



DERLEMELER

REVIEWS

SELF PSİKOLOJİDE TEMEL KAVRAMLAR
— BASIC CONCEPTS OF SELF PSYCHOLOGY —

Doç. Dr. Can TUNCER*, Dr. Kayıhan Oğuz KARAMUSTAFALIOĞLU**

ÖZET: *Self psikoloji psikopatolojisinin etyolojisi hakkında yeni kavramlar getirmiştir. Yükselme isteği, hedefler, beceri ve ustalıklar selfin üç kutbunu oluşturur. Psikopatolojinin gelişmesi için çocuk en az iki kutupta tekrarlayan güçlükler yaşamıştır.*

Anahtar sözcükler: Self psikoloji, self-obje, üç kutuplu self.

SUMMARY: *Self psychology has brought new concepts about the etiology of psychopathology. The poles of the tripolar self consist of ambitions, goals, talents and skills. For psychopathology to develop the child should have experienced repeated difficulties at least at two poles.*

Key words: Self psychology, self-object, tripolar self.

GİRİŞ

Self psikolojinin temelini Kohut ve arkadaşlarının çeşitli çalışmaları oluşturur (1, 2, 3, 4). Kohut'un bu konudaki kitapları son yılların en büyük yankılar uyandıran kitapları arasındadır.

Geleneksel psikoanalizden temel farklılık Freud'un ayartıcılık teorisinin terk edilmesinden kaynaklanır. Kohut'un bilhassa ödipal olmak üzere çatışmaların varlığında hiçbir şüphesi yoktur. Ödipal dönemde erişkinin açık cinsel faaliyetlerinden çok ebeveynin çocuğa karşı empatik cevapları spesifik bir şekilde bozulmuştur (1, 2, 4). Empatik cevapların başarısızlıkları niyet dışıdır ve ebeveynin kontrolünün ötesinde olup kökeninde ebeveynin kendi psikolojik kıstıllığı bulunmaktadır.

Geleneksel psikoanalitik düşünceden temel farklılıklardan bir tanesi de terapötik değişmeyi neyin oluşturduğudur. Geleneksel psikoanalizde yorumlama psikoanalistin esas terapötik faaliyeti olarak görülürken self psikolojide terapistin aktarım ilişkisi içinde yarattığı deneyimin önemi vurgulanırken yorumlama bu aktarım ilişkisinin sadece bir yönü olarak görülmüştür (2, 4).

Self psikoloji psikoz, nevroz ve borderline hallerini ayıranın ebeveyn veya ebeveyn rolünde olan kişinin empatik başarısızlıklarının erkenliği ve yaygınlığı olduğu sonucuna varmıştır (2). Ebeveynlerin ihmallerinin kaçınılmaz sonucu olan

gelişimsel kesilmelerin psikopatolojiyi açıkladığını düşünür. Bu durum yetersiz çözümlenmiş çatışmaların dürtülerin doyurulması için şekil değiştirmiş çabalar olan semptom oluşturması veya çatışmaların daha başarı ile çözümlendiği noktalara regresyonun psikopatolojiyi yansıttığı kavramından farklıdır (2, 4).

Empati kavramı self psikolojide büyük önem kazanır. Ebeveynlerin tekrarlayan empatik başarısızlıkları ve çocukların buna cevapları nerdeyse tüm psikopatolojinin kökenini oluşturur (1, 2, 5).

Empati birisinin duyguları, düşünceleri ve güdülerinin halihazırda başkası tarafından idrak edilerek içten olarak anlaşılmasıdır. Başkasına karşı iyi olmaktan farklıdır ve başkalarının deneyimlerini onların kendine özgü perspektiflerinden entresik olarak ayırt etmektedir. "Ben onların yerinde olsam ne hissedirdimden" farklıdır (2).

SELF-OBJE VE SELF-OBJE İLİŞKİLERİ

Kohut terapötik ilişkisi esnasında bir hastanın kendini ayrı kişi olarak değil de kendinin bir uzantısı olarak görmek ihtiyacında olduğunu fark etti. Hasta Kohut'un cevaplarının anında ve tamamen kendisinin gerçekte karşılayamadığı belirli ihtiyaçlarını doyurmasını istiyordu ki en azından başkaları tarafından karşılanması gereken bu iç ihtiyaçları Kohut self-obje ihtiyaçları olarak isimlendirdi (1, 2, 3). Kohut'un çok önem

* İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı

** Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi 4. Psikiyatri Birimi

verdiği empatik başarısızlıklar self-obje ilişkilerinin normal yönünde de oluşur.

Obje ihtiyacı ise self-obje kavramından farklıdır. Objeye ihtiyacında diğer kişi otonom obje fonksiyonu görür ve bağımsız bir inisiyatif merkezidir. Objeler kim olduklarına göre değer kazanırlar. Self-objeler ise iç fonksiyonları ve sağladıkları emosyonel stabiliteye göre değer kazanırlar. Self-obje ihtiyaçlarının karşılanması karşılayandan önemlidir (2, 3).

Gelişimsel olgunlaşmaya uğramalarına rağmen empatik olarak doğru self-objelere her zaman ihtiyacımız vardır. Kohut genelde kabul edilen obje gelişim çizgisi dışında buna paralel bir self-obje gelişim çizgisinin de olduğunu belirtmiştir. Beklikte self-obje ihtiyaçları sonsuz ve yoğundur ve dıştan karşılanmalıdır. Çocukluk boyunca anneden giderek artan uzaklaşma tolere edilir. Babanın rolü önem kazanır ve sonra istekli olarak ebeveynin yerini başkaları (öğretmen, arkadaş gibi) alabilir. Ergenlik çağında akran grubu en önemli self-objedir. Self-obje olarak kimin ve neyin hizmet ettiği genişletilmesine ek olarak sağlıklı birey muteber, sürekli ve daha önce self-objelerden beklenen çeşitli fonksiyonları üzerine alan endopsişik yapılar geliştirir (1, 2).

SELF-OBJE AKTARIMI VE İHTİYAÇLARI

Hastaları Kohut'u karşılanmamış self-obje ihtiyaçlarını yansıtan yeni grup aktarımları açıklamaya yöneltti. Başlangıçta aynalama ve idealizasyon diye iki ana tip aktarımı açıkladıktan sonra alter ego veya benzerlik adını verdiği bir üçüncüsünü ekledi.

Aynalama (mirroring): Kişinin saçını taraduktan sonra aynaya nasıl göründüğünü görmek üzere baktığı gibi hasta sürekli ve yoğun olarak Kohut'un cevaplarına bakarak ne değerde, iyilikte ve kıymette olduğunu belirlemeye çalışmaktaydı. Tamamen onaylayan gibi görünen dışındaki hiçbir cevap kaldırılır gibi değildi ve hastaya öz güvenini kaybettirmekteydi (2).

Ebeveynlerin çocuklara sevindirici cevapları (annenin gözündeki parıltı gibi) çocuğu gelişimi için elzemdir. Bu cevap çocuğa özdeğer ve kıymet hissi olarak yansır ve iç özsaygıyı oluşturur (2). Ebeveynlerin aldırmaçlık, hostilité ve aşırı eleştirme cevapları aşağı değer olarak yansır ve sonuç olarak çocuğun assertivitesini inhibe eder (1, 2).

Tüm ebeveynler çocukların tüm ihtiyaçlarının karşılanmayacağı ve karşılanmaması gerektiğini bilir. 2 yaşında çocuğun nereye giderse gitsin topu bir yerlere atabilmesi başarıdır. 8 yaşında çocuğa ise aynı konuda hayranlık uyandıran bakış yanlıştır ve dolayısı ile yıkıcıdır. Tamamen empatik olabilmek için aynalama cevapları gelişimsel olarak uygun ve san'imi olmalıdır (2, 5).

İdealleştirme (idealizing): Bizim kendimizi ya-

kınında veya beraberinde emniyette, rahat ve sakin hissedeceğimiz birisine ihtiyacımızı gösterir. Çocuk düşüp dizini vurmakta ve öpücük için ane ve babasına koşmaktadır. Bilinen tıbbi bir süreç olmadıği halde ağrı kaybolmaktadır. Gene dış bir obje iç fonksiyon görmekte, sakinleştirme ve rahatlatmaktadır (2).

Diğer self-obje ihtiyaçları ile birlikte idealleştirilen ihtiyaçların olgunlaşmasında da gelişimsel bir süreç vardır. Başlangıçta idealleştirilen anne-baba imagosu ile birleşme için bir arzu vardır. Sonra böyle bir güç kaynağının yakınında olma ihtiyacı vardır. Netice olarak olgun kişi stres anında arkadaşları veya ailenin yardımıyla hazırlanabileceğini bilir ve doyumludur. İç kapasite arttıkça self-obje ihtiyaçlarının yoğunluğu azalır (1, 2).

Benzerlik/Alter ego (twinship/alter ego): Kohun self-obje ihtiyaçlarının bu üçüncüsünde başka insanlara bir dereceye kadar benzediğini hissetme ihtiyacı ile ilgilendi. Babası traş olurken küçük babasının yanında durmakta ve bıçaksız jiletle o da traş olmaktadır. Bu tip deneyimler başkaları gibi olduğumuz ve cemiyetle bağlantılı olduğumuz hissine yönelir.

Başlangıçta yakınlık nitelikle birleşmiştir, fakat gelişme ile birlikte farklı olabilmek için tolerans artmıştır. Adolesan akran grubunda başta giyim olmak üzere farklılık olması tehdit edicidir. Olgun erişkinlikte mesleki demerlerde mesleki yakınlık hissinden memnuniyet, takım olarak sporda kazanmaktan gurur duyarız. Fakat aynı zamanda farklılıkların olmasına saygı duyarız ve ve farklılığımızdan dolayı saygı duyabiliriz (1, 2).

ÜÇ KUTUPLU SELF VE GELİŞMESİ

Self psikolojye göre doğru aynalama neticesinde çocukta hayat için yükselme hürsu ve çokknluk gelişir. Anne-baba ile idealize olmak, bundan güç ve rahatlık sağlamak neticesinde çocukta kendi yönünü çizebilme ve mücadeleye yönelik fakat gerçekçi hedefler oluşturma yeteneği gelişir.

Yükselme isteği ve hedefler Kohut'un üç kutuplu self tanımında iki kutbu temsil eder. Beceri ve ustalıklar da üçüncü kutbu oluşturur. Üçüncü kutupta benzerlik veya alter ego self-obje ilişkileri ile gelişir. Psikopatolojinin gelişmesi için çocuk kutuplarının en az iki tanesinde oldukça tekrarlayan güçlük düzeni ile karşılaşmalıdır (1, 2).

Öz güveni sürdüren, selfi sakinleştiren yapılar Kohut'un "transmuting internalization" dediği bir süreç boyunca gelişir. Bu terim özdeşleşme (identification)den farklıdır. Özdeşleşmede başka birinin neredeyse tümünden internalizasyonu vardır. Transmuting internalization'da ise self-objelerin parçaları internalize edilmiştir. Çocuğun buluş yeteneğine bağlı olarak değişikliğe uğratılıp sonra kendi psikolojik ihtiyaçlarının

SONUÇ

Self psikoloji geleneksel psikoanalitik tekniğe katkılarda bulunarak psikopatolojinin açıklanması ve tedaviye yeni boyutlar getirmiştir.

KAYNAKLAR

1- London, N.J.: An appraisal of self psychology. Presented at the meeting of Western New England Psychoanalytic Society, New Haven, November 1982

2- Baker, N.S., Baker M.N.: Heinz Kohut's Self Psychology: An Overview, Am J Psychiatry,

3- Sutherland, J. D.: The self and object relations. Presented at the Fortieth Anniversary Celebration of the Topeka Institute for Psychoanalysis, Topeka, October 1982

4- Blum, H.B.: Theories of the self and psychoanalytic concepts: discussion. Presented at the panel on "Psychoanalytic Theories of the Self" at the Fall Meeting of the American Psychoanalytic Association, New York, December, 1980

5- Book, H.E.: Empathy: Misconceptions and Misuses in Psychotherapy. Am J Psychiatry, 1988, 145: 420-424