıklar, kastrasyonun tam olarak işlememesi ya da kastrasyonun açtığı boşluğa tahammül edememe yüzünden olur. Kastrasyon olmadığında kişi kendindeki eksikliği maddeyle kapatmaya çalışır (Johnston, 2026). Lacan, bağımlılığın bir haz aracı olduğunu vurgular. Birey ruhsal sıkıntılarından kaçınmak ve kendini yatıştırmak için hazı bir yöntem olarak kullanmaktadır (Alvarez-Monjaras vd., 2019). Terapide öznenin varoluş eksikliğiyle yüzleşilir ve yaşamda tam bir tatminin imkânsızlığı kabul edilir. Öznenin arzuyla olan ilişkisi yeniden yapılandırılır (Johnston, 2026).

Ruhsal Travma Modeli

Henry Krystal tarafından geliştirilmiştir. Krystal, bağımlılığı duygu düzenleme kapasitesindeki bir bozukluk olarak değerlendirir. Madde kullanımı bir sonuçtur ve bozulan düzeni işlevsiz bir yolla yeniden tesis etme çabasıdır. Sebep ise erken çocukluk evresindeki yıkıcı travmalardır. Travma, nesne ilişkilerini, duygusal canlılığı ve duygu düzenlemesini bozar ve özbakımı zayıflatır (Krystal, 1997). Model, travmanın erken çocukluk ve yetişkinlikteki yıkıcı etkilerini inceleyen psikanalitik bir teoridir. Modelin temel bileşenleri felaket, duygu gelişimi ve aleksitimi, anhedoni ve özbakım kaybı ve iyileşmedir. Felaket aşaması, bireyin çaresiz kaldığı ihmal, istismar, yoksunluk, savaş, göç vb. ağır travmatik bir olay yaşamasıdır. Yaşanan bu travmanın ardından bireyin duyguları tanıma ve ifade etme yeteneği bozulur. Bunu takiben bireyin yaşamdan haz alma kapasitesi de bozulur ve bu durum özbakımın bozulmasıyla sonuçlanır. Bağımlılık tam da bu aşamada bozulan duygu düzenlemeyi telafi mekanizması olarak başlar. Terapide amaç, hastanın duygusal yoğunluğa dayanma kapasitesini artırmak ve kendi kendini teselli etme işlevlerini kazandırmaktır (Krystal, 1995; Krystal & Krystal, 1988; Ahmad vd., 2023).

Tablo-1’de bağımlılığın psikodinamik kuramları özetlenmiştir.

Tablo-1. Bağımlılığın Psikodinamik Kuramları

Kuram	Bağımlılığın Nedeni	Bağımlılığın Terapisi	Referans
Klasik Psikanaliz ve Dürtü Teorisi (Sigmund Freud)	.Bilinçaltı çatışmalar		
	.İhmal, istismar, yoksunluk, tutarsız yaşantılar, yaslar, kayıplar, doğal afetler vb. travmatik çocukluk yaşantıları		
	.Oral döneme saplanma		
	.Duygu düzenlemesinde başarısızlık		.Blatt ve ark. (1984)
	.Bağlanmaların işlevsizliği	.Bilinçaltı materyallerinin bilinçli hale getirilmesi	.Khantzian (2003)
	.Özdüzenlemede sorun	.Erken çocukluk travmaları gibi kök nedenlerin anlaşılması	.Johnson (2011)
	.Kişilik organizasyonundaki bir bozukluk		.Khantzian (2012)
	.Güçlülere karşı özel bir adaptasyon	.Bastırılmış duyguların anlaşılması ve çözülmesi	.Matusow & Rosenblum (2013)
	.Acı verici duyguları kendi kendine tedavi etme	.Nezaket, empati ve destek	.Alvarez-Monjaras ve ark. (2019)
	.Depresyon ve kaygıyla başa çıkma çabası		.Fuchshuber & Unter-rainer (2020)
	.Çocuksu, simbiyotik bir deneyim arayışı		.Bowins (2021)
	.Kabul edilemezlik ve değersizlik duygularından kurtulma çabası		
	.Acıdan ve stresten irrasyonel kaçma yolu		
Ego Psikolojisi (Anna Freud)	.Zayıflamış ego		
	.Yenilik arayışı ve dürtüsellik		
	.Bastırma ve gerileme savunma mekanizmaları		.Bellak ve ark. (1973b)
	.Gerçeklik testi yapmada başarısızlık	.Ego gücünün artırılması	.Couch (1995)
	.Uyaran bariyerini sağlamada başarısızlık	.Patolojik ve işlevsiz savunma mekanizmalarının sağlıklı bir hale dönüştürülmesi	.Khantzian (1997)
	.Yargılamada başarısızlık		.Güçlü Gönüllü ve ark. (2002)
	.Dürtü kontrolünde başarısızlık		.Freud (2018)
	.Psikolojik acıyla başa çıkma çabası		.Alvarez-Monjaras ve ark. (2019)
	.Kendi kendini tedavi etme girişimi		.Fuchshuber & Unter-rainer (2020)
			.Alfonso (2021)
Kendi Kendine Tedavi Hipotezi (Edward Khantzian)			

Nesne İlişkileri Kuramı (Melanie Klein ve Donald Winnicott)	.Erken dönemde bakım verme sürecindeki problemler .Birincil bakımverenlerin sağlıklı bakım ve sevgiyi sağlayamaması .Nesne kaybıyla başa çıkma yolu .Ayrılma-bireyselleşme sürecindeki bir başarısızlık .İçsel sıkıntıları dışsal maddeler aracılığıyla düzeltme girişimi .Kendiliğin ebeveynler tarafından onaylanmaması .Reddedilmekten ve travmalardan korunmak için oluşturulan zırh .Kendini cezalandırma işlevi .Yavaşlatılmış intihar .Kendisine yönelttiği saldırganlık .Yıkıcı ve saldırgan (Thanatos) dürtüler .Süperegonun katılığı ve baskısı .Kötü olan kendiliği yok etme aracı	.Ayrılma-bireyselleşmenin tamamlanması .Kendiliğin onaylanması	.Winnicott (1960) .Graham & Glickauf-Hughes (1992) .Stuart (1996) .Alvarez-Monjaras ve ark. (2019) .Fuchshuber & Unterrainer (2020)
---	--	---	--

Kendilik Psikolojisi (Heinz Kohut)	.Parçalanmış bir benlik .Bakımverenlerden kaynaklı empati eksikliği .Birincil bakımverenlerin sağlıklı bakım ve sevgiyi sağlayamaması .Parçalanmış benliği yatıştırmak için yapılan çaresiz bir girişim .Kusurlu benlikte eksik olanı tamamlamak için yapılan işlevsiz bir kendini onarma girişimi .Narsisistik özsaygı .Erken çocuklukta aynalama yanıtına empati kurulmaması .Devamlı olarak başkalarından onaylanma ve desteklenme ihtiyacı .Narsisistik ihtiyaçlar karşılanmadığında yansıtma ve idealizasyon arayışı .Benliğin eksik parçalarını doldurma ihtiyacı	.Empatik anlayış geliştirilmesi .Kendi içinde bütünlüğün geliştirilmesi .Dışsal benlik neslesine duyulan ihtiyacın ortadan kaldırılması .Bütüncül benliğe ulaşılması .Özsaygının düzenlenmesi .Ayna aktarımı .Onaylayıcı ve teşvik edici yanıtlar .Özdeğer duygusunun güçlendirilmesi	.McLean (2007) .Gabbard & Rachal (2012) .Cooper (2018) .Alvarez-Monjaras ve ark. (2019)
Lacanyen Psikanalitik Kuram (Jacques Lacan)	.Kastrasyonun tam olarak işlememesi .Kastrasyonun açtığı boşluğa tahammül edememe .Hedonizm .Hazzı ertelemede yetersizlik .Ruhsal sıkıntılardan kaçınmak ve kendini yatıştırmak için hazzın bir yöntem olarak kullanılması	.Öznenin varoluş eksikliğiyle yüzleşilmesi .Öznenin arzusuyla olan ilişkisinin yeniden yapılandırılması .Yaşamda tam bir tatminin imkânsızlığının kabul edilmesi	.Alvarez-Monjaras ve ark. (2019) .Alfonso (2021) .Johnston (2026)
Ruhsal Travma Modeli (Henry Krystal)	.İhmal, istismar, yok-sunluk, savaş, göç vb. ağır travmatik bir olay .Duygu düzenleme kapasitesinde bozukluk .Öz bakımın zayıflaması	.Duygusal yoğunluğa dayanma kapasitesinin artırılması .Kendi kendini teselli etme işlevlerinin kazandırılması	.Krystal & Krystal (1988) .Krystal (1995) .Krystal (1997) .Ahmad ve ark. (2023)

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu makalede bağımlılığın psikodinamik etiyojisini incelemek amacıyla Sigmund Freud'un Klasik Psikanalizi, Anna Freud'un Ego Psikolojisi, Khantzian'ın Kendi Kendine Tedavi Hipotezi, Melanie Klein ve Donald Winnicott'un Nesne İlişkileri Kuramı, Heinz Kohut'un Kendilik Psikolojisi, Jacques Lacan'ın Lacanyen Psikanalitik Kuramı ve Henry Krystal'ın Ruhsal Travma Modeli incelenmiştir. Tüm bu yaklaşımların ortak görüşleri dikkate alındığında bireyde bağımlılığın gelişimi, zincirleme bir reaksiyonla oluşmaktadır. Bu zincirin birinci basamağı bireyin yaşam öyküsü ve kalıtsal yatkınlıkları arasındaki etkileşimdir. Travmatik olaylar, zorlu yaşam koşulları vb. zorluklar genetik yatkınlıklarla bir araya geldiğinde bağımlılığa yatkın bir kişilik yapısı oluşmaktadır. Bireyin dürtüler ve duygularından oluşan birincil süreçler, ego, süperego, nesne ilişkileri ve bağlanma gibi ikincil ve üçüncül süreçlerle arasında oluşan problemli, eksik ve patolojik bütünleşme düzeyi nörobiyolojik birtakım kusurlara yol açmaktadır. Bu kusurlar bireyin yaşamda meydana gelen güçlüklerle sağlıklı bir biçimde baş edebilmesini engeller ve bu durum ruhsal bozukluklara yol açar. Bu sürecin son aşaması ise bağımlılığın gelişmesidir (Rudolf, 2002; Bilitza, 2008; Fuchshuber & Unterrainer, 2020).

Psikodinamik bakış açısında, bağımlı bireyin tedavisi için nezaket, empati ve destek gereklidir. Koşulsuz kabul, anlaşılma ve yardım almak erken çocuklukta bakımverenlerin yeterince karşılamadığı temel çocukluk ihtiyaçlarının terapi sürecinde elde edilmesini sağlar (Khantzian, 2012). Psikodinamik terapi, terapötik ilişki aracılığıyla bireylerin benzersiz insanlığını keşfetmeyi ve geliştirmeyi amaçlar. Kişinin kırılma alanlarını destekleyerek gelişim yollarını güçlendirmeye çalışır. Derin ruhsal yaraların ve travmaların iyileşmesi için fırsatlar oluşturur. Kişinin duygu düzenleme kapasitesini artırarak duyguların sağlıklı yollarla düzenlenmesini hedefler. Egonun işlevlerini artırarak, ego eksikliğinin yol açtığı kayıpların zararlı maddelerle telafi edilmesini engellemeye çalışır. Sahte benliğin yerini gerçek benliğin almasını hedefler. Böylece kişinin gerçek duygularla bağlantı kurarak, mükemmel olmak zorunda olan sahte benlik yerine kırılma veya kusurlu da olsa yaşayan gerçek benlikle yüzleşmesini amaç edinir (Baurer, 2021).

Bağımlı birey yaşadığı travmalar, suçluluk duyguları, öfke, utanç, depresyon, kaygı ve yeti yitimi gibi dezavantajlardan dolayı ruhsal açıdan oldukça kırılma bir yapıya sahiptir. Empati, destek ve koşulsuz kabul gibi hümanistik yaklaşımlar bu süreçte oldukça önemlidir. Danışanı bağımlılığa iten nedenlerin anlaşılması, bu süreçte destek göreceği düşüncesinin yerleşmesi ve bu durumun değişebileceğine ve bu güçlüğün aşılabacağına olan inancın danışana verilmesi tedavinin başarısı için çok büyük bir öneme sahiptir. Terapide madde kullandığı için danışanı eleştirici ve yargılayıcı bir dil kullanmak hiçbir işe yaramadığı gibi sürecin yarıda kalmasına yol açar. Madde kullanarak sorunların çözülebileceğine dair oluşan inanç

elbette irrasyonel bir inançtır. Ancak bu inançlarla mücadele ilk seansların değil daha sonraki seansların konusu olmalıdır. Terapinin henüz ilk seanslarında danışana madde kullanımının irrasyonel olduğunun devamlı vurgulanması zaten madde kullanımından dolayı yoğun utanç ve suçluluk duyguları yaşayan danışanın kendiliğine daha fazla zarar verir ve terapiyi bırakma ihtimali artar. Bu nedenle bilişsel davranışsal öğelerin ilk seanslarda değil de ilerleyen aşamalarda kullanılması daha faydalı olur. İlk seansların verdiği mesaj; anlaşılma, koşulsuz kabul, desteklenme ve danışanın bağımlılıktan kurtulabileceğine inanma olmalıdır.

SONUÇLARIN ALANDA/UYGULAMADA KULLANIMI

Bağımlılığın psikodinamik terapisinde, bireyi bağımlılığa iten yolların tespitini yapmak oldukça büyük bir öneme sahiptir. Tablo-1'de de ifade edildiği üzere, danışanın bağımlılık davranışı, Klasik Psikanaliz ve Dürtü Teorisi (Sigmund Freud), Ego Psikolojisi (Anna Freud), Kendi Kendine Tedavi Hipotezi (Edward Khantzian), Nesne İlişkileri Kuramı (Melanie Klein ve Donald Winnicott), Kendilik Psikolojisi (Heinz Kohut), Lacanyen Psikanalitik Kuram (Jacques Lacan) ve Ruhsal Travma Modeli (Henry Krystal) çerçevesinde değerlendirilmelidir. Etiyolojiyi doğru saptamak, tedavinin başarısı için olmazsa olmaz bir koşuldur. Dikkat edildiği üzere klasik psikanaliz şemsiyesinin altında yer alan ve sonradan psikodinamik kuramın parçalarını oluşturan diğer yaklaşımlar, bağımlılık davranışına farklı açılardan bakmışlardır. Dolayısıyla terapide tek tek bir kuramı temel alarak değil; tüm psikodinamik kuramların ortak bakış açısıyla bağımlılık davranışı değerlendirilmelidir. Ayrıca terapi bir bütün olarak tamamıyla psikodinamik çerçeve üzerinden ilerlemek zorunda değildir. Etiyolojiyi doğru bir biçimde saptamak için psikodinamik terapi, danışanın başaracağına olan inancını artırmak için motivasyonel terapi, arınma sürecinden sonra ortaya çıkabilecek olan boşluğu doldurmak için varoluşçu terapi ve özellikle irrasyonel inançlarla mücadele ve ev ödevlerinin verilmesi için bilişsel davranışçı terapiler de sürece dâhil edilebilir. Burada amaç bir terapi yaklaşımını yüceltme değil; bağımlı bireyin sağlığına kavuşmasıdır. Psikoterapiler bu süreçte bizleri başarıya götürecek olan yollardır. Bu yolların yolculuğa başlanmadan önce sağlıklı bir biçimde belirlenmesi ve en doğru rotanın saptanması tedavinin başarısı için oldukça önemlidir.

Klasik Psikanaliz ve Dürtü Teorisi (Sigmund Freud)'ne göre bağımlılığın nedenleri; bilinçaltı çatışmalar, ihmal, istismar, yoksunluk, tutarsız yaşantılar, yaslar, kayıplar, doğal afetler vb. travmatik çocukluk yaşantıları, oral döneme saplanma, duygu düzenlemesinde başarısızlık, bağlanmaların işlevsizliği, özdüzenlemede sorun, kişilik organizasyonundaki bir bozukluk, güçlüklerle karşı özel bir adaptasyon, acı verici duyguları kendi kendine tedavi etme, depresyon ve kaygıyla başa çıkma çabası, çocuksu, simbiyotik bir deneyim arayışı, kabul edilemezlik ve değersizlik duygularından kurtulma çabası ve acıdan ve stresten irrasyonel kaçma yolu olarak tanımlanmıştır. O halde terapinin amacı; bilinçaltı

materyallerinin bilinçli hale getirilmesi, erken çocukluk travmaları gibi kök nedenlerin anlaşılması, bastırılmış duyguların anlaşılması ve çözümlenmesi ve nezaket, empati ve destek olmalıdır (Blatt vd., 1984; Khantzian, 2003; Johnson, 2011; Khantzian, 2012; Matusow & Rosenblum, 2013; Alvarez-Monjaras vd., 2019; Fuchshuber & Unterrainer, 2020; Bowins, 2021).

Ego Psikolojisi (Anna Freud) ve Kendi Kendine Tedavi Hipotezi (Edward Khantzian)'ne göre bağımlılığın nedenleri; zayıflamış ego, yenilik arayışı ve dürtüsellik, bastırma ve gerileme savunma mekanizmaları, gerçeklik testi yapmada başarısızlık, uyaran bariyerini sağlamada başarısızlık, yargılamada başarısızlık, dürtü kontrolünde başarısızlık, psikolojik acıyla başa çıkma çabası ve kendi kendini tedavi etme girişimi olarak tanımlanmıştır. O halde terapinin amacı; ego gücünün artırılması ve patolojik ve işlevsiz savunma mekanizmalarının sağlıklı bir hale dönüştürülmesi olmalıdır (Bellak vd., 1973b; Couch, 1995; Khantzian, 1997; Güçlü Gönüllü vd., 2002; Freud, 2018; Alvarez-Monjaras vd., 2019; Fuchshuber & Unterrainer, 2020; Alfonso, 2021).

Nesne İlişkileri Kuramı (Melanie Klein ve Donald Winnicott)'na göre bağımlılığın nedenleri; erken dönemde bakım verme sürecindeki problemler, birincil bakımverenlerin sağlıklı bakım ve sevgiyi sağlayamaması, nesne kaybıyla başa çıkma yolu, ayrılma-bireyselleşme sürecindeki bir başarısızlık, içsel sıkıntıları dışsal maddeler aracılığıyla düzeltme girişimi, kendiliğin ebeveynler tarafından onaylanmaması, reddedilmekten ve travmalardan korunmak için oluşturulan zırh, kendini cezalandırma işlevi, yavaşlatılmış intihar, kendisine yönelttiği saldırganlık, yıkıcı ve saldırgan (Thanatos) dürtüler, süperegonun katılığı ve baskısı ve kötü olan kendiliği yok etme aracı olarak tanımlanmıştır. O halde terapinin amacı; ayrılma-bireyselleşmenin tamamlanması ve kendiliğin onaylanması olmalıdır (Winnicott, 1960; Graham & Glickauf-Hughes, 1992; Stuart, 1996; Alvarez-Monjaras vd., 2019; Fuchshuber & Unterrainer, 2020).

Kendilik Psikolojisi (Heinz Kohut)'ne göre bağımlılığın nedenleri; parçalanmış bir benlik, bakımverenlerden kaynaklı empati eksikliği, birincil bakımverenlerin sağlıklı bakım ve sevgiyi sağlayamaması, parçalanmış benliği yatıştırmak için yapılan çaresiz bir girişim, kusurlu benlikte eksik olanı tamamlamak için yapılan işlevsiz bir kendini onarma girişimi, narsisistik özsaygı, erken çocuklukta aynalama yanıtına empati kurulmaması, devamlı olarak başkalarından onaylanma ve desteklenme ihtiyacı, narsisistik ihtiyaçlar karşılanmadığında yansıtma ve idealizasyon arayışı ve benliğin eksik parçalarını doldurma ihtiyacı olarak tanımlanmıştır. O halde terapinin amacı; empatik anlayış gösterilmesi, kendi içinde bütünlüğün geliştirilmesi, dışsal benlik nesnelere duyulan ihtiyacın ortadan kaldırılması, bütüncül benliğe ulaşılması, özsaygının düzenlenmesi, ayna aktarımı, onaylayıcı ve teşvik edici yanıtlar ve özdeğer duygusunun güçlendirilmesi olmalıdır (McLean, 2007; Gabbard & Rachal, 2012; Cooper, 2018; Alvarez-Monjaras vd., 2019).

Lacanyen Psikanalitik Kuram (Jacques Lacan)'a göre bağımlılığın nedenleri; kastrasyonun tam olarak işlememesi, kastrasyonun açtığı boşluğa tahammül edememe, hedonizm, hazzı ertelemeye yetersizlik ve ruhsal sıkıntılardan kaçınmak ve kendini yatıştırmak için hazzın bir yöntem olarak kullanılması olarak tanımlanmıştır. O halde terapinin amacı; öznenin varoluş eksikliğiyle yüzleşilmesi, öznenin arzusuyla olan ilişkisinin yeniden yapılandırılması ve yaşamda tam bir tatminin imkânsızlığının kabul edilmesi olmalıdır (Alvarez-Monjaras vd., 2019; Alfonso, 2021; Johnston, 2026).

Ruhsal Travma Modeli (Henry Krystal)'ne göre bağımlılığın nedenleri; ihmal, istismar, yoksunluk, savaş, göç vb. ağır travmatik bir olay, duygu düzenleme kapasitesinde bozukluk ve özbakımın zayıflaması olarak tanımlanmıştır. O halde terapinin amacı; duygusal yoğunluğa dayanma kapasitesinin artırılması ve kendi kendini teselli etme işlevlerinin kazandırılması olmalıdır (Krystal & Krystal, 1988; Krystal, 1995; Krystal, 1997; Ahmad vd., 2023).

Teşekkür ve Açıklamalar:

Teşekkür ve açıklamalar bulunmamaktadır.

Çıkar Çatışması Çıkar çatışması bulunmamaktadır.

KAYNAKLAR

- Ahmad, M.S., Bukhari, Z., Khan, S., Ashraf, I., & Kanwal, A. (2023). No safe place for war survivors: War memory, event exposure, and migrants' psychological trauma. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 966556.
- Alfonso, C.A. (2021). An overview of the psychodynamics of addiction. *Psychodynamic Psychiatry*, 49(3), 363-369.
- AlGhufauli, M.A. (2025). Object relations theory as a means to understand the formation and development of drug addiction in Requiem for a dream by Hubert Selby Jr. *Social Sciences & Humanities Open*, 12, 101849.
- Alvarez-Monjaras, M., Mayes, L.C., Potenza, M.N., & Rutherford, H.J. (2019). A developmental model of addictions: Integrating neurobiological and psychodynamic theories through the lens of attachment. *Attachment & Human Development*, 21(6), 616-637.
- APA. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*, 5th edition (DSM-5). Washington, DC, American Psychiatric Association.
- Baurer, F.M. (2021). Psychodynamic treatment with the addicted person. *Psychodynamic Psychiatry*, 49(3), 404-424.
- Bellak, L., Chassan, J. B., Gediman, H. K., & Hurvich, M. (1973a). Ego function assessment of analytic psychotherapy combined with drug therapy. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 157(6), 465-469.
- Bellak, L., Hurvich, M., & Gediman, H. K. (1973b). Ego functions in schizophrenics, neurotics, and normals: A systematic study of conceptual, diagnostic, and therapeutic aspects. Wiley.
- Bilitza, K.W. (2008). Psychodynamik der Sucht-Einführung. Bilitza (Hg.) 2008-Psychodynamik der Sucht, 11-25.
- Blatt, S.J., McDonald, C., Sugarman, A., & Wilber, C. (1984). Psychodynamic theories of opiate addiction: New directions for research. *Clinical Psychology Review*, 4(2), 159-189.
- Bowins, B. (2021). Psychoanalytic therapy, In: States and processes for mental health: Advancing psychotherapy effectiveness. Academic Press, pp.199-206.
- Brandwein, D. (2011). Psychodynamic Approaches. In: Goldstein, S., Naglieri, J.A. (eds) *Encyclopedia of Child Behavior and Development*. Springer, Boston, MA.
- Cooper, J. (2018). Self-psychology theory: Addiction and the wounded self. In P. Lassiter, J. Culbreth (Eds.) *5 Self-psychology theory* (pp. 101-116). SAGE Publications, Inc.

- Couch, A.S. (1995). Anna Freud's adult psychoanalytic technique: A defence of classical analysis. *International Journal of Psychoanalysis*, 76, 153-153.
- Evren, C. (2020). Davranışsal bağımlılıklar temel başvuru kitabı. Türkiye Psikiyatri Derneği Yayınlar, 1. Baskı, Ankara.
- Feist, G.J., Roberts, T.A., Feist, J. (2021). Theories of personality. Columbus, OH, USA: McGraw-Hill Education.
- Freud, A. (2018). The ego and the mechanisms of defence. Routledge.
- Fuchshuber, J., & Unterrainer, H.F. (2020). Childhood trauma, personality, and substance use disorder: The development of a neuropsychanalytic addiction model. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 531.
- Gabbard, G.O., Rachal, F. (2012). Psychodynamic psychotherapy: Theory and practice. V.S. Ramachandran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (2. Edt., pp.187-194). Elsevier.
- Graham, A., & Glickauf-Hughes, C. (1992). Object relations and addiction: The role of "transmuting externalizations". *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 22(1), 21-33.
- Greenberg, J.R., & Mitchell, S.A. (1983). Object relations in psychoanalytic theory. Harvard University Press.
- Güçlü Gönüllü, O., Hacıoğlu, M., & Tarlacı, N. (2002). Egopsikolojisi ve madde bağımlılığı. *Düşünen Adam*, 15(2), 104-107.
- Hamilton, N.G. (1999). Self and others: Object relations theory in practice. Jason Aronson, Inc.
- Horner, A.J. (1995). Object relations and the developing ego in therapy. Jason Aronson, Inc.
- Hough, M. (2006). Counselling skills and theory. Hodder Arnold.
- Johnson, B. (2011). Psychoanalytic treatment of psychological addiction to alcohol (alcohol abuse). *Frontiers in psychology*, 2, 362.
- Johnston, A. (2026). Jacques Lacan. The Stanford Encyclopedia of Philosophy (Spring 2026 Edition), Edward N. Zalta & Uri Nodelman (eds.), plato.stanford.edu/archives/spr2026/entries/lacan/.
- Khantzian, E.J. (1997). The self-medication hypothesis of substance use disorders: A reconsideration and recent applications. *Harvard Review of Psychiatry*, 4(5), 231-244.
- Khantzian, E.J. (2003). Understanding addictive vulnerability: An evolving psychodynamic perspective. *Neuropsychanalysis*, 5(1), 5-21.
- Khantzian, E.J. (2012). Reflections on treating addictive disorders: A psychodynamic perspective. *American Journal on Addictions*, 21, 274-279.
- Krystal, H. (1995). Trauma and aging: A thirty-year follow-up. In C. Caruth (Ed.), *Trauma: Explorations in memory* (pp.76-99). Johns Hopkins University Press.
- Krystal, H. (1997). Self representation and the capacity for self care. In D.L. Yalisove (Ed.), *Essential papers on addiction* (pp.109-146). New York University Press.
- Krystal, H., & Krystal, J.H. (1988). Integration and self-healing: Affect, trauma, alexithymia. Analytic Press, Inc.
- Matusow, H., & Rosenblum, A. (2013). The most critical unresolved issue associated with: Psychoanalytic theories of addiction: Can the talking cure tell us anything about substance use and misuse?. *Substance Use & Misuse*, 48(3), 239-247.
- McLean, J. (2007). Psychotherapy with a narcissistic patient using Kohut's self psychology model. *Psychiatry*, 4(10), 40-47.
- Ögel, K. (2021). Bağımlılık ve tedavisi hakkında her şey. Bağımlılık ve tedavisi temel kitabı, 4. Baskı. İstanbul: IQ Kültür Sanat Yayıncılık.
- Polnay, A., Pugh, R., Barker, V., Bell, D., Beveridge, A., Burley, A., ... & Wilson, L. (2023). Cambridge guide to psychodynamic psychotherapy. Cambridge University Press.
- Rudolf, G. (2002). Struktur als psychodynamisches Konzept der Persönlichkeit. Die Struktur der Persönlichkeit. Vom theoretischen Verständnis zur therapeutischen Anwendung des psychodynamischen Strukturkonzepts. Stuttgart: Schattauer, 2-44.
- Siegel, A.M. (2008). Heinz Kohut and the psychology of the self. Routledge.
- Stuart, C. (1996). Addiction from an object relations perspective: A review of dancing among the maenads: The psychology of compulsive drug use by Kevin Volkan. New York: Peter Lang Publishing.
- Wanigaratne, S. (2006). Psychology of addiction. *Psychiatry*, 5(12), 455-460.
- Winnicott, D. (1960). "Ego distortion in terms of true and false self". The maturational process and the facilitating environment: Studies in the theory of emotional development. New York City: International Universities Press.
- Winnicott, D.W. (1990). The maturational process and facilitating environment: Studies in the theory of emotional development. Routledge.
- Yakeley, J. (2014). Psychodynamic psychotherapy: Developing the evidence base. *Advances in Psychiatric Treatment*, 20(4), 269-279.