

# **PSİKANALİZ VE PSİKODİNAMİK PSİKOTERAPİLER**

**12.10.2021**

## Psikodinamik nedir?

*İnsanların düşünce, duygu ve davranışları altında yatan ve erken yaşantılarıyla ilişkili olan psikolojik güçlerdir.*

- *Günümüzde psikanalizle en fazla bağlantısı olan terapiler, psikodinamik psikoterapilerdir.*

- İç çatışmalar psikodinamiğin varlığına işaret eder.
- **İç çatışma**, bilinçli düzeyde olmayan farklı algı veya duyguların çatışmasıdır.
- **Semptomlar**, hastanın çatışmalarının davranışla ortaya çıkmasıdır ve psikoterapide iç çatışmanın göstergesi olarak ele alınır.

## Psikodinamik Psikoterapiler:

- Psikanalitik geleneđi takip eden terapilerdir. Psikanalizin temel dinamik kuralları sürdürülür.
- Psikanalizin uzun ve karmaşık olması nedeniyle daha kısa tedavi gereksinimini karşılamak için psikanalizden geliştirilmiştir.
- Psikanaliz haftada üç dört kere divanda yapılırken, dinamik psikoterapi haftada bir veya iki kere divan olmadan uygulanır.

# TANI

## **PDM (Psychodynamic Diagnostic Manual)**

- 2006'da yayınlandı. DSM'nin psikodinamik bir alternatifidir.
- DSM her tanı için gözlenebilecek semptomları sıralayıp kavramsal bir çerçeve sunmazken,
- **PDM** psikodinamik model üzerine kurulmuştur ve semptomları olan bireyin öznel deneyimleriyle ilgilenir.

# Aktarım (Transferans)

Bireyin çocukluk çağında kendisi için önemli kişilerle yaşamış olduğu duygu ve tutumları,

şimdi ilişki kurduğu kişi ya da kişilerle yeniden yaşaması ve

kendi çocukluğundaki algı ve duygulara göre bu kişileri değerlendirerek tepki göstermesidir.

Danışan bilinç dışı olarak geçmişindeki önemli kişilerin, özellikle ebeveynlerin özelliklerini terapistine aktaracaktır. Bu erken dönem etkileşimleri hatırlatan duygular, danışan terapist ilişkisinde açığa vurulacaktır; bu duygular analistin bakış açısına göre gerçek dışıdır çünkü analist terapötik ortamda tamamen nötr durmuştur.

## Aktarım türleri:

- ***Olumlu aktarım***: Sevgi, hoşlanma, güvenme, anlayışlı bir yaklaşım, teslimiyet, hayranlık, sevecenlik ve saygı gibi sevgi belirtilerinin terapistte aktarılmasıdır.
- ***Olumsuz aktarım***: Öfkeli ve alaycı sözler, aşırı kıskançlık, aşırı bağımlılık, terapistte güvensizlik vb. belirtilerdir.



## Karşı Aktarım

- Terapistin, hastanın aktarımına karşı geliştirdiği bilinçdışı duygusal tepkilerdir.
- Karşı aktarım, terapistin kendi çocukluk yaşamı ve çözülmemiş çocuksu duygu, çatışma ve beklentileriyle ilişkilidir.
- Freud karşı aktarımı terapide üstesinden gelinmesi gereken bir engel olarak görmüştür.
- 1950'lerden sonra ise, karşı aktarıma terapi süreci için bir engel olarak değil hastanın bilinçdışını anlamada önemli bir araç olarak bakılmaya başlanmıştır.