

# **Psikanaliz**

## **Sigmund Freud**

# Sigmund Freud (1856 – 1939)

- 6 Mayıs 1856, Moravya (Çek Cumhuriyeti)
- 1881, Viyana Tıp Fakültesi mezunu
- Maartha Bernays ile evlilik, üç çocuk sahibi bir baba
- Ernst Brücke ile fizyoloji laboratuvarında çalışma, Dr. Jean Martin Charcot ile birlikte çalışarak ilk klinik deneyimler, Breuer ile birlikte hipnoz ve histeri üzerine çalışmalar
- 1895, “Histeri Üzerine Çalışmalar” adlı eserin yayınlanması (Breuer ile birlikte)
- “Rüyaların Yorumu “, (1900); “Günlük Hayatın Psikopatolojisi”, Cinsellik Üzerine Üç Deneme”, “Espriler ve Bilinçdışı ile İlişkileri” (1901-1905).
- 1908, Viyana Psikanaliz Topluluğu

# Psikanaliz: Temel Kavramlar ve İlkeler

- **İçgüdüler ve Psişik Enerji**

İnsanlar doğuştan getirilen içgüdülerce güdülenirler. İnsanın bütün fiziksel ve zihinsel faaliyetleri, doğuştan getirilen güçlerce (içgüdüler) gerçekleştirilir.

- İçgüdüleri harekete geçiren şey gereksinimlerdir. Gereksinim gerilime yol açar, gerilim hoş olmayan bir duygudur.

- İnsan hoş olmayan şeylerden uzaklaşmak, hoş olan şeylere yaklaşmak eğilimindedir (hedonizm ilkesi). Davranışların temel amacı hazzı artırmak ve acıdan kaçınmaktır. Bu da gerilimin azaltılmasıyla gerçekleşir.

- İçgüdüler, organizmanın gereksinimler nedeniyle bozulan dengesini yeniden kurmak için gerekli davranışları ortaya çıkarırlar.

# Psikanaliz: Temel Kavramlar ve İlkeler

## İçgüdülerin ortak özellikleri

- **Kaynak:** içgüdüünün temsil ettiği bedensel ihtiyaç
- **Amaç:**İhtiyacın doyurulması, gerilimin azaltılması
- **Nesne:** İçgüdüünün doyumunu sağlayacak şey
- **İtici Güç:** İçgüdüyü doyurmak için kullanılan enerji miktarı

# Psikanaliz: Temel Kavramlar ve İlkeler

## İki temel içgüdü:

### 1. Cinsellik İçgüdü (Eros)

Yaşamsal süreçleri korumaya hizmet eden ve türün devamını sağlayan her türlü içgüdü bu grupta yer alır.

### 2. Ölüm İçgüdü (Thanatos)

Yaşam, varolmama durumuna dönme eğilimindedir. Tüm insanlar bilinçdışı bir ölüm içgüdü tarafından yönlendirilirler.

Bu iki içgüdü birbiriyle iç içedir ve birlikte çalışırlar.

# Psikanaliz: Temel Kavramlar ve İlkeler

- Psişik Enerji (Libido) ve Kateksis

Freud, cinsel içgüdü ile ilişkili psişik enerjiye **libido** adını verir ama ölüm içgüdü ile ilişkili olan enerji için özel bir ad önermemiştir.

**Kateksis**, bir kişi ya da nesnenin zihnimizdeki sembolüne bağlanan enerji miktarıdır.

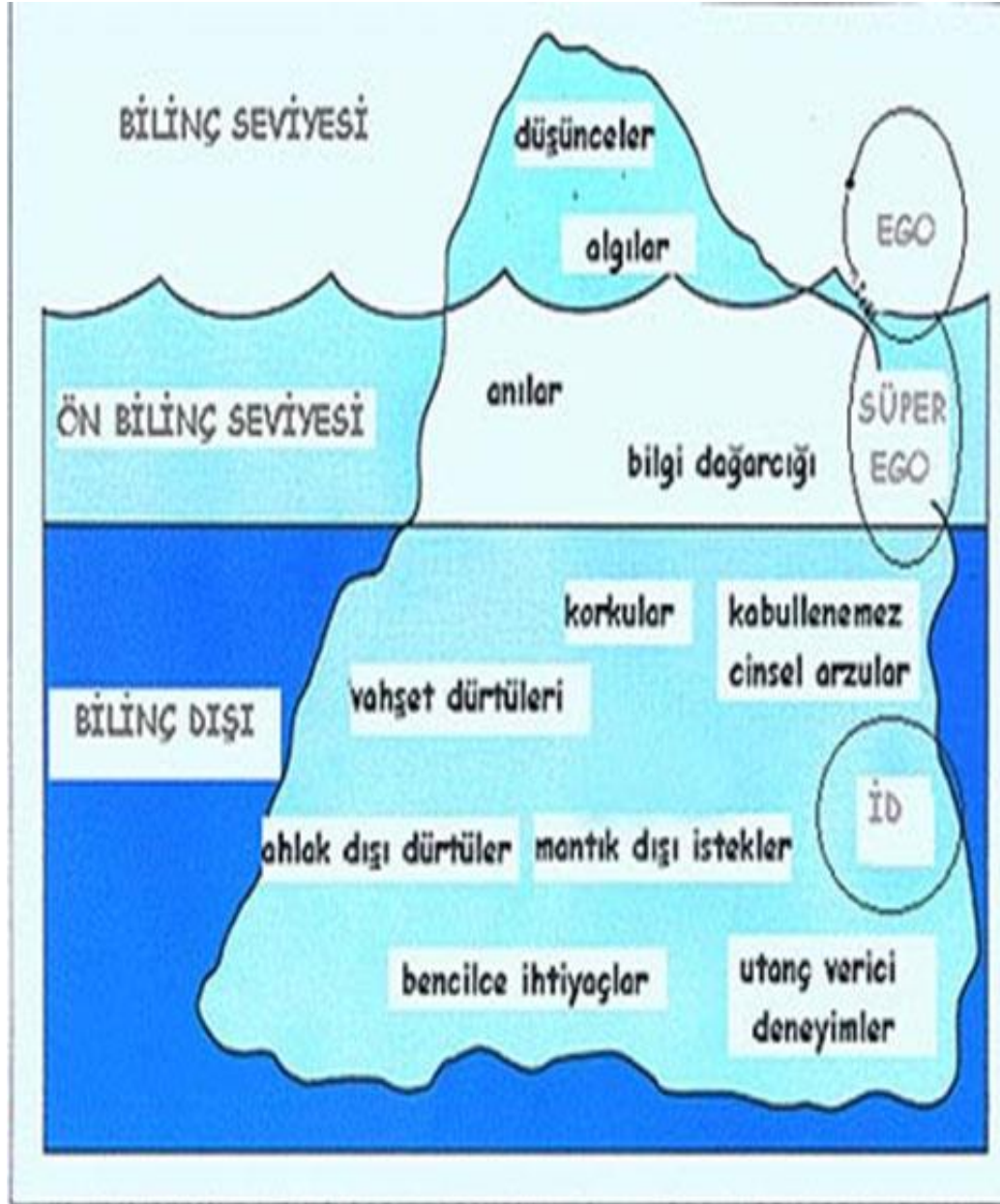
# Psikişik Determinizm ve Parafraksalar

- Her davranışın mutlaka bir nedeni vardır; hiçbir şey nedensiz değildir. Bazı duygu, düşünce ve davranışların tesadüfmüş gibi görünmesinin nedeni, bu davranışların öncülleriyle nedensel bağlantı kurmamızı engelleyen bilgi eksikliğidir.
- Parafraks (Freudiyen hatalı davranışlar)  
Dil sürçmeleri, kazalar, hatalar, bilinen bir adı hatırlayamama, randevuyu unutma, vb.

# Kişiliğin Yapısı

- Topoğrafik Kuram
- Yapısal Kişilik Kuramı
- Psikoseksüel Gelişim Kuramı





# Topoğrafik Kuram

- Bilinç
- Bilinçaltı (Bilinç öncesi)
- Bilinçdışı

# Yapısal Kişilik Kuramı

- İD (Alt Benlik)

Doğuştan var, haz ilkesine göre çalışır, istediği nesneyi elde edemezse hayalini kurarak (veya rüyalarında) onu sözde gerçekleştirmeye çalışır.

- EGO (Benlik)

2 yaş civarında gelişmeye başlar, gerçeklik ilkesine göre hareket eder, alt benliğin isteklerini karşılamaya çalışır, dürtüleri bilinç altında tutmaya çalışır. Ortaya çıkabilecek gerginlikleri savunma mekanizmalarıyla azaltmaya çalışır

- SÜPEREGO (Üst Benlik)

5 yaşlarında gelişmeye başlar toplumun (anne babanın) değer yargılarını temsil eder. Yapılacaklara kısıtlama getirir. Aksi halde suçluluk duygusuna yol açar. Bu nedenle vicdan kavramına benzetilir.

# Kaygı

1. Gerçekçi kaygı
2. Nevrotik Kaygı
3. Ahlaki (Moral) Kaygı

# Libido ve Thanatos

- İki temel içgüdü (dürtü): Libido ve Thanatos.
  - Libido, yaşam veya cinsellik içgüdü. Sadece cinselliği değil, zevk almaya yönelik bütün davranışları kapsar.
  - Thanatos, ölüm veya saldırganlık içgüdü
- Bu iki güdü birlikte hareket eder.

## **Enerjinin korunması**

- Bir sistem içindeki enerji yok olmaz.
- Hepimiz, psikolojik işlevlerimize güç veren bir psişik enerjiye sahibiz. Bir psikolojik işlev için harcanan enerji diğer işlevler için kullanılamaz. Bu nedenle eğer alt benliği kontrol etmek için çok miktarda enerji harcanırsa, geri kalan işlevleri yerine getirmek için çok az enerji kalır. Savunma mekanizmalarının ortaya çıkışı, psikopatoloji ve terapi için bu anlayış önemlidir.

# Ego Savunma Mekanizmaları

- Temel işlevleri, (1) dürtünün bilinçli davranışta ifade bulmasına engel olmak, (2) yaşanan kaygının yoğunluğunu azaltmak.
- Savunma mekanizmalarının ortak özellikleri:
  - Bilinçdışıdır
  - Gerilimi azaltır
  - Genellikle aynı anda birden fazlası birarada kullanılır.

# Ego Savunma Mekanizmaları

Egonun (benliğin) bilinçdışıdaki istenmeyen arzular ve düşüncelerle başa çıkabilmek için kullandığı, kaygıyı geçici olarak azaltan, bilinçdışı mekanizmalar.

- Bastırma (istenmeyen içeriğin bilince çıkmasına izin vermeme)
- Yüceltme (İstenmeyen arzu ve dürtülerin kabul edilebilir eylemlere yöneltilmesi)
- Yer değiştirme ((dürtülerin tehdit edici olmayan nesnelere yöneltilmesi. Yüceltmeden farklı olarak burada ödüllendirme söz konusu değil)
- Yansıtma (kişinin bilinçaltı dürtülerini başkalarına yakıştırması)
- Akla uygunlaştırma (rahatsız edici içeriği, bilince ulaşmadan önce onu duygusal içerikten arındırma)
- Karşıt tepki geliştirme (rahatsız edici bilinçaltı dürtülerimizin veya arzularımızın tersi yönde davranma)
- İnkâr (bazı gerçeklerin varlığını reddetme)
- Gerileme
- Düş kurma
- Özdeşleşme
- Yapma bozma



# **Kişilik Geliřimi: Psikoseksüel Gelişim**

- Oral dönem (0 - 1,5 Yaş)
- Anal dönem (1,5 – 3 yaş)
- Fallik dönem (3 – 6 yaş)
- Latent dönem (6 – 12 yaş)
- Genital dönem (Ergenlik ve sonrası)

## PSİKOSEKSÜEL GELİŞİM DÖNEMLERİ

Dönem	Yaş	Haz Kaynağı	Gelişimsel Ödevler
Oral	0-1	Ağız	-Memeden kesme -Anneden ayrılma
Anal	1-3	Anüs	-Tuvalet eğitimi -Öz-denetim
Fallik	3-6	Cinsel organ	-Aynı cinsten ebeveynle özdeşim
Latent	6-12	-	-Sosyal ilişkileri geliştirmek
Genital	12-18	Cinsel organ	-Karşı cinsle yakın ilişki kurma

# Bilinçdişî içeriğe erişme yolları

- Yansıtıcı testler
- Hipnoz
- Serbest çağrışım
- Rüyaların yorumlanması
- Sanat eserleri
- Dil sürçmeleri
- Kazalar
- Simgesel davranışlar

# Kişilik Tipleri

- Kişilik tipleri, özellikle ilk çocukluk yıllarındaki saplantılar çerçevesinde tanımlanmaktadır.
- İlk çocukluk yıllarındaki gelişim dönemlerinde yaşanan sorunlar **saplantı** olarak kaşımıza çıkar. Eğer kişi bir gelişim döneminde yeterli hazzı ulaşamaz ise bir sonraki döneme girme konusunda korku yaşar ya da olması gerekenden daha fazla haz sağlamışsa bir sonraki döneme geçiş için motivasyonu olmaz ve yine bir saplantı olur.

# Kişilik Tipleri

- Saplantı ile ilgili gelişimsel kavramlardan biri **gerileme**dir. Gerileme, kişinin daha önceki bir doyum dönemine, saplantı noktasına geri dönmesidir; genelde stres durumunda ortaya çıkar. Örneğin birçok insan engellenme ve kaygı durumunda çok fazla yemek yer, sigara içer veya alkol tüketir.

# Kişilik Tipleri

- **Oral Kişilik tipi:** Oral dönemdeki (ilk 18 ay) saplantının sonucunda ortaya çıkar. Temel özelliği, kişinin her şeyi kendisi için, kendisine doğru veya «içerisine» almasıdır. Oral kişilikler başkalarına bağımlıdır, narsisttir, sadece kendileriyle ilgilenirler. Diğer kişilerin bağımsız ve değerli oldukları konusunda farkındalığa sahip değildirler. Diğer kişileri kendisine sağlayacakları yararlarla bağlantılı olarak algılanırlar. Oral kişilikler bazen alçakgönüllü bir şekilde bazen de saldırgan bir şekilde sürekli insanlardan bir şeyler talep ederler.

# Kişilik Tipleri

- **Anal kişilik tipi:** Anal döneme saplantılı kalmış kişilik tipi, çocukluk yıllarındaki anal dürtülerini tatmin etmek için bir dönüşümü yansıtır. Anal karakterin temel özellikleri, tam olarak terk edilmemiş anal dönem süreçleriyle ilişkilidir. Bu dönemdeki en önemli süreçler bedensel süreçler (dışkının tutulması, biriktirilmesi ve dışa atılması) ve kişilerarası ilişkilerdir (tuvalet eğitiminde istekler mücadelesi). Anal kişilik, boşaltımı gücün sembolü olarak görür.
- Oral karakterin anal karaktere dönüşümü, «bana ver» den, «sana söylediğimi yap»a dönüşür.
- Tuvalet eğitiminin sonucuna bağlı olarak bu kişiler aşırı derecede inatçı, cimri veya cömert olabilirler.

# Kişilik Tipleri

- **Anal kişiliğin Özellikleri:**

1. Düzenlilik ve temizlik: Herşeyi temiz ve düzenli tutmaya ihtiyaç duyar, düzensiz ve kirli şeylere tepki gösterir.

2. Eli sıkılık, cimrilik: Nesnelere aşırı bağlı olma şeklinde kendini gösterir.

3. İnatçılık: Başkalarının zorlamasıyla dışkısından ayrılmasına karşı gösterilen bir tepkidir. Herşeyi kontrol etmek ve diğer kişileri yönetmek isterler.



# Kişilik Tipleri

- **Fallik kişilik:** Oedipus karmaşası sürecinde fallik döneme saplantılı kalmış kişiliktir. Burada saplantı, kadınlar ve erkekler için farklıdır.
- Oral kişilik için başarı «alıyorum», anal kişilik için «kontrol ediyorum» ise, fallik bir erkek için de başarı «ben bir erkeğim» duygusudur. Erkeğe göre başarı, başkalarının gözünde «büyük» olmaktır. Sürekli olarak gücünü ve erkeksiliğini göstermek ister. Bunun altında hadım edilme kaygısının yattığı söylenir.
- Kadınlarda fallik kişiliğin karşılığı histerik kişiliktir. Oedipal isteklere karşı bir savunmayla, annesiyle veya feminenlikle aşırı derecede özdeşleşir. Babayı (veya erkekleri) baştan çıkarıcı ve işveli davranışlara yönelir. Buna karşın cinselliği reddeder. Histerik kadınlar hayatı, partnerlerini ve romantik aşklarını idealleştirirler.

## Psikaanalitik Kişilik Tipleri ile Bağlantılı Kişilik Özellikleri

Kişilik Tipi	Kişilik Özellikleri
Oral	Talepkâr, sabırsız, haset eden, kıskanç, öfkeli, depresif, güvensiz, kötümser
Anal	Katı, kontrol ve güç peşinde koşan, yapılması gerekenlere/ haz ve sahip oldukları ile fazlaca meşgul olan, kontrolünü kaybedeceğine dair kaygı duyan, «itaat etme» ile «karşı gelme» arasında kalan ve bu çatışmayla fazlaca meşgul olan
Fallik	Erkek: Gözterişçi, rekabetçi, başarı peşinde koşan, «maskülen» Kadın: Naif, ayartıcı, göstermeci, flörtik