

PSİKANALİZ VE PSİKODİNAMİK PSİKOTERAPİLER

12.10.2021

HEDEFLER

Freud'un kuramının tarihçesini, temel felsefesini ve fikirlerini, insanların temel motivasyonu bakımından anlamak.

1. Topografik modeldeki ruhsal içeriği ve zihnin yapısal modelini, Freud'a göre tartışmak.
2. Bastırma, semptomların ortaya çıkması ve savunma mekanizmalarını Freud'a göre tartışmak.
3. Psikanalitik kuramda kişiliği ve bireyin gelişimini anlamak.
4. Psikanalitik yaklaşımda terapinin doğasını ve terapi sürecini anlamak.
5. Psikanalitik kuramı özellikleri, araştırma desteği ve bireysel-kültürel çeşitlilik bakımından değerlendirmek.

TARİHÇESİ

Psikanaliz, Sigmund Freud (1856-1939) tarafından kurulmuştur. Freud üretken bir yazardı; çalışmaları 45 yıldan fazla bir zamana yayılmıştı (1893'ten 1938'e kadar) ve profesyonel yaşamı boyunca kuramını birçok defa gözden geçirip düzeltti. Ancak kuramı çok tartışmalı olmakla beraber danışma ve psikoterapi mesleğine olan etkisi çok büyük olmuştur.

TEMEL FELSEFESİ

Freud için insan davranışı; genetik olarak var olan dürtüler, kendini koruma içgüdüleri, seks ve yıkım arasındaki çatışmalarla ortaya çıkar. Freud her ne kadar çevresel olayların ve genetik yatkınlıkların etkisini de kabul ediyorsa da, ona göre insan davranışındaki egemen güç, doğuştan var olduğu düşünülen cinsel içgüdüdür.

İNSANLARIN MOTİVASYONU

Freud, insan davranışlarının psişe içi çatışmalardan kaynaklandığını düşünüyordu (Freud, 1940/1964).

İNSAN DOĞASINA BAKIŞI

- İnsan doğasını **kötümser bir yaklaşımla ele alır.**
- Kişilik, yaşamın **ilk 6 yılında** ortaya çıkan önemli psiko-sosyal dönemlerdeki bilinçdışı motivasyonlar, biyolojik ve içgüdüsel dürtüler tarafından şekillenir.
- Yaşamın büyük bir bölümü **bilinçdışında** gerçekleşir.
- **Bilinçli düşünceler davranışı yönlendirmez.**

PSİKOPATOLOJİYE BAKIŞI

- Sağlıklı kişiler çalışabilir ve sevebilir.
- Psikopatoloji, psikoseksüel gelişim evrelerinden biri başarılı bir şekilde tamamlanmadan diğer evreye geçilmesi sonucunda oluşur.

TEMEL KAVRAMLAR

❖ İçgüdü Kuramı

Yaşam içgüdülerinin, kendini korumaya yönelik olduğu düşünülür (örn.; açlık ve de bireylerin, türlerin devamı için üreme). Yaşam ve ölüm içgüdülerini birbirine zıt olarak ele almak son derece cazip olsa da, Freud bunların bazen iç içe geçmiş olduğunu ifade etmiştir.

❖ **Topografik Model: Buzdağı Yaklaşımı**

Gerçek motivasyonlar fırtınalı okyanusun yüzeyinin altında, bilinç dışındaki içgüdülerdir. Bazı zihinsel içerikler bilinçten kolaylıkla bilinç dışına geçer ve Freud bu materyali ön bilinç olarak adlandırmıştır.

❖ Yapısal Model: Önemli Üçlü

Freud, zihinde (o, ben ve benim üstümde bir yerde olmak üzere) üç temel bölüm ya da varlığın olduğunu iddia etmiştir (Freud, 1933/1964). Bunlar İngilizce'ye çevrilirken, yerine daha tanıdık Latince terimler olan

- **id,**
- **ego ve**
- **süper ego**

kullanılmış ve daha sonra da böylece kullanılmaya devam etmiştir.

❖ **Bastırma**

Analitik kuramdaki en önemli süreçlerden birisi, kabul edilemeyen zihinsel malzemeyi sınırlama veya bilinç dışına gönderme eylemi olan **bastırma**'dır.

Bastırmak için psişik enerji kullanılır ve kişinin gelişimsel olarak travmatik bir olayın psikolojik bir evresinde “saplanıp kalmasına” neden olabilir ki, bu süreç **saplantı** olarak tanımlanır.

❖ Semboller Olarak Semptomlar

Freud'a göre, semptomlar psişik çatışmanın sembolleridir. Erken dönem yazılarında, semptomları her zaman için kabul edilemeyen cinsel itilimlerin dışa vurumu olarak tanımlamıştır.

❖ Savunma Mekanizmaları

Daha önce bahsedilen *bastırma*, tüm psişik savunmaların temel taşıdır. Diğer savunma mekanizmaları aşağıdaki gibidir.



KİŞİLİK KURAMI VE BİREYİN GELİŞİMİ

Freud insan gelişiminin erken dönemine ilişkin olarak, temelde cinsel gelişime odaklanan karmaşık bir kuram oluşturmuştur. İçinde bulunduğu Viktoryen profesyonel topluluğu şok edecek bir biçimde, Freud insanların kalıtsal olarak cinsel yaratıklar olduğunu ve bebeklerin ve küçük çocukların bile cinsel itkilerinin olduğunu öne sürmüştür.

Psikanalize göre, insanoğlu doğumla başlayan ve ergenlikte olgun bir cinsel kimliğin oluşması ile sonlanan, bir dizi cinsel gelişim evresinden geçer.

SAĞLIKLIK VE FONKSİYONSUZLUK

Sağlıklı kişiler çalışabilir ve sevebilir. Bastırmaları oldukça az düzeydedir, çünkü Ödipal karmaşalarını bu evrede oldukça az bir saplantı ile çözmüşlerdir ve dolayısıyla bilinçdışı malzemelerinin kalıntıları da azdır.

Hem yas hem de melankoli; bir nesnenin, sıklıkla sevilen bir kişinin (ya da sevilen nesneyi temsil eden bir şeyin) kaybı ile başlar. Yas tutma libidonun yavaş yavaş bağlı olduğu nesneden geri çekilmesidir ve zaman alan bir süreçtir.

TERAPİNİN DOĞASI: DEĞERLENDİRME

- Bazı analistler aile ve sosyal öyküyü yapılandırılmış yaklaşımla birkaç seansta alırken, bazıları öykü alırken daha serbest bir yol izleyebilir.
- Analist bu süre boyunca hastanın terapiye uygunluğunu değerlendirir.
- Hastanın sorunları; bilinçdışı motivasyonlar, erken çocukluk dönemindeki ilişkiler ve savunmalar açısından ele alınır.
- Bu süreçte Rorschach gibi bazı testler kullanılabilir.

Psikanalitik terapinin daha çağdaş türlerinde, yapılan formel değerlendirme ile genellikle hastanın savunma mekanizmalarının ve bilinç dışı çatışmalarının doğası hakkında bilgi edinmeye çalışılır.

❖ **Terapötik Atmosfere Genel Bakış**

Freud yıllarını bilinç dışına ulaşmanın en etkili yolunu araştırmakla geçirmiştir. İlk dönemdeki yaklaşımı, daha çok hipnoza dayanmaktaydı çünkü ünlü Charcot'yu bu yöntemle histerinin semptomlarını yeniden yaratırken gözlemlemiştir.

Klasik psikanalizin en göze çarpan özelliklerinden biri analitik divandır. Freud'un divanı, hastalarından birinin ona hediyesi idi (Gay, 1988).

TERAPİ SÜRECİ

Arlow (2005) analitik tedavinin dört aşamasını betimlemiştir. Ancak bu aşamaları anlatmadan önce müdahale ile bağlantılı olan bazı önemli psikanalitik terimleri anlamalısınız.



TERAPÖTİK TEKNİKLER

- 1) Serbest Çağrışım
- 2) Aktarım
- 3) Karşıt Aktarım
- 4) Yorumlama
- 5) Direncin Yorumlanması
- 6) Rüyaların Yorumlanması
- 7) İçgörü

Terapinin Aşamaları

Psikanalitik terapinin dört aşaması:

- 1) Açılış
- 2) Aktarımın gelişmesi
- 3) Derinlemesine çalışma
- 4) Aktarımın çözümlenmesi ve sonlanım

KURAMIN DEĞERLENDİRİLMESİ

Psikanalitik kuramın; edebiyat, psikoloji ve danışmanlık ve psikoterapi uygulamaları da dahil olmak üzere, birçok profesyonel ve bilimsel disiplin üzerinde çok önemli etkilerinin olduğu konusunda hiçbir şüphe yoktur.

❖ Kuramın Özellikleri

Netlik ve test edilebilirlik: Freud'un kuramına gelen eleştirilerden en önemlilerden birisi, test etmeye çok uygun olmayışıdır. İd, ego ve süper ego gibi varlıklar kolaylıkla doğrudan gözlenemez; araştırmacı bunların varlıkları konusunda dolaylı kanıtlara inanmak durumundadır.

❖ **Destekleyici Araştırmalar**

Sonuç Araştırması: Diğer temel kuramsal yaklaşımlarda olduğu gibi, sonuç araştırmaları genel olarak psikanalitik psikoterapinin yararlılığını desteklemektedir.

Yakın bir zamanda, Westen (1998) psikanalitik kuramdaki araştırmaları beş varsayım bakımından özetlemiştir:

1. Bilinç dışı süreçlerin varlığı ve merkezde olması,
2. İkirciklilik (çifte değerlilik) ve ödün verme ile sonuçlanan çatışmalı duygular ve motivasyon,
3. Çocukluk deneyimlerinin rolü ve bunların yetişkin ilişkilerine olan etkisi,
4. Sosyal etkileşimde kendiliğin, ötekilerin ve ilişkilerin zihinsel temsillerinin önemi,
5. Gelişimin cinsel ve saldırgan eğilimlerini düzenlemeyi öğrenmeyi içermesi ve bu sürecin olgun olmamak ve bağımlılıktan, olgunluk ve bağımsızlığa doğru gittiği düşüncesi.

(Westen'den uyarlanmıştır, 1998, ss. 334-335.)

BİREYSEL VE KÜLTÜREL ÇEŞİTLİLİK KONULARI

Psikanaliz, pek çok danışma kuramı ile aynı şekilde, bireyin çevresinden çok kendisinin değişmesi gerektiği görüşünü paylaşır.

Özet

Psikanaliz, doktor-hasta modeli ile gerçekleştirilen uzun süreli bir süreçtir. Danışan bu süreç içinde sonuçta bilinç dışı malzemeyi sağlamak üzere serbest çağrışımlar yapar. Terapist kendini uzakta tutunca, danışan bilinçdışı çatışmalarını terapistte yansıtabilir.