

H. S. Sullivan ve Kişilerarası İlişkiler Kuramı

Harry Stack Sullivan (1892 – 1949)

- Norwick'de (New York / ABD) doğdu
- Babası Timothy Sullivan içe kapanık, utangaç bir kişiliğe sahip. Annesi Ella, aşırı koruyucu bir anne; bir süre psikolojik tedavi görmüş. Bu süre içerisinde Sullivan'a büyükannesi ve daha sonra da teyzesi bakmış.
- Protestanların yaşadığı bir kasabada Katolik bir ailenin tek çocuğu (ailenin daha önce doğan iki çocuğu bir yaşlarında ölmüş). Okula başlayıncaya kadar arkadaşı olmamış, okulda da kendini topluma yabancı gibi hissetmiş.
- 8,5 yaşındayken komşu çiftlikte yaşayan 13 yaşındaki Bellinger ile sıkı bir arkadaşlık kuruyor. Bu arkadaşı da kendisi gibi psikiyatrist olmuş.
- Sullivan hiç evlenmemiş ama 1927 yılında 15 yaşındaki bir hastasını (James) evlatlık edinmiş ve ölene kadar da onunla yaşamış.

Harry Stack Sullivan (1892 – 1949)

- Lisede parlak bir öğrenci ama fizik öğrenimi görmek için 1909'da girdiği Cornell Üniversitesinde bütün derslerden kaldığı için bir yıl okuldan uzaklaştırılmış
- Öğrenimine 2 yıl ara verdikten sonra Şikago Tıp ve Cerrahlik Kolejine girmiş. 1915'de tıp derslerini tamamlamış ama diplomasını 1917'de almış.
- Birinci Dünya Savaşı sırasında ve sonrasında bir süre orduda doktor olarak çalışmış
- Baltimore ve Washington'daki hastanelerde şizofren hastaların tedavisiyle ilgilenmiş ve bu konuda başarılı olarak ün kazanmış.

Harry Stack Sullivan (1892 – 1949)

- 1930'da New York'a taşınarak özel bir klinik açtı
- Kuramsal görüşlerini 1939'da verdiği bir dizi konferansla ve kitapla duyurdu
- Karen Horney ve Eric Fromm ile bir süre birlikte hareket etti
- 1949'da bir toplantı için gittiği Paris'te öldü

Kişilerarası ilişkiler kuramı: Temel kavramlar ve ilkeler

- Sullivan'a göre kişilik sosyal bir çevrede gelişir; insanlar diğer insanlar olmadan bir kişiliğe sahip olamazlar.
- Kişilik, kişinin içinde yaşadığı ve varlık bulduğu kişilerarası ilişkiler den ayrı düşünülemez.
- Sağlıklı gelişim, diğer insanlarla yakın ilişki kurabilme yeteneğine bağlıdır.
- Kaygı, her yaştaki kişi için doyum sağlayıcı kişilerarası ilişkiler kurmayı engellemektedir.

- Kişilik gelişimi, bebeklikle başlayan ve çocukluk (ilk çocukluk), ilk gençlik (ikinci çocukluk), ön ergenlik, erken ergenlik, geç ergenlik ve yetişkinlik dönemlerini içeren bir seyir izlemektedir.
- Gelişimin en önemli dönemi, ön ergenlik dönemidir; bu dönemde çocukların aynı cinsiyetten bir arkadaşla yakın ilişki kurmaları beklenmektedir.

İnsanın Doğası

- Sullivan kişiliğin gelişmesinde biyolojik faktörleri değil, kişilerarası ilişkileri vurgulamış; kişilik gelişimi ile şizofrenlerin tedavisi üzerinde odaklanmıştır. İnsanın gelişimi incelendiği takdirde yaşamın doğası ve yaşamda karşılaşılan zorluklar konusunda yeterince bilgi edinilebileceğini düşünmektedir.

Tek tür önermesi

- Sullivan'a göre kişiliğin hayvansal yönü olarak nitelendirilebilecek olan açlık, susuzluk, solunum, cinsellik, vücut ısısının korunması gibi dürtüler, bireysel farklılıklara (özellikle fiziksel özellikler, duyuşal yetenekler, zeka ve olgunlaşma hızı gibi alanlarda) yol açabilir. ANCAK, insanlar arasındaki benzerlikler, farklılıklardan çok daha fazladır. Dolayısıyla insan "tek tür" bir canlıdır..
- Ruh sağlığı bozuk olanlarda görülen belirtilerin normal kişilerde de az da olsa görülmesi de tek tür olduğumuzun kanıtıdır.

Diğer insanlara ihtiyaç duyma

- Sullivan, davranışların içgüdüler tarafından belirlendiği yönündeki görüşlere katılmamaktadır.
- Kişilik; insan yaşamını niteleyen ve tekrarlanan kişilerarası durumları içeren kalıcı davranış örüntüleridir.
- Kişilik, temelde sosyal güçler tarafından belirlenmektedir.
- Kişilik varsayımsal bir kavramdır ve kişilerarası durumlar dışında incelenemez.
- Kişiliği anlamak için kişilerarası ilişkileri incelemek gerekir ama bu ilişkiler için diğer insanların somut varlığı da şart değildir; hayali kişilerle ilişkiler sırasında da kişilik ortaya çıkar.

Gerilim azaltma

- İnsanlar ruh sağlıklarını koruma eğilimindedirler.
- Sullivan, kişiliği bir enerji sistemi olarak ele almış; mutlak öfori ve mutlak gerilim kavramlarını öne sürmüştür.
- İnsanın ideal durumu, tamamen dengede olduğu (ya da gerilimin olmadığı) **mutlak öfori** durumudur. Bu durumda içsel yoksunluk veya dışsal herhangi bir olumsuzluk söz konusu değildir. **Mutlak gerilim** ise diğer uçta yer alır ve bireyin yaşadığı dehşet duygusunu içerir.

Gerilim azaltma

- Kişilik bir enerji sistemidir; enerji ya **gerilim** halinde veya **enerji dönüşümleri** halinde bulunur.
- Enerji dönüşümü, gerilimleri ya doğrudan gözlenebilen davranışlara veya duygu ve düşünce gibi örtük davranışlara dönüştürür. Bu davranışlar da ihtiyaçların karşılanmasına ve kaygının azaltılmasına hizmet eder.

Gerilim azaltma

- İki tür gerilim tanımlanmıştır:
 1. **İhtiyaçlar:** Kişi ve çevre arasındaki dengesizliğin yol açtığı, kişinin öfori düzeyini düşüren gerilimlerdir. Açlık, susuzluk gibi ihtiyaçların yol açtığı gerilimler bu ihtiyaçlar karşılanınca ortadan kalkar ama bir süre sonra tekrarlanır. Uyku da biraz farklı da olsa (diğerlerinde farklı olarak enerji harcanmaz) böyle bir ihtiyaçtır. Biyolojik temeli olmayan en temel kişilerarası ihtiyaç ise **sefkattir**.
 2. **Kaygı:** İkinci gerilim kaynağı da kaygıdır. Çevredeki olumsuz uyarıcılardan kaynaklanabileceği gibi, çocuğun annesiyle olan ilişkisinden de kaynaklanabilmektedir. Sullivan'a göre annenin kaygısı empati yoluyla çocuğa da geçmektedir. Kaygı, sağlıklı kişilerarası ilişkilerin gelişmesini engelleyen bir faktördür.

Enerji dinamikleri ve dönüşümler

- Gerilimlerin bir ihtiyacı karşılayacak açık ya da örtük davranışlara (duygu ve düşüncelere) dönüşmesine enerji dönüşümü denir.
- Enerji dönüşümleri, bir insanı tanımlayan tipik davranış modelleridir. Sullivan bu davranış modellerini **dinamik** kavramı ile ifade etmiştir. Dinamik kavramı bir anlamda ayırıcı özellik kavramı ile aynıdır.

NOT: Kaygılarınızı ya da öfkenizi nasıl dışa vurduğunuzu incelemek, dinamik kavramını anlamana yardımcı olabilir!

Yaşantı Modları

- İnsanın yaşantıları, gerilimler ve gerilimlerin azaltılması için gerçekleştirilen enerji dönüşümlerinden oluşur. Enerji dönüşümleri de üç farklı şekilde ortaya çıkabilir:
 1. **Prototoksik yaşantı**: yeni doğmuş bebeğin çevreyi anlamak için kullandığı tek yoldur. Zihinde geçici olarak ortaya çıkan imgeler ve duygulardır.
 2. **Parataksik yaşantı**: Mantık dışıdır, ilişkisiz iki olayın aynı anda meydana gelmesinin sonucu olarak sanki aralarında neden-sonuç ilişkisi varmış gibi birleştirilmesidir. Öznel sembollerle ifade edilir.
 3. **Sintaksik yaşantı**: 1-1.5 yaşından sonra ortaya çıkar. Yaşantı, ortak sembol olan dilin kullanılmasıyla başkalarına aktarılabilir.

Kişiliğin Yapısı: Kiřileřtirmeler (Personifikasyon)

- Yaşantılarımızı kendimiz ve başkaları ile ilgili kavramlar oluşturarak örgütleriz/düzenleriz. Kendimiz ve diğerleri için oluşturduğumuz imgelere **kişileştirmeler** denir.
- Kiřileřtirmeler öğrenilmiř duygu ve inançlardan oluşur ve bazen gerçeklerle örtüřmeyebilir.
- Sullivan, bebeklikte geliştirilen **üç temel kişileştirme** tanımlamıştır: Kötü anne, İyi anne, Ben (iyi ben, kötü ben, ben değil).

Kötü anne, İyi anne

- Kötü anne kişileştirmesi, bebeğin beslenme ve güvenlik gibi ihtiyaçlarının doyurucu biçimde karşılanamamasının ya da cezalandırıcı tutumun sonucunda gelişen anne imgesidir.
- İyi anne kişileştirmesi, çocuğun ihtiyaçlarına duyarlı, ödüllendirici anne imgesidir.

Ben kişileşirmesi

- **İyi ben kişileşirmesi:** Kendimizi iyi hissettiğimiz, geçmişte ödüllendirilen benliğimiz. Güvenlik duygusuyla eşleştirilerek kaygıyı azaltır.
- **Kötü ben kişileşirmesi:** Düşünmek istemediğimiz, geçmişte ödüllendirilmemiş deneyimlerimizi içerir. Bunlar kaygı ile özdeştir.
- **Ben değil kişileşirmesi:** Tehdit edici bulduğumuz, kendilik sistemimizden çözüştürdüğümüz, bilinçaltında sakladığımız yönlerimizi içerir. İlk iki kişiselleştirme bilinçli, ben-değil kişiselleştirme ise bilinçdışıdır.

Hayali kişiselleştirme

- Çocuklar öz saygılarını korumak için hayali arkadaşlar yaratır ve onlara ilişkin kişiselleştirmeler yapabilirler.
- Çocuğun kişilerarası ilişki becerilerinin gelişmesi açısından yararlıdır.

Kendilik sistemi

- Kişinin kendini kaygıdan korumak için kullandığı güvenlik işlemlerinden oluşmaktadır.
- Kendilik sistemi, bir kimsenin duygusal sıkıntılardan kurtulmak ve rahatlamak için kullandığı kendine özgü kişilerarası araçlardır.
- İnsanlar zamanla kendileriyle ilgili tutarlı bir imge oluştururlar ve bunu korumaya çalışırlar.
- Öz saygılarını tehdit eden bir kişilerarası ilişki deneyimi karşısında **güvenlik işlemleri** yoluyla kendilerini savunmaya çalışırlar.

Güvenlik işlemleri

- **Çözülme:** Kişinin bilincine girmesine izin vermediği dürtü, arzu ve ihtiyaçları içerir. Bir anlamda bastırma mekanizmasına benzer.
- **Seçici dikkatsizlik:** Kendilik sistemi, kendi dengesini tehdit edecek bir bilgiyle karşılaşınca bu bilgiyi gözardı eder ya da reddeder. Yani seçici dikkatsizlik, görmek istemediğimiz şeyleri görmeyi reddetmektir.

Kişilik Gelişimi

Evre	Göstergesi
Bebeklik (0-1 yaş)	Doğum
Çocukluk (1-5 yaş)	Konuşmayı öğrenme
İlk gençlik (6-8 yaş)	Oyun arkadaşı gereksinimi
Ön ergenlik (9-12 yaş)	Aynı cinsiyetten bir arkadaşla yakınlık kurma
Erken ergenlik (13-17 yaş)	Ergenlik ve cinsel dürtü; karşı cinsiyetten biriyle yakın ilişki kurma gereksinimi
Geç ergenlik (18-20'lerin başı)	Uzun süreli cinsel ilişki kurma isteği; mesleki ve maddi konulara ilgi
Yetişkinlik	Oturmuş bir meslek yaşamı, yetişkin arkadaşlıklar, uzun süreli cinsel ilişki