

CARL GUSTOV JUNG VE ANALİTİK PSİKOLOJİ

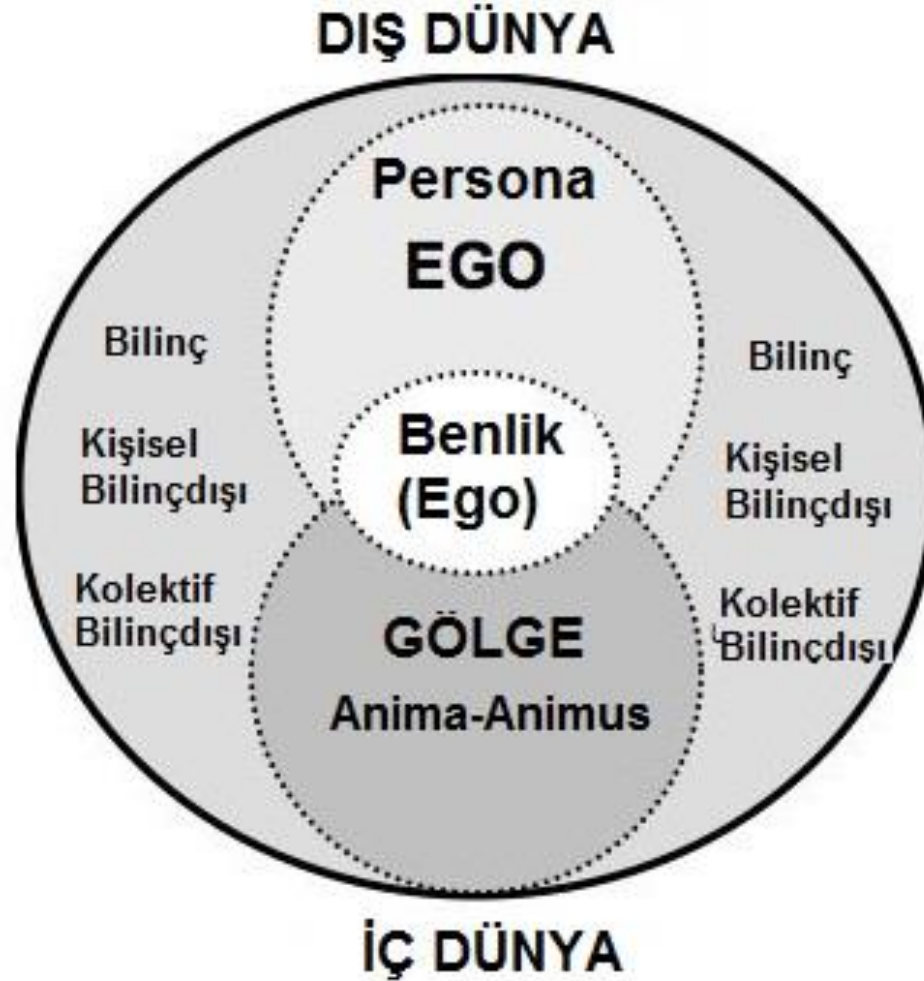
Analitik Psikoloji Carl Gustav Jung

- 1875-1961 İsviçre'de dünyaya gelmiştir.
- Bir papazın oğludur. Babasını sevmesine rağmen, zayıf bir insan olduğunu söylemektedir.
- Annesinin iki kişiliğe sahip olduğunu belirtmiştir: birincisi sevecen ve kibar, ikincisi katı ve uzak
- Çocukluğu yalnız geçmiş (kız kardeşi 9 yaşında iken dünyaya gelmiş), kendisini rahatlatmak için oyun ve oyuncaklar icad etmiştir. Kendini de içe-dönük bir çocuk olarak tanımlamaktadır.
- Arkeolog olmayı istemesine rağmen, bulunduğu şehirde bu bölüm olmadığından tıp fakültesine girmiştir.
- 1907'de Freud ile tanışmıştır. Uluslararası Psikoanaliz Derneğinin ilk başkanı olmuştur. Freud ile çok yakın arkadaş olmuşlar ancak 1913'te yolları ayrılmıştır. Cinsellik vurgusu bu kopuşun temel nedenleridir. Her ikisi de bu ayrılıktan oldukça olumsuz biçimde etkilenmişlerdir.
- Analitik psikoloji olarak bilinen kendi yaklaşımını geliştirmiştir.
- Kimileri Jung'ı ırkçı, anti-semitist olarak nitelendirse de oldukça yaratıcı, içgörüsü yüksek ve kültürlerarası psikolojiye önemli katkıları olan biri olarak görülmektedir.

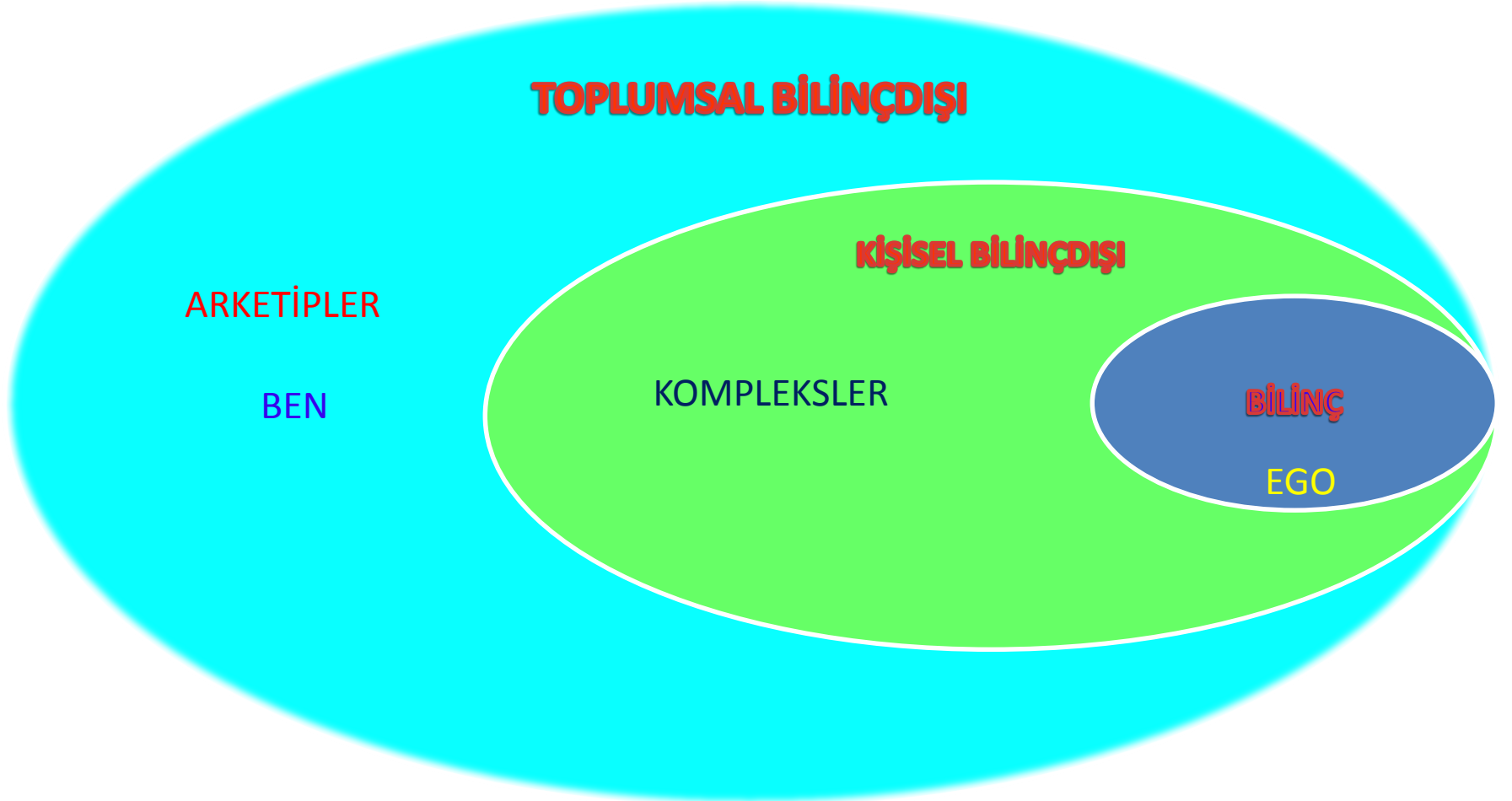
Ruhsal Yapı

- C.G. Jung, zihnin yapısından ve etkinliklerinden söz ederken, ruh (psişe) ve ruhsal (psişik) terimlerini kullanmıştır.
- **Ruhsal yapı**, bilinçli ve bilinçdışı bütün duygu, düşünce ve davranışları kapsar.
- **Ruhsal yapı**, aralarında iletişim olan bilinç, kişisel bilinçdışı ve kolektif bilinçdışı gibi birçok sistemden oluşur.

Psişe



PSİŞİK YAPI



Psikişik Enerji

- Ruhsal yapı, dinamik ve kendi kendini düzenleyebilen bir sistemdir. Bu sistemin enerji kaynağı da libidodur.
- Libidonun kaynağı, ruhsal yapı içindeki karşıit ögelerin yarattığı gerilim ve kişinin yaşantılarıdır. Besinlerin tüketilerek fiziksel enerjiye dönüştürölmesi gibi yaşantılar da ruhsal yapı tarafından tüketilerek psikişik enerjiye dönüştürölür.
- Yaşam enerjisi ya da psikişik enerji de denen libidonun öncelikli görevi, kişiliğin işleyişini sağlamaktır.
- Psikişik enerji nicel olarak ölçölmez; kendini algılama, düşünme, arzulama, çaba gösterme gibi psikolojik etkinliklerde gösterir.

Psikişik Enerji

- Belli bir psikolojik ögeye aktarılan enerji miktarı, “değer” kavramı ile ifade edilir.
- Bir olay veya davranışa bağlanan değer ne kadar fazla ise o olay veya davranış o kadar çok istenir.
- Güzellik, güç, anne, baba, vb. gibi bir olay, olgu veya kişiye bağlanan değer miktarı arttıkça kişinin hayatında onun yeri de önemli hale gelir.
- Psikişik enerjinin değeri tam olarak ölçülemez ama göreceli olarak belirlenebilir. Örneğin insanların iki şeyden hangisini tercih ettikleri sorularak ya da harcadıkları zaman ölçülerek ya da engellere rağmen pes etmemeleri dikkate alınarak değerler ölçülebilir.

Kompleksler

- Ruhsal yapının önemli bir özelliği, içerdđi bileşenlerin belirli ana çekirdekler etrafında toplanma eğilimidir. Bu çekirdeklerin belli bir enerjileri vardır ve çok sayıda duyguyu, düşünceyi ve anıyı psikolojik bir mıknatıs gibi çekerler. Böylece ruhsal yapı içerisinde bir grup duygu, düşünce ve anıdan oluşan kompleksler oluşur. Kompleksler bilincin performansını olumlu ve olumsuz yönde etkilerler.

Kompleksler

- Komplekslerin varlığı, sözcük çağrışım testleri ile gösterilmeye çalışılmıştır.
- Komplekslerin bir kısmı bilinçli olabilir. Bu durumda kişi kendi komplekslerini bilir. Bazı kompleksler ise bilinçdışıdır. Her iki koşulda da davranışları etkilerler.
- Komplekslerin oluşmasında hem çocukluk travmaları etkilidir. Hem de kolektif bilinçdışının içeriğini oluşturan arketipler etkilidir.

Kompleksler

- Bir kompleksin gücü, sahip olduğu libido miktarına bağlıdır. Güçlü kompleksler (örneğin anne kompleksi ya da güç kompleksi gibi) insan hayatında dikkate değer bir kontrole sahiptir.
- Kompleksler her zaman için insanın uyumunu bozmaz; hatta bazen esin kaynağı ve motivasyon unsuru da olabilir. Orta düzeydeki kompleksler yaşamımıza renk ve yön verir.

Ruhsal yapının dinamikleri

- Ruhsal yapının işleyişi üç ilkeyle açıklanır:
 - 1. Karşıtlar ilkesi:** Yaşam, karşıtlıklardan (iyi-kötü, güzel-çirkin, güçlü-zayıf, siyah-beyaz, vb.) oluşur. Çatışma kaçınılmazdır; karşıtlık olmasaydı enerji de olmazdı çünkü gerilim enerjinin (libidonun) kaynağıdır. Yaşamın sürmesi bu enerjiye bağlıdır.
 - 2. Eşdeğerlik ilkesi:** Ruhsal yapı kapalı bir sistemdir. Bu sistem içinde enerji yok olmaz, bir yerde enerji azalırsa kişiliğin başka bir yönünde ortaya çıkar. Kişiliğin farklı bölümleri enerji için rekabet edince bazı bölümlere daha az enerji kalabilir. Bu durumda kişiliğin o yönü tam olarak gelişmeden kalır. Bu da kişiliğin bütünleşmesini engeller.
 - 3. Entropi ilkesi:** Karşıtlıkların orta noktada biraraya gelme eğilimi vardır. Entropi ilkesi, sistem içindeki enerji dağılımının, ruhsal yapının karşıt bölümleri arasında bir denge araması eğilimidir. Bu ilke gereğince, bilinç düzeyinde bulunan bir bileşenin bilinç dışındaki karşıtının zamanla ortaya çıkması eğilimine (enantiodromia) yol açabilir. (Sevginin nefrete dönüşmesi örnek olarak incelenebilir)

Aşkınlık (transcendence)

- Çok güçlü uç durumlar (içedönüklük, dışadönüklük, duygusallık, mantıksallık, vb gibi), karşıtın kendini ifadesini zorlaştıracacağı için kişiye zarar verebilir.
- Gençlik yıllarında kişiler karşıt uçlarda olma eğiliminde iken, yaş ilerledikçe ortada bir yerde buluşurlar. Karşıtların birbirine yaklaşması ve kişiliğimizin karşıt uçlarının farkında olup bunları kabul etmemiz **aşkınlık** olarak ifade edilmiştir.

Kişiliğin Yapısı

- Kişilik, birbiriyle etkileşimde bulunan ve **bilinç**, **kişisel bilinçdışı** ve **kolektif bilinçdışı** olarak adlandırılan üç farklı düzeyde işlevini sürdüren bir dizi sistemden oluşur.

Bilinç

- Okyanusun üzerinde küçük bir adanın görünen kısmı bilinç, diğer kısımları bilinçdışıını temsil ediyor.
- **Ego**; ruhsal yapının bilinçli duygular, düşünceler, anılar ve algılardan oluşan, kişiye kalıcı ve sürekli bir kimlik duygusu veren parçasıdır. Ego, bilincin kapısı işlevi görür. Yaşantıları seçerek kişiliğin sürekliliğini korur ve kişiye bir kimlik ve tutarlılık duygusu verir.

Persona (Maske)

- İnsanda toplumun kendisinden beklenenlere uygun davranma eğilimi vardır. Tutkulu, bencil ve saldırgan çocuk, büyüdükçe bunlardan kendini “kurtarır” ama bunlar asla yok olmazlar, kişinin içinde yaşamaya devam ederler.
- Bireyin dış dünya ile ilişkilerinde uyum sağlaması ya da başa çıkabilmesini sağlayan sisteme **persona** adı verilmektedir.
- Persona, çocukluk yıllarında ebeveynlerin beklentilerine uygun davranma ihtiyacından doğup gelişir. Persona aynı zamanda başkalarına nasıl görünmek istediğimizi de ifade eder.
- Persona geliştiremeyen kişiler kaba, huzursuz, vb. olarak dikkat çekerler. Ancak personanın aşırı gelişmesi de kişiyi kendine yabancılaştırır. Kişiliğin personayla özdeşleşmesi **enflasyon** olarak adlandırılır.

Kişisel bilinçdışı

- Freud'un bilinç öncesi dediği yapıya Jung kişisel bilinç dışı adı vermektedir. Biraz çaba ile bilince getirilebilen zihinsel içerik (anılar, dürtüler, arzular, vb.) burada yer alır.

Gölge

- Kişiliğin karanlık, hayvansı yönü. Gölgenin bir kısmı kişisel bilinçdışında bir kısmı da kolektif bilinç dışındadır.
- Engellediğimiz her şeyi yapmak isteyen, toplumsal standartlara uymayan, utanç duyduğumuz ve kendimizle ilgili bilmek istemediğimiz her şey. Aynı zamanda yaratıcılığın da kaynağı.
- Gölge, hoş gitmeyen özellikler, diğer insanlara yansıtılır.
- Kişinin ruhsal ve bedensel sağlığı, gölgesiyle barışık yaşamayı öğrenmesine bağlıdır.
- Gölgenin kolektif bilinçdışındaki kısmı genellikle şeytan, cadı, vb. gibi arketipler olarak karşımıza çıkar.

Arketip

- Arketipler, kolektif bilinçdışının içeriğini oluşturan ögelerdir.
- Arketip, belli yaşantılara belli yönde tepki verme eğilimi ya da potansiyelidir.
- Arketipler bir tepki tarzı değil, bir algı tarzı ve eğilimlerdir; bu yönüyle de içgüdülerden farklıdırlar.
- Arketipler evrenseldir.
- Arketip örnekleri: persona ve gölge, anima ve animus, ben, yaşlı bilge adam (aksakal), anne, çocuk, tanrı, doğum, ölüm, reenkarnasyon, cin, hilekar, büyü, kahraman, enerji, güç, canavar, şeytan.

Kişiliğin geliřimi

- Bireyleřme ve bütönlöřme
- İlerleme ve gerileme

Yaşam boyu gelişim evreleri

- Çocukluk
- Gençlik
- Orta yaş
- Yaşlılık

Karakter tipolojisi

- **Temel tutumlar:** İçedönüklük ve dışadönüklük
- **Temel işlevler:** Düşünme, hissetme, duyum, sezgi
- $2 \times 4 = 8$ farklı kişilik tipi

Jung'un iki boyutlu kişilik tipolojisi

İŞLEVLER	TUTUMLAR	
	DIŞADÖNÜK	İÇEDÖNÜK
DÜŞÜNME	Dışadönük Düşünen tip	İçedönük Düşünen tip
HİSSETME	Dışadönük Hisseden tip	İçedönük Hisseden tip
DUYUM	Dışadönük Duyumsal tip	İçedönük Duyumsal tip
SEZGİ	Dışadönük Sezgisel tip	İçedönük Sezgisel tip

Psikolojik Tipler (iki tutum ve dört işlevden geliştirilen)

- **Dışadönük tipler:**
- A) Düşünen: belirlenmiş kurallara göre yaşama eğilimi, duygularını bastırıp objektif olmaya çalışma, bazen dogmatik olabilirler
- B) Hisseden: Sosyaldirler, dünyada harmoni ararlar, geleneklere ve otoriteye saygı duyarlar, düşünce bastırıldığı için duygusaldırlar
- C) Duyumsayan: Hazzı ararlar, duyuşsal deneyimlerden hoşlanırlar, gerçeklik önemlidir, sezgileri bastırırlar
- D) Sezgisel: Yaratıcıdırlar, yeni, orijinal fikirleri çekici bulurlar, somut gerçekler yerine sezgilerine dayanarak karar verirler. Duyumlar bastırılmıştır.

Psikolojik Tipler (iki tutum ve dört işlevden geliştirilen)

- **İçedönük tipler:**
- A) Düşünen: mahremiyete önem verirler, kuramsal ve entellektüeldirler, pek pratik değildirler, duygularını bastırırlar, başkalarıyla pek iyi geçinemezler
- B) Hisseden: Sessiz, düşünceli ve aşırı hassastırlar, düşünce bastırılmıştır, gizemli gibi agılanırlar, herkese benzer davranma eğilimdedirler
- C) Duyumsayan: Pasif, sakin ve artistiktirler. Objektif duyusal deneyimler önemlidir, sezgiyi bastırırlar.
- D) Sezgisel: (Jung) gizemlidirler, yeni, orijinal fikirleri başkaları tarafından pek anlaşılmaz. Duyumlar bastırılmıştır.
- Bunlar saf formu ile nadiren bulunur; kişisel ve ortak bilinçdışı değiştiğinde tipler değişirse de aynı tip içinde değişiklik olabilir. Hiçbir tip diğerinden iyi ya da kötü değildir.

Kişiliğin –Psişe'nin- Yapısı ve Doğası

- 4) **Kişisel Bilinçdışı:** Psişenin bilinçli boyutunu denizden çıkan bir adaya benzetir. Daha büyük olan bilinçdışı suyun altındadır. Kişisel bilinçdışı her zaman suyla kaplanmamıştır. Burada, algılar, düşünceler, duygular ve anılar vardır ve bunlar kolaylıkla hatırlanabilir. Bastırılmış ya da unutulmuş anılar vardır (Freud'la benzer), zor olsa da bu malzemeler bilince çıkarılabilir.
- Deneyimler kümelenmiştir, bunlara karmaşa (kompleks) adı verilir. Karmaşanın çekim gücü (mıknatıs gibi) vardır ve ilgili fikirleri çeker, kişilerarası ilişkilerde yorumlara kaynaklık eder. Örn; anne karmaşası, bir küme fikir, duygu ve anılardan oluşur (bizim yaptığımız ve bize yapılan annelik). Yeni her annelik bilgisi buraya alınır ve annelik karmaşamız tarafından yorumlanır. Bu karmaşa bazen kendi kişiliğimizden farklı gibi davranabilir (örn kanser olmadığımızı bilmemize rağmen kansermiş gibi inanma). Karmaşa, bilinçli, yarı-bilinçli ya da bilinçdışı olabilir. Kimi parçaları ortak bilinçdışına kayabilir. Kimi karmaşalar tüm kişiliği etkileyebilir (örn; napolyan güçlü olma)

Arketipler

- **Persona:** Toplumdaki sosyal rolümüz; toplumun taleplerine uyum sağlamak için taktığımız maske; herbirimiz kendi maskemizi seçer ya da giydiriliriz. Gerçek kimliğimiz ile toplumsal kimliğimiz arasındaki uzlaşma; personanın gelişimini reddetmek asosyal olmayı, aşırı izin vermek gerçek kimliği kaybetmeye ya da kişiliğin diğer boyutlarının gelişmesinin engellenmesine kaynaklık edebilir.
- **Gölge:** Sosyal olmayan düşünceler, duygular ve davranışları kapsar; sosyal standartlarla ideal kişilikle uyuşmayan arzu ve istekleri içerir; personanın karşıtı. Gölgeden kaçınılamaz ve onsuz kişi eksiktir. Sosyal-karşıtı arzular kabul edilebilir sonuçlara dönüşebilir (ödünleme gibi). Önyargı gibi başkalarına yansıtılabilir. Gölgeyi inkar etmek iki yüzlülük olur. Hayvansı dürtülerimizi kabul etmek kişiliğimize katkıda bulunur ve yaşamdan daha fazla zevk almamızı sağlar

Arketipler

- **Anima ve Animus**
- Belirgin cinsel özelliklerimizden ötürü her birimize kadın ya da erkek cinsiyetleri verilmiştir; ancak hiçbirimiz saf kadın ya da erkek değildir. Her birimiz biyolojik ya da psikolojik olarak karşıt cinsin özelliklerine sahibizdir. Erkek psişesinin kadın tarafı anima arketipi; kadın psişesinininki animusdur. Karşı cinsi anlamamızı kolaylaştırır; tek yönlü bir kişilik olmaması için karşı cinsin özelliklerini ifade etmek önemlidir. Edilmez ise diğer yönümüz ilkel kalır. Kadının bilinci ilişki yönelimli, erkeğin bilinci rasyonel ve analitik düşünce yönelimlidir. İdeal gelişimde, kadının animusunun ifade edilmesi durumunda kadının feminenliği canlanacak, yenilenecektir.

Arketipler

- **Ben** (Benlik / kendi): Benin hedefi, kişiliğin tüm parçalarını birleştirmek. Psişenin organize eden yönü, tüm arketipleri ve ifadelerini harmanlar. Psişik enerjinin uygun bir şekilde ifadesini düzenler; örneğin sınıfta sosyal (persona), arkadaş partisinde duygusal ya da çılgın (gölge) gibi. Kişiliğin merkezi ego değil ben'dir. Gerçek ben, bilinç-bilinçdışı; akıl-akılcı olmama sınırındadır. Yaşamın gerçek amacı benin gelişimidir; ancak kişiliğin diğer sistemleri gelişmeden ben gelişemez. (yetişkinlikte gelişir). Benin farkına varılması yaşamın hedefidir ancak nadiren erişilir.
- Benin sembolü mandala'dır; tüm kültürlerde ve rüyalarda tekrar tekrar ortaya çıkar. Mandala, benin bütünlük arzusunu temsil eder.
- Diğer arketipler: doğum, ölüm, yenedendoğum, güç, sihir, çocuk, kahraman, allah, şeytan, nine, bilge. Hiç kimse bu arketipleri inkar edemez ve yok edemez. Örneğin, batı toplumlarının nine arketipini reddetmesi ataerkil sosyal yapıyla sonuçlanmıştır.

Ego İşlevleri

- Düşünme
- Hissetme
- Duyu
- Sezgi

Psikolojik Tipler

– İçe dönük

- Doğallığı ve enerjinin içe akışını ifade eder
- Dış gerçeklik içsel psikolojik süreçlere hizmet eder
- Sakin az sayıda ilişki tercih eder

– Dışa dönük

- Gerçeklikle teması dış dünya kanalıyla olur
- Kendini ve benliğini dış dünyaya uyuma yönelik bir şekilde konumlandırır
- İletişim becerileri yüksek, insanlara yakın

Bireysel ve Grup Özellikleri

Bilinç-Bilinç Dışı İlişkisi

