

# **BÜTÜNCÜL PSİKOTERAPİ**

## **11. DÖNEM**

ARALIK DERS NOTLARI



Editör

Dr. Tahir ÖZAKKAŞ

Dr. Ahmet ÇORAK

Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 155

*Bütüncül Psikoterapi 11. Dönem Aralık 2012 Ders Notları*

ISBN 978-605-4817-34-4

Copyright© Psikoterapi Enstitüsü

Tüm hakları saklıdır. Yayıncının izni olmaksızın tümüyle veya kısmen yayımlanamaz, kısmen de olsa çoğaltılamaz ve elektronik ortamlarda yayımlanamaz.

Birinci baskı: Haziran 2014

Editör: Tahir Özakkaş

Yayıma hazırlayan: Sevgi Akkoyun & Menekşe Arık

Katkıda Bulunanlar: Özge Kapısız, Ayşenur Karakulah

Baskı: Acar Matbaacılık Prom. ve Yayın. San. ve Tic. Ltd. Şti.  
Litros Yolu Fatih Sanayi Sitesi No:12/243 Zeytinburnu - İstanbul  
Tel: 0212 613 40 41

PSİKOTERAPİ ENSTİTÜSÜ EĞİTİM ARAŞTIRMA SAĞLIK  
ORGANİZASYON VE DANIŞMANLIK LTD. ŞTİ.

Eğitim ve Kongre Merkezi: Fatih Sultan Mehmet Cad. No:285

Darıca-KOCAELİ

Tel : 0262 653 6699 Fax : 0262 653 5345

Merkez: Bağdat Caddesi No: 540/8 Bostancı-İSTANBUL / TÜRKİYE

Tel : 0216 464 3119 Fax : 0216 464 3102

[www.psikoterapi.com](http://www.psikoterapi.com) - [www.psikoterapi.org](http://www.psikoterapi.org) - [www.hipnoz.com](http://www.hipnoz.com)

## SUNUŞ

**I**nsanlık tarihi boyunca, her toplumda psikolojik rahatsızlıkları tedavi etmeye yönelik girişimler olmuştur. Bu alanda yapılan girişimler sonucu ortaya çıkan pek çok farklı ekolün savunucuları, kendi ekollerini yüceltme ve diğer ekolleri küçümseyerek ötekileştirme yoluna gitmiştir. Ancak buna rağmen farklı yaklaşımlardan bilgiler edinerek kuramını zenginleştirmeye ve bu alanda çalışmalar yapmaya başlayan öncü terapistler, psikoterapide bütünlüşmeyi sağlayarak alandaki bölünmeleri büyük oranda azaltmıştır.

Bütüncül psikoterapi, hastanın bilişlerinin, davranışlarının, kişiliğinin ve duygusal süreçlerinin yeniden düzenlenmesine yardımcı olmak için pek çok farklı ekolden faydalanarak daha gerçekçi, uyumlu ve esnek bir çalışma alanı sunar. Eğitimi verdiğimiz bütüncül psikoterapi, zaman zaman eklektik ve asimilatif, genellikle de entegratif ve ortak faktörler üzerine kurulmuş bütüncül bir yaklaşımı içerir. Bireye, teori odaklı değil danışan odaklı bakmaya çalışan bütüncül psikoterapiler, farklı yaklaşımların bileşenlerini bir araya getirerek terapisti geniş bir vizyona ulaştırır.

Bu amaçtan yola çıkarak, çeşitli bilimsel etkinlik, araştırma, eğitim ve yayın çalışmalarıyla, ülkemizde bütüncül psikoterapi uygulamalarının gelişimine öncülük etmekten gurur duyuyoruz. Elinizdeki bu ders notları, ruhsal bozuklukların tedavisinde tek bir psikoterapi yaklaşımına bağlı kalmaktansa elindeki veriyi kullanarak uygulanabilecek en iyi tekniği ve teoriyi arayan bütüncül yaklaşımlı terapistler yetiştirme adına verilen Bütüncül Psikoterapi Teorik

Eğitimi 11. Grubunun Aralık ayı deşifrelerini sunmaktadır. Bu ders notları, eğitim deşifresinin derlemesi olma özelliğiyle dünyada eşi benzeri görülmemiş bir yayın niteliği de taşımaktadır.

Bu ders notlarında ego psikolojisi ve ego durumları konuları ele alınmaktadır.

Bütüncül psikoterapiler de insanın ruhsal yapısının gelişiminde olduğu gibi zamanla özerkleşecek, bireyselleşecek ve ayrışarak psikoterapi ruhunu ayakta tutacaktır.

Psikoterapi uygulayıcıları için önemli olduğunu düşündüğümüz bu eğitim ders notlarını, sizlerin ilgisine sunmaktan kıvanç duy-maktayız. Keyifli okumalar dileriz...

**Tahir ÖZAKKAŞ**  
**Psikoterapi Enstitüsü Başkanı**

# İÇİNDEKİLER

## ARALIK 2012 1. GÜN

1 EGO PSİKOLOJİSİ .....	3
2 EGO PSİKOLOJİSİNE DEVAM .....	31
3 EGO PSİKOLOGLARI HAKKINDA KISA BİLGİ .....	54
4 EGONUN SAVUNMA DÜZENEKLERİ .....	78

## ARALIK 2012 2. GÜN

5 ERİK HOMBURGER ERİKSON'UN EGO PSİKOLOJİSİNDEKİ YERİ .....	121
6 İNSANIN SEKİZ ÇAĞI .....	157
7 İNSANIN SEKİZ ÇAĞI (Devam).....	190

## ARALIK 2012 3. GÜN

8 EGO DURUMLARI PSİKOTERAPİSİ .....	213
9 EGO DURUMLARI PSİKOTERAPİSİ (Devam) .....	236
10 EGO DURUMLARI ve KİŞİLİK BOZUKLUKLARI .....	255
11 EGO DURUMLARI ve ÇOĞUL KİŞİLİKLER.....	268
D İ Z İ N .....	283



---

Aralık 2012

**1. GÜN**

---



# 1

## EGO PSİKOLOJİSİ

**A**hmet Çorak: Bugün ego psikolojisine Anna Freud ile bir giriş yapacağız, daha sonra Tahir bey Hartmann anlatacak sanırım. Pazar günü de Watkins'in ego durumları anlatılacak.

Geçen ay Dürtü-Çatışma Kuramı'nda, Freud'la ilgili tarihleri hatırlıyorsunuz değil mi? 1895, 1900, 1905, 1923, 1939.

Topografik kuramı 1900 yılına tarihleyebiliriz, yani Düşlerin Yorumu'na. Bu tarihten önce Freud'un psikanalize dair önemli bir çalışması yok. 1895'teki eser (Histeri Üzerine Çalışmalar) aslen Breuer'e aittir. Freud bazı katkılarda bulunmuştur. 1896'da yazdığı bir makalede ilk kez "psikanaliz" terimini kullandığı için, çoğunlukla bu tarih psikanalizin kurulduğu yıl olarak gösterilir. 1900'de ilk önemli eseri olan "Düşlerin Yorumu"nu yazıyor. Topografik Kuram'ın ortaya çıkışı olarak bu tarihi esas almak gerekir.

İnsanlar metaforlarla düşünür veya metaforlar düşünceleri yönlendirir, şekillendirir. Bilim ve düşünce insanları bir eser ortaya koyarlar; mesela Freud'un veya başka kuramcılarının kitaplarını okursunuz, çok teknik yazılmışlardır. Latrealizasyon diliyle söyleyecek olursak çok sol beyinli yazılmışlardır. Oysa arkada çok canlı bir metafor vardır. Onu okuyucularla paylaşmazlar. Newton'un veya Lock'un evreni çarpışan topların bulunduğu bir "bıardo masası" gibidir. Antik çağ Yunanlıları evreni düşünürken, onu bir "hayvanmış" gibi düşünürler. Rönesans'ta filozoflar evreni düşünürlerken, "çalar saat" imgesi onların düşünceler-

rini şekillendirmiştir. Bugün de, insan zihni hakkında akıl yürütürken, bilgisayar programları bilerek veya bilmeyerek bizim tasarımlarımıza yön veriyor. Freud'un zihninde de metafor olarak bir emme-basma tulumba bulunur. Bu metafor 1620'lerden bu yana, yani William Harvey'nin kan dolaşımını fiziksel olarak açıklamasından itibaren pek çok bilim adamının düşüncelerine yön veren moda bir metafor olmuştur. William Harvey'nin kazandığı büyük başarı, bu modelin çok gözde bir model olmasını sağlamıştı. Pek çok burjuva ve asilzadenin evlerinde su basıncı ile çalışan otomatik kapılar ve garip oyuncaklar bulunurdu.

Bu metaforda bir akışkan var, onun bir basıncı var, bir yerde bir tıkanıklık olunca orada bir birikim ve basınç artışı ortaya çıkıyor. Birikim gerilime sebep oluyor. Gerilim, gerginlik sıkıntılı bir durumdur. Ne yapmak lazım? Oradaki blokajı ortadan kaldırarak, drenajı sağlamak lazım.

Topografik kuram "anksiyete"nin kaynağı olarak işte bu birikim ve gerilimi gösterir. Normal akışı engellendiği için deşarj edilemeyen bir akışkanın, sıkıştığı bölgede basıncı artırıyor ve gerilime sebep oluyor. Freud bu akışkana **libido** adını verdi, ama Mesmer gibi onu tam bir **akışkan** gibi değil de, **enerjiye** benzer bir şekilde tarif etti. 19. Yüzyılın ikinci yarısı enerji alanında önemli gelişmeler olduğu bir dönemdir. **Federn** ise libidoyu tamamen enerji olarak tanımlar ve kendi kuramının çatısını öyle kurar.

Tıkanma nedeniyle oluşan birikim, bir basınç, bir gerginlik oluşturuyor; bu gerginlik de ego tarafından algılanıyor buna anksiyete, kaygı, daraltı, sıkıntı, angst gibi isimler veriyoruz. <sup>1</sup> Freud'a göre anksiyete bu gerilimden, haz da bu gerilimin boşalmasından kaynaklanır.

Bu kuramda üç tane "**yer**" var. Yapı değil, yer. Bu yüzden adı "**Topografik Kuram**". "**Topos**" yer demek, "topoloji" diyoruz, "topografya" diyoruz. Bu yerler **bilinç**, **bilindışı** ve **bilinçöncesi**. 23 yıl sonra

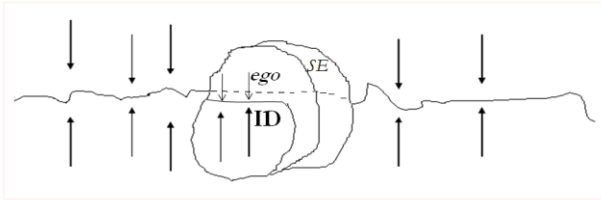
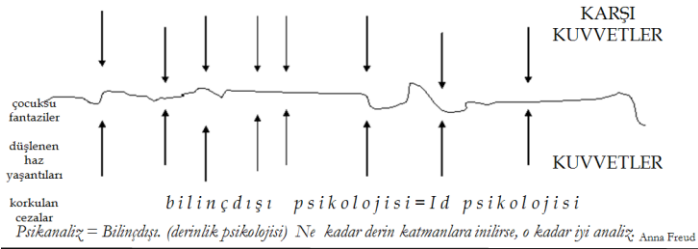
---

<sup>1</sup> Bütün Batı dillerinde ang- ile başlayan, "daral(t)mak" ve "sık(ıl)mak", "gırtlakını sıkmak" kavramlarını anlatan kelimeler bulunur. İngilizce'deki "anger" (kızmak) da bu kökten gelir. Türkçe'de kaygı, "iki büklüm olmak" kavramını ifade eden kad- kökünden türetilmiştir. Halkımız da Batı dillerine benzer biçimde, "daralmak", "darlanmak", "daraltı" gibi "dar"dan, "sıkılmak", "sıkıntı" gibi "sıkı"dan türeyen sözcükleri tercih etmektedir.

Freud bu kuramı büyük ölçüde yeniledi. 1923'te “**Yapısal Kuram**”ı ortaya koydu. Bu kuramda ise yer değil, yapı var. Üç kısma ayrılan bir yapı. **Ego**, **süperego** ve **id**. Freud bilinçdışını başlangıçta id ile eşitlemiştir. Önceleri ego tamamen bilinçliydi. Daha sonra anlaşıldı ki egonun da büyük bir kısmı bilinçdışında bulunuyor. Süperego da bilinçli bir yapı olarak tasarlanmıştı fakat daha sonra onun da büyük bir kısmının bilinçdışı olduğu klinik çalışmalardan sonra kabul edildi.

Yapısal kuram ile birlikte anksiyetenin tanımı değişti. Anksiyete için ne demiştik; akamayan, akışı engellenen, bloke olmuş bir akışkanın oluşturduğu bir birikim ve sonuç olarak bir “basınç”, bir “**gerilim**” demiştik. Bu yeni kuramda ise anksiyetenin **interpsişik** bir çatışmanın bir sonucu olduğu kabul edildi. Buna “*kurumlar arası*” çatışma diyebiliriz; devletin üç kurumu arasındaki bir çatışma olarak düşünebilirsiniz. Bu elbette gerilime sebep olacak ve kaygı ile sonuçlanacak. İd, ego ve süperego arasındaki çatışmalara **interpsişik** diyoruz. Sadece bir yapının kendi içindeki çatışmalara, örneğin egonun kendi içindeki çatışmalara **intrapsişik** çatışmalar diyoruz.

Bu slaytta kuvvetler ve karşı kuvvetler var. Fizikte kuvvetleri “F” ile gösterirdik. “**Dinamik**” fiziğin bir koludur, “statik” gibi. Freud’un



amacı da zamanın en saygın bilimini psikolojiye uygulamaktı. O yüzden **psikodinamik** kuram diyoruz. “Duyguları, dürtüleri, psişenin olgularını F kuvvetlerinin birbiriyle ilişkisi, çarpışması, toplanması, çıkarılmasıyla izah edebiliriz”. Psikodinamiğin iddiası budur.

Slaytta kuvvetler ve karşı kuvvetler arasındaki dinamik etkileşim görülüyor. Üstteki şekildeki en önemli eksiklik nedir; orada “ben” yok dikkat ederseniz. Yani “asıl suje”, “temel aktör”, “merkezi psişik ajan” yok. Elbette Dürtü-Çatışma Kuramı’nda ego var ama dinamik bir denge içinde tasvir edilebilecek kadar henüz kristalleşmemiş.

Üstteki şekilde alt taraf çocuksu fantazilerin olduğu, düşlemsel yaşıntıların bulunduğu ve bu nedenle de korkulan ve cezaların da olduğu bir bölge. Psikanaliz ilk döneminde tümüyle **“bilinçdışı psikolojisi”**, “derinlik psikolojisi” idi. Hatta yapısal kuramdan (1923) sonra bile **“id psikolojisi”** olarak devam etti. Ne kadar derinlere iniliyorsa o kadar iyiydi, derinlik tek ölçüydü, idin bilinmeyen bölgelerini keşfetmek tek motivasyondur. Bilinçdışı, haliyle gizemli bir alan. O bölgede keşif gezileri yapmanın büyük bir cazibesi var; Güney Amerika’nın balta girmemiş ormanlarındaki ilkel kabileleri veya eski uygarlıkları keşfetmek gibi. Bilinçdışının dilini çözmeye çalışmak, eski Mısır’ın hiyerogliflerini çözmeye çalışmak gibi. Bilinçdışının dilinin gramerini keşfetmeye çalışmak çok büyüleyici geliyordu. Orada evrenin en büyük sırlarının izlerini keşfetmeyi umuyorlardı. Keşif sarhoşu maceracı bilim adamları gibiydiler. O dönemin popüler alanlarından biri de arkeolojidir. Bu alanda büyük keşiflerin yapıldığı bir zaman. Bu anlamda ilk psikanalistleri **arkeologlara** benzetebiliriz. Bu heyecan çeyrek yüzyıl sonra bile dinmemişti. Bu nedenle daha gerçekçi bir hale dönmesi uzun bir zaman aldı; Anna Freud bile 1936 gibi geç bir tarihte bundan şikayet ediyor. İlk psikanalistler insanın içindeki yabancıyı, yani üçüncü tekil şahısla işaret edilen “o”yu (id) keşfetmeye çalışmaktan, insanın kendisini, temel insani konuları, günlük yaşam içindeki insan ferdi, yani özneyi unutmuş gibiydiler. Bunlardan bahsedildiğinde yüzlerini ekşitiyorlardı. O dönemde idden egoya yönelmek hemen *“psikanalizden uzaklaşma”* olarak etiketlenirdi.

Slaytta alttaki şekil, topografik kuramın yapısal kurama nasıl değiştiğini basitçe şematize ediyor. Etkileşen kuvvetleri bir psikik aparatın içine alıyoruz ve “psikolojik özne”, yani **ben**, daha net bir biçimde ortaya çıkıyor. Bu kuramın açıklayıcı gücünün daha yüksek olduğunu bu şekilden de anlayabiliyoruz. Bu şeklin çağrışım değeri oldukça yüksek. Egonun idi karnında taşınması, süperegonun onu üstten kuşatması değişik çağrışımlar yapıyor. Mesela süperegoyu büyütebiliriz; kocaman bir katman olup egoyu boğan, onun çevre ile bağlantısını kesen bir yapı haline gelebilir. Bu durumda süperego kişinin çevresi ile doğrudan ilişki kurmasını önleyen bir aracı (media), bir arabirim (interface) halini alır. O zaman nasıl bir kişi aklımıza gelir? Tamamen kurallardan ibaret, insani yapısını yitirmiş, özgün bir tarafı kalmamış, asla dünyayı kendince yorumlayamayan, inisiyatifi olmayan, sadece kurallarla dış dünyayı tanımlayabilen, dolayısıyla aslında tanıyamayan, kendisine ait bir yaşantısı olmayan, varoluşsal açıdan ölü bir varlık; veya egonun id ve süperego arasında sandviç olduğunu düşünün. Egonun ezildiğini ve incecik bir şey olarak kaldığını düşünün. Nasıl bir şey olur o zaman? Bir id basar egoyu, bir süperego basar. İd basar; abuk sabuk işler yapar, sonra da süperego devreye girer, kendini acımasızca cezalandırır: Bunun dışında bir varoluş alanı olmayan bir kişi. Peki süperegoyu çok ince çizsek ne olur? Kişi abuk sabuk işler yapar ve süperego cezalandırmaz. O zaman nasıl bir yapıyla karşılaşırız?

**Kursiyerler:** Antisosyal.

**Kursiyer F:** Ego psikolojisinin kişilik bozukluklarını açıklayan bir yanı var mı? Çünkü biraz önce baktığımızda süperegonun ve egonun kontrolünün devreden çıktığı ve idin kontrol ettiği bir durum var yani antisosyal bir davranış var. Ama şizoid birisinde bunu açıklayan bir şey var mı?

**Ahmet Çorak:** Çağdaş ego psikologları şizoid patolojiye nasıl bakıyor onu bilmiyorum. Ego psikolojisi kişilik bozukluklarını daha çok **reaksiyon formasyon** ile izah etmeye çalışır. Mesela “suçluluk duygusu” üzerinde kurulan bir kişilik düşünün; **mazoşistik** kişilik; veya diğer savunma mekanizmalarının abarmasıyla kurulan kişilikler. Mesela **bastırma** ile **histerik** kişilik, **yaltma** ile **obsesif kompulsif** kişilik

gibi. Buna yap-bozu da eklediğinizde obsesif kompulsif bozukluk (OKB) olur.

“İd”in psikanalizdeki bu egemenliğine karşı “ego”nun deklarasyonu 1923’de yayınlanmıştır: “*Das Ich und das Es*”. Yani “Ben ve O”. Freud’un bu kitabı İngilizce’ye “*Ego ve İd*” olarak çevrildi, “The I and the It” olarak değil.

<p><u>E g o</u>, <u>T u</u>, <u>I d</u>, <u>N o s</u>, <u>V o s</u>, <u>E i</u> <i>Das Ich</i> <i>Das Es</i></p> <p><u>E g o</u> <i>video eam</i> ; <u>E g o</u> <i>lavabo eam</i> ; <u>E g o</u> <i>placebo eam</i> onu görüyorum onu yıkayacağım onu hoşnut edeceğim</p> <p><u>I d</u> <i>est ... (i.e.)</i> It is ... (yani ...)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>♣ Daha gelişmiş</li><li>♣ Ego ruhsal aparatın temel aktörü (temsilci, benlik)</li><li>♣ Dürtü boşalmak amacıyla önce egoya geçmelidir (hareket aygıtı) ve boşalınca kadar gerginlik oluşturur.</li><li>♣ Ego kapasitesi (süpresyon, eyleme vurma; represyon, katatizis)</li><li>♣ Ego; anksiyeteyi algılayan, yaşayan, başatması gereken bir organ</li><li>♣ Gelişmiş bir ego anksiyeteyi bilinçdışı olarak algılar</li><li>♣ Bu algılama savunmanın erken kullanılması için gereklidir</li></ul>
---

Latince’de *ego* “ben”, *id* de “o” demek. Fantezi olsun diye bazı cümleler kurduk; mesela *video* Latince “görürüm” demek. Öyleyse “ben seni görürüm” cümlesini nasıl kurabiliriz Latince? Doğrudan “*ego video id*” diyemiyoruz, “id”i çekmemiz gerekiyor. Nasıl ki biz “o” diyoruz “onu” diyoruz. “Lavabo” yine Latince bir sözcük, “placebo” da öyle. İngilizce metinlerde “yani” demek için “id est” (it is) kullanılır, “i.e.” diye kısaltılır.

Burada dikkati çekeceğimiz konu şu: **Ego** Freud’un kullandığı bir terim değil. Freud aslında Almanca’da “ben” (*ich*) kelimesini kullandı.

Bunu Almanca'dan İngilizce'ye "I" diye çevirmedi mütercim<sup>2</sup>, *ego* diye çevirdi. Psikanaliz Almanya ve Avusturya'dan kovulduktan sonra yoluna İngilizce devam ettiği için, basit görülen bu çeviri meselesi psikanalizin seyrine önemli bir etki yapmıştır.

Buradaki *ego* beni temsil ediyor. Mesela içimde bir şey olsun ve beni temsil etsin. Beni neresi temsil eder? Elim, burnum, gözlerim temsil etmez. Beni temsil eden bir şey aramalıyız. Fiziksel olarak bulamadığımız için buna muhayyel bir şey diyeceğiz, imgesel. Türkçe'de kelimelerin sonuna "lık" eki getiriyoruz. Mesela bir masa; ne yapmamız gerekir ki onun "masalığını" elinden alalım. Bir başka deyişle onun "masalığı" nerede bulunuyor? Bir tane ayağını koparsak masa olarak kalır mı? İkinciye koparsak, üçüncüyü koparsak... Yani masa ne zaman "masalık"tan çıkar, "masa olmak"tan çıkar. Bu "masalık" acaba nerededir? Yani bir masayı masa yapan şey acaba nerededir?

Aynı şeyi kendime soruyorum; beni ben yapan şey nerede? Beni ben yapan bir şey olduğunu varsayıyorum içimde. Varoluşçuların böyle bir derdi yoktur. Beni ben yapan şey ilişkilerimdir. İçimde olup "beni ben yapan şey"i 2012 yılında nörobiyolojik olarak hala gösterebilmiş değiliz. Ama beni ben yapan, "ben yaptım" dediğim zaman aslında içimdeki bir şeyin onu yaptığını varsaydığım, o kararı veren, "özüm" gibi bir şey düşünüyorum. Bu düşünce tarzına da zaten "özcülük" deniyor; masanın özü, benim özüm. Masanın özü yerine dikkat eder-seniz ağzımdan otomatik olarak "masalık" kelimesi çıktı. Türkçe'de öze alakalı şeylerin sonuna "lık" getiriyoruz; bu soyutlama ekidir. "Bu şehir çok güzel; güzelliğinin büyük bir kısmını içinden geçen nehirden alıyor". Burada "güzellik" kelimesini kullandım. "Güzelliği" görebilir misiniz? Aslında hayır. Biz "güzel olanları" görürüz sadece. Bunların ortak özelliği olan "güzelliği" soyutlarız, yani o sadece bizim zihnimizde bulunur, dış dünyada değil.

Dolayısıyla Freud'un Almanca'da "das ich" dediği şeye, Türkçe'de "benlik" dememiz gerekir. "Ben" dersek o tercüme çok doğru olmaz.

---

<sup>2</sup> Bir İngiliz psikanalist olan James Strachey (1887-1967) eşi Alix ile birlikte Freud'un eserlerini İngilizce'ye çevirirken *ego* ve *id* kelimelerini kullanmışlardır.

İngilizceye çevirirken de belki de bu kaygıyla “I” diye çevirmediler. Onun yerine Latincedeki “ben”i aldılar.

Freud sadece “ich” yani “ben” demiyor, “das ich” diyor. Bunu Türkçe’ye çeviremeyiz çünkü bizde artikel yok. İngilizce’de “the I”, Fransızca’da “le moi” denmesi mümkün. Türkçe’de “asıl ben”, belki yakın bir karşılıktır. “Asıl ben”i içeride aramak insanın ilk aklına gelen şeydir, varoluşçular ilişkilerde ararlar, Platon ise bu dünyanın dışında arar. Yunus’un da “bir ben vardır bende benden içerü” dediği belki böyle bir şeydir. Güzeli güzel yapan şey güzellik, insanı insan yapan şey insanlık olduğu gibi beni ben yapan şey de “benlik” olmuş olur. Güzel güzelliğini nasıl kaybeder, ben benliğini nasıl kaybeder ve ben benliğimi nasıl kaybederim?

Bu iki ifade arasında ne fark var; “ben benliğini nasıl kaybeder” ve “ben benliğimi nasıl kaybederim”. İlkinde konuyu kendimden uzaklaştırarak, daha nesnel inceliyorum; ikincisinde konuyu kendi üzerime taşıyorum, kendi öznelliğimde inceliyorum. İşte bu çeviri meselesine getirilen temel eleştiri de bununla ilgilidir.

“Ben” demeyip de ego dediğimiz zaman sanki bir aparattan bahsediyor gibiyiz. İşin ilginç “benlik” dediğimiz zaman da öyle.

Benim içimde öyle bir şey olsun ki tümüyle beni temsil etsin ve dolayısıyla benim yaptığım her şeyden sorumlu olsun. Bu şeyi bir aparata dönüştürmek başkadır, benim sübjektivitemi korumak başkadır. O yüzden buradan iki önemli anlayış farklılığı ortaya çıkıyor.

“Ego”nun kullanılması sübjektiviteyi, yani işin kendilik (self) tarafını dışlamış görünüyor. Bu durumda ego daha çok bir aparata, kuru, mekanik bir ağıta dönüşüyor ve kişinin kendisi (self) ihmal ediliyor. Bu ihmal 1950’ye kadar giderek belirgin hale geldi ve “ego”dan farklı anlamda bir “kendilik” (self) terimine ihtiyaç giderek arttı. 1950’ye kadar “ego” ve “self” birbiri yerine kullanılıyordu ama bu lügüistik sorun nedeniyle “ego” ile “self”i ayrı anlamlarda kullanmak gerekli hale geldi. Ego ile self arasındaki bu ayrımı yapmayan yazarlar hala var. Mesela Kernberg “self” gelişimini anlatırken, bunları “ilkel ego çekirdekleri” olarak isimlendirir. Kernberg geleneğe sadık kalarak aynı

terminolojiyi devam ettirmek istiyor. Ama bu bizim kafamızı karıştırıyor. Biz hem Mahler, hem Kernberg, hem Stern, hem Kohut, hem Masterson okuyacaksa “ego” ile “self”i birbirinden ayrı anlamlarda kullanmamız gerekir.

Yapısal kuram ne getirdi? Topografik kurama göre daha gelişmiş bir kuram, en azından egoyu, yani psişenin temel aktörünü vurguluyor; onun temel ilişkilerini formüle ediyor.

Bu şekilde dürtüleri, dürtü türevlerinin egoya girişini rahatlıkla gösterebiliriz. Bir dürtü türevi mutlaka egoya girmek zorundadır, boşalabilmek için. Zembereğin boşalması gibi düşünün. Bunun boşalamaması kişide gerginlik yani kaygı doğurur. Freud hazzı bu boşalma ile eşitlemiştir. Bunun nörobiyolojik açıdan çok doğru olmadığını geçen ay konuşmuştuk.

Diyelim karnım acıktı, kolumu uzatıp o sandviçi alacağım ama diyet yapıyorum. Dürtü, adı üzerinde ben, dürtüyor, yani ego idden üşüşüp gelen dürtü türevleri ile baş etmekte zorlanıyor. Sonunda ego pes ediyor; bu demektir ki dürtü türevleri hareket aparatına ulaşıyorlar ve egoyu by-pass ederek sandviçi bir çırpıda mideye indiriyorlar. Ego çaresiz kalıyor ve karşısında parmağını sallayan anne vekilini yani süperegoyu görüyor. Sandviçin dörtte birini yiyerek, yani düşman kuvvetlere taviz vererek veya kurt sürüsünün üzerine bir iki tavuk atarak, tansiyonu biraz olsun düşürebilirdi. O tansiyonla başa çıkması daha kolay olurdu. Ama dürtü türevleri bir anda üşüştüler, egoyu bastılar, ego gıkını bile çıkaramadı.

Bu şekilde dürtüler, boşalabilmek için, egonun denetimindeki hareket aygıtına ulaşmak için baskı yaparlar, bu da tansiyonu yani gerilimi arttırır. Gerilimi biraz olsun azaltmak için ego bir numara yapar. Bu numaraya **savunma mekanizması** diyoruz. Hareket aygıtına ulaşamazsa dürtü boşalımı tam gerçekleşemez. Dürtü türevi egonun bilinçli bölümüne geçtikten sonra ego onu benimseyebilir. Bu durumda **dürtü**, artık **güdü** adını alır, yani **motiv**. Gramatik olarak “motive”, “motion”ın failidir, yani hareketin. Bu durumda “harekete geçiren” anlamına gelmiş olur. Egoyu “harekete geçiren” bir faktör. Bu anlamda

ona “drive” ismi de verilir. Egoyu sürdüğü, güttüğü düşünülerek. Eskiden “saik” denirdi egoyu “sevk” ettiği düşünülerek.<sup>3</sup>

Dürtülerin egoya çıkabilmesi için id ve egonun buluşması bilinç dışında gerçekleşiyor. Bu bölgede sıkı bir kontrol var. Terapide bu kontrolün gevşemesi gerekir. Hastaya yargılanmayacağı, kınanmayacağına dair hem sözlü hem sözsüz mesajlar verilir. Bu açıdan dürtüye biraz avantaj sağlanır. **Rüyalar**da da bu bariyer gevşer. Rüyaların önemi de burada yatıyor. Rüyalarda bu bariyer gevşediği için bazı dürtüler fırsatını bulup egoya geçebilirler. Bazıları sembolik dönüşüm yaparak geçebilirler. Doğrudan geçenler de vardır. Örneğin açık ensestiyöz rüyalar.

Peki sembolik çarpıtmayı yapan ve dürtüyü dönüştüren ne? EGO. Yani egonun idden kaynaklanan dürtüleri nasıl çarpıttığını yani egonun nasıl çalıştığını bilmezsem, egonun çarpıttığı malzemenin de ne olduğunu bilemem. Bu nedenle egonun nasıl çalıştığını çok iyi bilmiyim, çünkü hastanın söylediği şey idden doğrudan gelen bir şey değil. Üzerinde egonun bir müdahalesi var. Yani iki kutuplu bir malzeme ile karşı karşıyadır terapist; id kaynaklı bir tarafı var, bir de ego kaynaklı bir taraf var. Ego psikologlarının eleştirisi de buydu; “siz ide daldınız, psikanalizi tamamen “id psikolojisi”ne dönüştürdünüz, egoyu ihmal ediyorsunuz” diyorlardı.

Rüyalarla elde edilen malzeme, hipnozla da elde edilebilir. Freud, Charcot’unun, Breuer’in, Bernheim’in yaptıkları gibi önce hipnozu kullanmak istedi. Fakat çok uğraşmasına rağmen hastalarının ancak az bir kısmını hipnoza alabiliyordu. “Bu yüzden katartik tedaviyi hipnozun bağımlılığından kurtarmaya karar verdim” diyor Freud; ve hipno-

---

<sup>3</sup> **İçgüdü** türe özgü, *genetik* bir kavramdır. Id’deki dürtülerin kaynağı bu tür içgüdülerdir. Id’de homeostaz bozulunca, id kaynaklı dürtülerin türevleri egoya girerler. Bunlara **itki** (impuls) veya **tepi** adı verilir. Ego tarafından benimsenenler, egoyu harekete geçirdikleri için güdü (saik, motiv) adını alırlar. **Güdü** organizmanın amaca yönelik davranışı olduğundan egoya aittir. Güdüler de biyolojik kökenli dürtülerden ve bunların egodaki itkilerinden kaynaklanırlar. Güdü daha kapsamlı ve daha çeşitlidir. Dürtüler sonuçta, açlık, susuzluk, cinsellik, acıdan kaçma gibi birkaç çeşittirler. Ancak bunlardan kaynaklanan güdüler çok daha fazla çeşitlenirler. Öğrenme ve sosyal kavramlar da bu terime dahil olurlar. Güdüleri bu bağlamda primer ve sekonder olarak ikiye ayırabiliriz. Psiko-sosyal amaçlı güdüler sekonder sınıfa girerler. Dürtüler birincil güdülenmenin kaynağını oluştururlar.

za alternatif bir şey arıyor. Elini hastanın alnına koyuyor. Bu aslında hipnozda yaptığımız bir müdahaledir; seansı derinleştirmek için elinizi hastanın alnına koyarsınız. “Bunu uyanık bireyler üzerinde denersek bir şeyler elde edebilir miyim, hipnoza benzer bir hal oluşturabilir miyim” diye denemeler yapıyor. Yarı hipnotik bir halde, hastanın anlattıklarından faydalanabileceğini umuyor. Hastanın, aklına geleni, daha doğrusu ağzına geleni, anlamlı-anlamsız, ilgili-ilgisiz, ayıp-küfür demeden söylemesini istiyor. Derli toplu anlatılan bir malzemeye ego tarafından çeki düzen verilir, başka deyişle çarpıtılır. Fakat **serbest çağrışım**la çıkan malzemeyi egonun tamamen şekillendirebilmesi daha zordur. Ego elbette yine çarpıtmalarını yapar, ama gelen malzeme düzensiz olduğu için bu çarpıtmalar da çok örgütlü değildir ve ister istemez açık verir.

Daha sonra Freud hem gevşemeyi sağlamak hem de hastanın hareket aparatını devre dışı bırakmak için divan kullanmaya başladı. Divanın öbür tarafına geçerek, hastanın onu görmemesi gibi bugünkü klasik psikanalitik çerçeveyi oluşturdu.

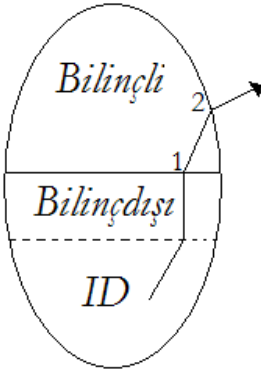
**Serbest çağrışım** sayesinde egonun işini zorlaştırmış oluyoruz. Egoyu hipnozda bile, hatta rüyalarda bile felç edemeyiz. Kaldı ki felç etmenin yararı tartışılır. Rüyalarda sansür mekanizması tümüyle felç olsaydı idden gelen malzemeyi açıkça görebilirdik. Hipnozda egoyu felç etmek mümkün olsaydı, bir çok şey yapabilirdik. Hipnozda durum öyle duyduğunuz gibi toz pembe değildir. Zaten Freud’un vazgeçme sebebi de o. Çok az bir grup hasta derin hipnoza girer, % 10 kadar. Freud başka bir yol bulma ihtiyacı hissediyor; serbest çağrışım. Bunun dışında **sürçmelerden** faydalanıyor. Sürçmeler egonun bir anlık gaffeti. Yani nasıl olduysa ego, o sırada dikkatini başka bir yöne çevirmişçesine, gafil avlanıyor. Ağzımızdan istemediğimiz bir şey çıkıyor. **Lapsus** düşmek demek; ağzımızdan bir söz düşüyor.

Bu şekilde, rüyalarda olduğu gibi idden çıkararak egoya gelen bir takım malzemeler görebileceğiz. Bunlar yetişkinlikte devam edegelen “çocuksu fanteziler” ve “düşlenen haz yaşantıları”. Bu yapıda egonun en önemli fonksiyonlarından birisi anksiyeteyi algılaması. Anksiyetenin sıkıntısını ego yaşayacağı için bununla baş etmek görevi de egoya

ait; bir çözüm bulmak zorunda. Başa çıkmak için bir takım numaralar çekmek zorunda. O numaralara da **savunma mekanizmaları** diyoruz.

Gelişmiş bir ego anksiyeteyi bilinçdışı olarak algılar. İdden çıkan dürtüyü daha ego sınırlarında karşılarsa bu gelişmiş egoya bir örnek tir. Eğer ego bu kadar güçlü değil, işini beceremiyorsa, bu dürtüsel itkiler bilinçli hale gelir. Bilinçli hale gelmemesi gereken yasak fantezilerin eyleme vurulmasından bahsetmiyoruz; kişinin bunu aklından bile geçirmemesi gerekir. Öyleyse idden kaynaklanan bir dürtüsel itkinin bulunabileceği kaç yer vardır?

- 1) İdde bulunabilir.
- 2) Egoya geçmiştir ama bilinçdışıdır. Ego onu bilinçdışı bölgede karşılamıştır ve onunla mücadele halindedir. Bu normal bir durum. Savunma mekanizmaları egonun bu bilinçdışı bölgesinde



çalışırlar. Savunma mekanizmalarının bilinçli bölgede bulunması amaçlarına terstir. Eğer bizim bir dürtü, anı, istek veya düşünceden haberimiz olmaması isteniyorsa, onunla mücadele bilinçli alanda yapılamaz.

- 3) Egoda bilinçli hale gelmiştir. Bu, ego zayıflığını gösterir (psikoterapi söz konusu değilse). 1 numara ile gösterilen **represyon bariyeri** aşılmış demektir.
- 4) Dürtüsel itkiler dış dünyada eyleme geçmiştir. 2 numara ile gösterilen de **süpresyon bariyeridir**. Dürtü bu bariyeri de geçmiş yani artık doyum için bir yol bulmuş, yani egonun hareket yetisini kullanmıştır. Dürtünün mahiyetine göre burada ego zayıflığı had safhada olabilir. Mesela ensestiyöz dürtülerin **aktüalizasyonu** söz konusu ise, egonun bu durumda parçalanmış, bütünlüğünün kaybetmiş olma ihtimali vardır. Ben öyle bir kişi biliyorum. Annesi ile cinsel olarak birleşme arzusunu

annesine alenen ifade ederdi, hatta baskı yapardı. Şimdi kapalı serviste yatıyor; yani psikozda. Kişilik bozukluklarında da sık sık **eyleme vurmalar** görülür. Kişilik bozuklukları ego zayıflığı ile karakterizedir. Kernberg kişilik bozukluklarını tarif ederken, ego zayıflığının özgül ve özgül olmayan özelliklerini sıralar.

Fakat aslında egonun görevi dürtülere set çekmek değildir. Tersine onların doyuma ulaşması için “uygun” yollar aramak. Bu açıdan bakıldığında egoyu “problem çözen” bir aygıt olarak görüyoruz. Matematik problemini çözmek de onun işi, dürtülerin “uygun” yollarla nasıl doyuma ulaşacaklarını bulmak da. Ego dürtülere tamamen set çekmez, sadece onları “geciktirir”. Dürtüler zaman ve yer tanımayan haylaz çocuklara benzerler. Ego da, onlara istediklerini yapacağına söz veren ama onları engelleyen ve oyalayan ama bir yolunu bulup onlara istediğini bir biçimde veren anneye benzer. Örneğin ego, dürtülerin amacını “telli duvaklı” bir düğünle gerçekleştirir. Ego bu açıdan mahir bir arabulucuya benziyor. Sonuçta dürtü amacına erişiyor ama süperegonun ses çıkarmayacağı “uygun” bir yolla.

Dürtüler bir biçimde kendilerini ifade ederler. Bir punduna getirip egoyu gafil avlayarak mı bunu yapsın, yani egoyu baypas ederek mi yapsın, yoksa egoyla uzlaşarak, egonun onu dönüştürmesine izin vererek mi? Egonun onu dönüştürmesine ne diyoruz; savunma mekanizmaları diyoruz. Hatta bir tanesi doğrudan bu ismi taşır; konversiyon, yani döndürme. Dürtüler fantezide, esprilerde (entellektüalizasyon), sürçmelerde, rüyalarda, semptomlarda veya bir savunma düzeneği formunda kendilerini ifade etmenin hatta boşalmanın bir yolunu bulurlar.

İlk dönemlerde psikanaliz için “bilinç dışı psikolojisi” dendi, “derinlik psikolojisi” dendi; yapısal kuramdan sonra da “id psikolojisi” dendi. Bu dönemlerde egodan çok fazla bahsetmemek gerekiyordu. Ego, gerçeklik, adaptasyon, bilişsel yetiler gibi şeylerle ilgilenmek istemiyorlardı. Çünkü öyle bir maden bulmuşlardı ki... “Derinleştikçe derinleşelim; kimbilir neler bulacağız orada, evrenin sırlarını keşfedeceğiz, sen kalkıp uyum diyorsun, ego diyorsun, mutluluk diyorsun, görev diyorsun; idde böyle şeyler yok, id bunlardan anlamaz” diyorlar-