

## PSİKANALİZ ÜZERİNE

2	<b>Psikanaliz nedir?</b>
2	<b>Psikanalitik tedavi ne içindir?</b>
2	<b>Freud'un başlıca buluşları ve yenilikleri</b>
3	• Bilinçdışı
3	• Erken çocukluk deneyimleri
3	• Psikoseksüel gelişim
3	• Oedipus karmaşası
3	• Bastırma
3	• Rüyalar arzuların doyurulmasıdır
3	• Aktarım
4	• Serbest çağrışım
4	• Benlik, Altbenlik ve Üstbenlik
4	<b>Freud'dan itibaren psikanalitik teoriye ilişkin başlıca keşifler ve eklenenler: Bugünün psikanalizinde farklı eğilimler ve okullar</b>
4	• Klasik ve çağdaş Freudiyenler
4	• Sándor Ferenczi
5	• Ego-Psikolojisi
5	• Klasik ve çağdaş Kleinyenler
5	• Kleinyen okulun Bioniyen dalı
6	• Winnicott'un Nesne İlişkileri Teorisi dalı
6	• Fransız Psikanalizi
6	• Kendilik Psikanalizi
6	• İlişkisel Psikanaliz
7	<b>Temel psikanalitik yöntem ve çerçeve</b>
7	• Yöntem
7	• Çerçeve
8	<b>Çeşitli psikanalitik tedavi yöntemleri (erişkinler, çocuklar , gruplar, vs)</b>
8	• Psikanaliz
8	• Psikanalitik veya Psikodinamik Psikoterapi
8	• Çocuklar ve Ergenler
8	• Psikanalitik Psikodrama
9	• Psikanalitik Çift ve Aile psikoterapisi
9	• Psikanalitik Grup
9	<b>Psikanalitik eğitim</b>
10	<b>Uygulamalı psikanaliz</b>
10	<b>IPA, organizasyonu ve etik yönergeleri</b>
10	<b>Psikanaliz ile nerede buluşulur?</b>

## **Psikanaliz nedir?**

Psikanaliz hem insan ruhsallığının teorisi hem de tedavi edici bir uygulamadır.1885 ve 1939 yılları arasında Sigmund Freud tarafından keşfedilmiş olup, halen dünyanın dört bir yanındaki psikanalistler tarafından geliştirilmeye devam etmektedir. Psikanalizin başlıca dört uygulama alanı vardır.

- 1) Zihnin nasıl çalıştığına ilişkin bir teori olarak
- 2) Ruhsal problemlere yönelik bir tedavi yöntemi olarak
- 3) Bir araştırma yöntemi olarak
- 4) Edebiyat, sanat, sinema, performanslar, politika ve gruplar gibi kültürel ve sosyal fenomenleri inceleme yolu olarak.

## **Psikanalitik tedavi ne içindir?**

Psikanaliz ve psikanalitik psikoterapi, partnerleri, aileleri ve arkadaşları ile mutluluğu deneyimleme potansiyelini olduğu kadar, iş yaşamındaki başarıyı ve günlük hayatın gerekliliklerini yerine getirmelerini de sekteye uğratabacak şekilde tekrarlayan ruhsal problemler tarafından kısırılmış olduğunu hissedenler içindir. Kaygı, engellenme hissi ve depresyon sıklıkla içsel çatışmaların belirtileridirler. Bunlar ilişkilerde zorluklara yol açarlar ve eğer tedavi edilmezlerse, kişisel ve profesyonel seçimleri hatırı sayılır şekilde etkilerler. Bu sorunları kökleri sıklıkla normal farkındalığın ulaşamayacağı kadar derinlere iner, tam da bu nedenle psikoterapi olmadan çözümlenemezler.

Uzman bir psikanalistin yardımı ile hasta bu bozuklukların bilinçdışı yanlarına ilişkin yeni bir içgörü kazanabilir. Güvenli bir atmosferde bir psikanalist ile konuşmak, hastanın önceden bilinmez olan iç dünyasına (düşünceler ve duygular, hatıralar, rüyalar) ilişkin yanlarına karşı farkındalığını giderek arttırır, böylece ruhsal acıdan kurtulur, kişilik gelişimi teşvik edilir ve hastanın hayattaki hedeflerinin peşinde koşmasına imkan verecek özgüveninin güçlenmesini sağlayan bir farkındalık sağlanmış olur. Psikanalizin bu olumlu etkileri analiz sonlandırıldıktan sonra bile uzun süre devam eder ve ilerlemeyi sürdürür.

## **Freud'un başlıca buluşları ve yenilikleri**

Freud, histerik hastalarla çalışırken, bu hastaların belirtilerinin aynı anda hem saklanan hem ortaya konan bir anlamı içerdiklerini anlamıştı. Zamanla tüm nevrotik belirtilerin bastırılmış-yani bilinçdışı- ruhsal içeriği taşıyan haberciler olduğunu öğrenmişti. Bu onun, hasta ile terapist arasındaki ilişkide devrim yaratan "konuşma terapisini" geliştirmesine yol açmıştı. Freud hastalarını haftada 6 gün görürdü, onlar divanda yatarken söylediklerini dinler, yanıt verirdi. Zihinlerini karıştıran her ne ise üzerine konuşmaya davet edilen hastalar Freud'a bilinçdışı çatışma ile sonuçlanmış bastırılmış çocukluk deneyimlerine, arzular ve fantazilere götüren çağrışımlar sunmuşlardır; bilince getirildiklerinde bu çatışmalar analiz edilebilir ve sonrasında da belirtiler çözülmüş olur. Bu işlem sadece güçlü bir tedavi yöntemi değil, aynı zamanda insan ruhsallığı üzerine çalışmak için etkili bir araçtır ki bu da zihnin nasıl çalıştığına ilişkin çok daha karmaşık bir psikanalitik teorinin gelişimine ve son yıllarda yeni bir alan olan nöro-psikanaliz ile

birleşik ve karşılaştırmalı çalışmaların yapılmasına yol açmıştır.

Freud'un erken keşifleri öncül bir nitelik taşıyan *yeni kavramlara* yol açtı:

- **Bilinçdışı:** Ruhsal hayat, bizim bilinçli olduğumuzun çok daha ötesine gider, aynı zamanda düşünmeye çalıştığımızda farkına varabileceğimiz bilinçöncesinin de ötesine gider ve bu kısma sadece psikanaliz ile ulaşılabilir.
- **Erken çocukluk deneyimleri** fantazi ve gerçekliğin bir alaşımıdır; bunları nitelendiren tutkulu arzular, ehlileştirilmemiş dürtüler ve çocuksu kaygılardır. Örneğin, açlık herşeyi yutma isteğini uyandırır, fakat aynı zamanda herkes tarafından yutulma korkusuna da yol açar; kontrolü elinde tutmak ve bağımsız olma isteği; manipüle edilme veya terkedilme korkuları ile ilişkilidir; önemli bir bakıcıdan ayrılmak kişiyi savunmasızlık, çaresizlik ve yalnızlık duyguları ile baş başa bırakabilir; bir ebeveyni sevmek, diğerinin sevgisini kaybetme riskini ortaya çıkarabilir. Böylece erken arzular ve korkular çözülemeyip bastırılarak bilinçdışı hale gelirler ve çatışmalarla sonlanırlar.
- **Psikoseksüel gelişim:** Freud vücut fonksiyonlarının kademeli bir şekilde olgunlaşmasının erotojenik bölgelerde odaklandığını farketmiştir. Erotojenik bölgeler (ağız, anüs, genitaler), bakım veren nesne ile deneyimlenen haz ve korkulara eşlik ederler ve bu da çocuğun ruhsallığının gelişimini yapılandırır.
- **Oedipus karmaşası** tüm nevrozların esas karmaşasıdır. 4-6 yaşlarında bir çocuk ebeveynleri arasındaki, kendisinin dışarıda tutulduğu cinsel ilişkinin farkına varır. Kıskançlık ve rekabet duyguları yükselir ve bunlar, kim kadın, kim erkek; kim kimi sevebilir ve kiminle evlenebilir; bebekler nasıl yapılır ve nasıl doğarlar; ve çocuklar erişkinlere kıyasla ne yapabilir ve yapamazlar sorularıyla birlikte çözümlenmelidirler. Bu zorlayıcı soruların çözümlenmesi erişkin ruhsallığının ve üstbenliğin karakterini belirler. (bkz. Aşağıda Benlik, altbenlik ve üstbenlik).
- **Bastırma** çocukluk çatışmalarının çözümlenmemiş parçaları ile ilişkili tehlikeli fantazileri bilinçdışında tutan güçtür.
- **Rüyalar isteklerin doyurulmasıdır.** Çoğunlukla çocuksu cinsel arzuların ve fantazilerin doyumunu ifade ederler. Kılık değiştirmiş olarak ( saçma, tuhaf veya bağlantısız sahneler olarak) ortaya konduklarından, bilinçdışı anlamlarını ortaya çıkartmak için analiz gereklidir. Freud rüyaların yorumunu bilinçdışına giden kraliyet yolu olarak adlandırmıştır.
- **Aktarım** insan zihninin yeni durumları daha erken deneyimlerin şablonları çerçevesinde görüp ayırdetmeye olan eğilimidir. Psikanalizde aktarım hasta, analisti bir ebeveyn figürü olarak gördüğünde ortaya çıkar, böylece orijinal çocuk-ebeveyn ilişkisindeymiş gibi analistle beraber başlıca çocuksu çatışmalar ve travmalar yeniden deneyimlenebilir.
- **Serbest çağrışım** düşüncelerin, duyguların ve fantazilerin korku, suçluluk ve utanç ile kısıtlanmadan belirmesidir. (bkz *Temel Psikanalitik Yöntem ve Çerçeve*).
  - **Benlik, altbenlik ve üstbenlik**
  - Benlik bilinçliliğin temel mekanıdır, ruhsallığın bastırmayı uygulayan ve çeşitli dürtülerin ve eğilimlerin harekete dönüşmeden önce bütünleşme ve

- birleşmesini sağlayan ruhsallığın temsilcisidir.
- Altbenlik ruhsallığın bilinçdışı kısmıdır, hayatın erken dönemlerine ait bastırılmış ve bilinemez bellek izlerinin yeridir.
  - Üstbenlik ruhsallığın rehberi ve vicdanıdır, yasaklara uyulmasını ve uğrunda çalışılacak ideallerin sürdürülmesini sağlar.

### **Freud'dan itibaren psikanalitik teoriye ilişkin başlıca keşifler ve eklenenler:**

#### **Bugünün psikanalizinde farklı eğilimler ve okullar**

- **Klasik ve çağdaş Freudyenler** Sigmund Freud (1856-1939) birkaç temel teorik varsayıma dayanarak bir ruhsallık teorisi yaratmıştır: Ruhsal hayat iki *temel* dürtüden (ilk dürtü teorisinde, *cinsel dürtü* ve *korunma dürtüsü*; ikinci dürtü teorisinde, *yaşam dürtüsü* ve *ölüm dürtüsü* veya *cinsellik* ve *saldırganlık*) Bu dürtüler beden ruhsallık üzerindeki taleplerini simgelerler ve kendilerini *doyurulmak* için *özgül bir nesne* arayan *istek* ve *ihtiyaçlar* ortaya çıkararak bilinir kılarlar. Bu etkileşimlere ait bellek izleri tüm ruhsallığı yapılandırır ve sonunda başlıca 3 kısma ayrılan, çok karmaşık bir oluşum inşa ederler. İlk topografik modelinde, Freud bu sistemleri *Bilinçdışı*, *Bilinçöncesi* ve *Bilinç* olarak adlandırmıştır; ikinci yapısal modelinde ise *Benlik*, *Altbenlik* ve *Üstbenlikten* bahsetmiştir. *Metapsikoloji* bir ruhsallık teorisidir ve ruhsal işlemleri onların dinamik (dürtüler), ekonomik (enerji) ve topografik (yapısal) özellikleri çerçevesinde ifade eder.
- **Sándor Ferenczi** (1873-1933) ve Budapeşte Psikanaliz Okulu, ruhsal gelişimi ciddi şekilde sekteye uğratan ve sonrasında psikopatolojiye yol açan gerçek çocukluk travmaları, erken dönem anne-çocuk ilişkisinin özellikleri ve “dillerin karışıklığı”ndan (çocuğun şefkatli bağlanmasıyla erişkinin cinsel ihtiyaçları arasındaki karışıklık) kaynaklanan darbelerin önemini ve dikkate alınması gerekliliğini vurgulamıştır. Ferenczi hasta ve analist arasındaki karşılıklı, öznelliklerarası süreçlere ve analistin dürüstlüğüne ve iç çalışmasının (kendini analiz etme) belirleyici rolüne odaklanmıştır. Son zamanlarda çalışmaları yeniden değerlendirilmiş ve İlişkisel Okulda olduğu kadar Fransız psikanalizinde de yeni bir odak haline gelmiştir. ( bkz aşağıda, Fransız psikanalizi ve İlişkisel psikanaliz)
- **Benlik psikolojisi** Anna Freud (1895-1982), Heinz Hartmann (1884-1970) ve diğerleri dikkatlerini bilinçli ve bilinçdışı benliğin çalışması, bilinçdışı savunmalar üzerindeki rolü ve ruhsal süreçlerdeki ketleyici etkileri üzerine yoğunlaştırmışlardır. Hartmann farkındalık, motor kontrol, mantıksal düşünme, konuşma, duyusal algılama ve gerçeği değerlendirme gibi, ikincil olarak nevrotik çatışmaya çekilebilecek yaşamsal fonksiyonları oluşturan *çatışmasız bir benlik alanı* fikrini ortaya atmıştır. Hastanın savunmalarının sistematik olarak analiz edilerek, dürtü kontrolünü arttırmak, çatışmaları çözümlenmek ve engellenmeye ve acı verici duygulara karşı toleransı arttırmak için *benliği güçlendirmeyi* hedefler. Hartmann Freud'un 4 metapsikolojik bakış açısına *genetik* ve *uyum sağlama* özelliklerini de eklemiştir.
- **Klasik ve çağdaş Kleinyenler.** Melanie Klein (1882-1960) erken bebekliğin

başlangıcını nesne ilişkileri içerisinde deneyimlenen ilkel dürtüler ile kavramsallaştırmıştır. İçe yönelmiş *ölüm dürtüsü* saldıran bir kuvvet olarak deneyimlenir ve *persekute edici kaygılar* veya *yok olma korkusuna* yol açar; bu dürtü kendiliğin dışında yerleştirilmiştir (yansıtılmıştır) ve engelleyen nesneye (kötü meme) yönelik yıkıcı dürtülere yol açar, bunu *misilleme korkusu* takip eder. Tam aksine, doyum veren nesne (iyi meme) idealize edilmiş ve kötü nesneden *bölme yoluyla (splitting)* ayrılmıştır. Bu ilk döneme *paranoid-şizoid pozisyon (PS)* denir ve bu konumu nitelendiren *bölme, inkar, tümgüçlülük ve idealizasyon* olduğu kadar, *yansıtma* ve *içe yansıtmadır*. Benliğin giderek artan entegrasyon kapasitesi yıkıcı dürtülerin iyi nesne/memeye zarar vermiş olabileceğine ilişkin depresif kaygılara yol açar ve *onarma* arzusunu açığa çıkarır. Bu ikinci döneme *depresif pozisyon (D)* denir. Çağdaş Kleinienler bu dönemlerin bebeklikle sınırlı olmadığını, ruhsallık içerisinde sürekli dinamik bir durum oluşturduğunu farketmişlerdir, *PS↔D* değişimi.

- **Kleinyen okulun Bionyen dalı** Wilfred Bion (1897-1979), hem Freud ve Klein ile ilişkili olarak hem de onlardan ayrılarak, kendi *düşünme teorisi* için yeni bir dil geliştirmiştir. Bebeğin ruhsallığının ilk olarak *beta elemanlar* olarak adlandırdığı çığ duyusal izlenimler ve duygulanımların şiddetli saldırısını deneyimlediğini ve hiçbir anlam taşımayan bu beta elemanların boşaltılmak zorunda olduğu fikrini ortaya atmıştır. Bakım veren nesnenin (*kapsayan*) bu beta elemanları (*content*) kabul ederek ve metabolize ederek, *alfa elemanlara* dönüştürmesi ve sonrasında bunlarla bebeği beslemesi esastır. Bebeğin ruhsallığı bunları, dönüştürücü alfa fonksiyonu ile birlikte, içe yansıtır, böylece sembolize etme, ezberleme, rüya görme ve düşünceleri düşünmeyi mümkün kılan kendi alfa fonksiyonunu inşa eder; bu aynı zamanda, zaman ve mekan kavramlarını da oluşturur ve bilinç ile bilinçdışı arasındaki ayrımı sağlar. Ruhsal bozukluklar bu düşünme aygıtının temel fonksiyonlarındaki bozukluklarla ilişkilidir.

- **Winnicott'un nesne ilişkileri teorisi dalı.** Donald Winnicott (1896-1971) *yeteri-kadar-iyi annenin* [sağladığı] *tutan çevrenin*; bebeğin zihninin kendilik ve ötekine ilişkin temsilleri yaratmasına nasıl yardımcı olduğunu ortaya koymuştur. Bebek ile anne arasındaki ara *alanda*, çocuk *geçiş nesnesi* (güvenli battaniye) adını verdiği nesneyi bulur ve yaratır, bu hem *annedir* hem de *değildir*. Hayatı deneyimlemek; yeni fikirler, imgeler, fantaziler ve sanat üretmek; ve kültürün pek çok özelliğine şekil vermek için içsel bir alan olarak ulaşılabilir kalacak olan, öznel olarak tasarlanan iç gerçeklik ile nesnel olarak algılanan dış gerçekliğin arasındaki arada olan veya potansiyel alandır. Eğer anne, bebeğin *doğal jestlerine* empatik bir şekilde karşılık verebiliyorsa, bebek oyun oynayabilme kapasitesi ile *gerçek kendilik* temsilini inşa edecek ve yaratıcı olacaktır. Buna karşılık anne kendi ihtiyaçlarına göre bebeğin jestlerini süreğen şekilde yanlış yorumlarsa, çocuğun gerçek kendiliği *sahte kendilik* kalkanının altında saklı kalacaktır ki bu kalkan hayatta kalmak için kurgulanmıştır ve hayatın ileriki döneminde gerçek/sahici olamama hissine sebep olabilir.

- **Fransız psikanalizi** Jacques Lacan (1901-81) ve onun fikirleri (*dilin*

belirleyiciliği, *fallus*, *arzu* ve *öteki* ile imgesel, *sembolik* ve [ulaşılabilir] *gerçek* kavramları) ile tartışmalı bir şekilde ve betimlenerek gelişmiştir. *Freud'a dönüş* çağrısı Freud'un temel kavramlarının özenle ele alınmasına ve ciddi bir tartışmanın başlamasına vesile olmuştur ve insan ruhunu anlamada Freudyen metapsikolojinin kökensel rolünü en sonunda yerleştirmiştir. Bu, sırasıyla, *baştan çıkarma teorisinin yeniden kavramsallaştırılması*, yaşam –veya ölüm- dürtülerinin önemi ve *narsisizm teorisinin* yararına olacak biçimde çeşitli şekillerde verimli olmuştur. Dürtü teorisinin öneminin tanınması; *üçüncünün* konumu ve *üçüncülük* ile özellikle ilişkili olarak *cinsellik*, *öznellik*, *arzu dili*, ve *Oedipus Karmaşasının yapılandırıcı işlevi* üzerinde bir vurgu yapılmasını sağladı. Bu, ardından, bilinçdışı (birincil) ve bilinçli (ikincil) süreçlerin bir arada varolduğu ve yaratıcı bir biçimde birleştirildiği *üçüncül süreç (tertiary process)* fikrinin ortaya çıkmasına olanak yaratmıştır.

- **Kendilik psikolojisi** özellikle narsisizmin gelişimi ve düzenlenmesiyle ilgili olarak bireyin *kendilik algısına* odaklanan Heinz Kohut (1913-81) tarafından Amerika Birleşik Devletleri'nde ortaya çıkmıştır. Çocuğun *kendilik hallerini empatik bir şekilde* aynalayarak ve *alter ego/ikizlik aktarımının* idealize edilmesine izin vererek ve bu sayede çocuğun (ileriki hasta) bakım veren ebeveynin düzenleyici işlevlerini içselleştirmesine kadar, *kendilik nesnesi* olarak destekleyen ebeveynin (ve sonra analistin) gerekli rolünün altını çizmiştir. Yıllar içerisinde Kohut, Freud'un yapısalcı modeli olan benlik, altbenlik ve üstbenliği ve dürtü teorisini de reddedecek noktaya gelmiştir ve yerine kendi modeli olan *üç bölümlü kendiliği (tripartite self)* önermiştir.
- **İlişkisel psikanaliz**, Amerika Birleşik Devletleri'nde Steven Mitchell (1946-2000) tarafından ortaya çıkarılmıştır. Freud'un biyolojik kökenli dürtü teorisini, *ilişkisel-çatışma-teorisini* önererek reddetmektedir ki bu teori; anlamlı kişilerle *gerçek*, *içselleştirilmiş* ve *hayal edilmiş etkileşimleri* bir araya getirmektedir. Kişilik, birincil bakım verenlerle öğrenilmiş etkileşimleri ve beklentileri yansıtan yapılardan kaynaklanır ve onlarla inşa edilir. Bireyin *birincil motivasyonu diğerleriyle ilişki içerisinde olmak* olduğundan, bu ilişkisel modelleri hayat boyunca canlandırmak ve *sahnelemek* eğiliminde olacaktırlar. Böylece psikanaliz bu modelleri keşfetmekten ve onları analist ve hasta arasındaki psikanalitik çerçeve içerisinde *spontan ve otantik bir biçimde birlikte yaratılan* şeyle yüzleştirmekten oluşmaktadır.

### **Temel psikanalitik yöntem ve çerçeve**

- **Yöntem.** Psikanaliz *serbest çağrışım* yöntemine dayanan bir *konuşma tedavisidir*. Esas kural dahilinde hasta, aklına kısıtlama olmaksızın ne gelirse söylemeye davet edilir ki bunlar bağlama dair düşünceler, ahlaklı olmaya, utanç veya suçluluğa dair duygular ve diğer itirazlar olabilir. Bu kurala sadık kalarak; hastanın düşünce süreçleri şaşırtıcı bağlantılar yapacak, arzulara ve savunmalara bilinçli olarak ulaşılabilen bağlantıları açığa çıkaracak, ve *aktarım* oluşumlarını şekillendiren bu zamana dek çözülemez çatışmaların bilinçdışı köklerine götürecektir. Bu çağrışımları dinlerken, analistler *serbest dolaşan dikkat* adı verilen benzer bir zihinsel sürece teslim olacaktırlar ki bu

süreç aracılığıyla; *karşı aktarımda* – bazen *hayalmiş* gibi - ortaya çıkan kendi çağrışımlarını da fark ederek hastanın söylemlerini takip etmektedirler. Çeşitli şekillerdeki bilginin bütünleşmesi; nihayetinde gelişmekte olan bir yapıyla (bilinçdışı fantazi) bütünleşen aktarım-karşı aktarım oluşumlarına dair bir görüşü biçimlendiren analist için büyük ölçüde içsel bir çalışmadır. Böylelikle bu çalışma hem analist hem de hasta tarafından deneyimlenebilir. Analistin müdahalelerinin yardımıyla – seansta *burada ve şimdiye* sızan şeylere dair genellikle aktarım yorumları – hastanın çilesine ilişkin yeni bir anlayış ortaya çıkacaktır. Bu yeni içgörülerini aynı çatışma tipinin ortaya çıktığı çoğu benzer duruma tekrar tekrar uygulamak; hastanın, çatışmalarını uyandıran düşünce süreçlerini giderek artan şekilde tanıyabilir hale getirir ki bu *derinlemesine bir çalışma* sürecidir. Bu çatışmaları çözümlenmek ve onları bir perspektif içine yerleştirmek veya dinlendirmek, hastanın zihnini eski ketlenmelerden özgürleştirecek ve yeni seçimler için yer açacaktır.

- **Çerçeve.** Yukarıda tanımlanan yöntem klasik çerçevede en iyi şekilde uygulanır: hasta rahatça *divanda uzanmaktadır*, genellikle divanın arkasında oturan analisti görmediği için dikkati dağılmadan *aklına ne gelirse söylemektedir*. Bu analitik çaba içerisindeki her iki partnerin de tamamen dinlemesine ve seansta sızan şey hakkında düşündüklerini aksettirmesine olanak tanır: hasta kendi iç dünyasına dalıp çıkar gibi hissedecek, anıları canlandıracak, önemli deneyimleri yeniden ziyaret edecek, rüyalarından bahsedecek ve fantaziler yaratacaktır ki hepsi hastanın hayatına, tarihine ve zihninin işleyişine yeni bir ışık tutacak olan analitik yolculuğun parçasıdır. Analitik seans genellikle 45 veya 50 dakika sürer. Analitik süreci süregelen şekilde derinleştirmek amacıyla, psikanalitik seanslar tercihen haftada üç, dört veya beş gün gerçekleşir. Haftada daha seyrek seans sıklığı veya divan yerine koltuk kullanımı bazen gerekli olacaktır. Çerçeveye dair tüm *anlaşmalar (program, seans ücreti ve iptal prensibi)* hem hastayı hem analisti bağlayacaktır ve eğer değişiklik gerekiyorsa yeniden değerlendirilmelidir. Analiz yapmak için *zaman dilimini* öngörmek zordur; *ortalama üç ila beş yıl* olarak umulabilir, buna rağmen herhangi bir vakanın tamamlanması daha fazla ya da daha az zaman alabilir. Hasta ve analist analizi durdurmaya veya sonlandırmaya karar vermekte her şeye rağmen özgürdürler.

### **Çeşitli psikanalitik tedavi yöntemleri (yetişkin, çocuk, gruplar, vb)**

- **Psikanaliz** çeşitli biçimlerde uygulanır. Klasik psikanalitik tedavi (*yukarıya bakın*) hayatın ve iş hayatının taleplerine oldukça iyi uyumlanmış bir yetişkin nevroitik hastanın kapasitelerine en iyi şekilde uyum sağlayacak biçimde tasarlanmıştır. Bununla birlikte yüksek sıklıktaki psikanalitik tedavi daha geniş bir aralıktaki psikopatolojiye de (kapsamı genişletilerek) uygulanır, örneğin, ciddi narsisistik ve sınır durum kişilik bozuklukları gibi.

- **Psikanalitik veya psikodinamik psikoterapi** yetişkinlerle genellikle daha düşük sıklıkta (haftada bir veya iki seans) ve yüz yüze, karşılıklı oturulan bir düzenlemede uygulanır. Amaçları genellikle belirli bir sorun çeşidinin (örneğin,

ilişkilerde veya işteki zorluklar gibi), depresyonun veya kaygı bozukluklarının çözümlenmesine daha fazla odaklıdır. Buna rağmen, psikanalizde olduğu gibi, aktarım ve karşı aktarım ortaya çıkar, hastanın hayatındaki sorunlara işaret etmek ve onları daha doğrudan çözümlenmek adına yer açmak için genellikle arka planda kalırlar ve yorumlanmadan orada kalmaya devam ederler. Bazen psikanalitik psikoterapideki her iki katılımcı, tedavinin daha ileriki bir noktasında çalışmalarını derinleştirmeye karar verebilir ve daha yüksek sıklıktaki psikanalize doğru yola çıkabilirler.

- **Çocuklar** (bebeklikten itibaren) **ve ergenler** ruhsal gelişimlerini tehlikeye sokan ve ebeveynlerinde, öğretmenlerinde ve arkadaşlarında endişe uyandıran süregiden sorunlar (depresyon, kaygılar, uykusuzluk, aşırı saldırganlık ve zalimlik, takıntılı düşünme, tekrarlayıcı davranış, öğrenme zorlukları, yeme bozuklukları, vb) yaşayabilirler. Onlar için, bir çocuk veya bir ergenin kendi sıkıntılarını ifade etmesine olanak tanıyan, uyarlanmış yaşa özgü psikanalitik tedavi yöntemleri geliştirilmiştir (figürlerle, oyuncaklarla oynama ve resim dahil olmak üzere). Çocuk analistleri hastalarının iletişimindeki bilinçdışı kısımları fark etmekte ve onlara uygun şekilde tepki vermekte uzmandırlar, bu sayede çocuğa, görünür belirtilerin altında yatan ve ilerideki zihinsel/ruhsal büyüme ile çakışan duygusal çatışmalar ve sorunları çözmesi konusunda yardım ederler.

- **Psikoanalitik psikodrama** (büyük oranda ABD ve Fransa'da) *büyük ve ağır ketlenmeler yaşayan hastalar* için geliştirildi. Bu hastaların iç dünyalarını yapılandırmak için tasarlamakta, ifade etmekte ve zorluklarını ruhsal olarak işlemekte desteğe ihtiyaçları vardı. Psikanalitik psikodramanın çerçevesinde bir *oyun lideri* veya bir *yönetmen* bulunur. Bu kişi, hastanın, terapötik çalışmanın malzemesi olan bir *sahneyi* (örneğin bir anı, bir duygu veya aktüel bir durumu) önermesi, bu sahnenin içine girmesi ve onu geliştirmesine yardım eder. Hasta kendisi tarafından dağıtılmış olan rolleri üstlenen yardımcı terapist veya aktörlerle oyununu sahneler. Yardımcı terapistin işlevi empatik bir şekilde bu rolleri hastanın farklı tarafları (örneğin bir çatışmanın farklı yanları) veya önemli nesnelere olarak görmek ve bu rollerin altında yatan örtük anlama, bilinçdışı (çoğunlukla savunmacı) süreçleri tasarımıyla anlam kazandırmaktır. Oyunun lideri oyunu herhangi bir noktada kesebilir veya yorumlayabilir. Oyun zor meselelerin hastanın gözleri önünde açığa çıkmasına izin verir ve onların bütünleşmesi ve içselleştirilmesini kolaylaştırır. Amaç, hastanın iç dünyasıyla ( düşünceler, duygular, fantaziler, rüyalar ve çatışmalar) ilgili içgörü geliştirmesini sağlamak ve onun hareketlenmesini teşvik etmek, böylece ruhsal ara alanı (içsel tiyatro) genişleterek, onu içinde yer alan unsurların üzerinde düşünme ve onları anlamayı mümkün kılmaktır.

- **Psikanalitik çift ve aile psikoterapisi** psikanalizin içgörüsünü kendilerini tekrarlayan çatışmalara saplanıp kalmış çiftler veya ailelerde ortaya çıkan dinamiklere uygular. Psikanalistin de yardımıyla, birbiriyle bağdaşmaz konumlar ve aktarımlar, karşılıklı yansımalar ve tekrar tekrar eyleme dökülen bilinçdışı fantaziler



yorumlanabilir ve analiz edilebilir. Bu yapılırken evlilik ve aile yaşantısına dair hüküm süren bilinçdışı fikirlerin ne anlama geliyor olabileceğine bakılır ve böylece gerilimler azalır; yeni ve kendi geleceğini tayin edici seçimlere yol açılmış olur.

- **Psikanalitik gruplar** (genellikle 6-9 üye) küçük veya büyük gruplarda yapılandırılmamış bir şekilde ve tanımlı bir görev olmadan toplanmış bireylerin ruhsal işleyişin ilkel seviyelerine gerilediklerine dair (örneğin idealize edilen veya engelleyici bir grup liderine bağımlı olmak veya onun hakimiyeti altına girmek, saldırgan savaş-kaç tepkileri vermek, eşleşerek veya bölünerek alt gruplar oluşturmak veya bu süreçlere karşı savunmalar geliştirmek) evrensel bilgiyi kullanır. Bazı gruplar grup dinamiklerinin şimdi ve burada'sında bireylerin katılımı ve etkileşimine odaklanırken, bazıları da bütün grup süreçlerine ve içinde yer aldığı kültüre dair, serbest tartışma ortamı (serbest çağrışıma benzer şekilde) içinden genel bir bakış geliştirir. Psikanalitik grup çalışması çok çeşitli amaçlara hizmet edebilir: psikoterapötik gruplar, kişisel gelişimi teşvik eden gruplar, tıp uzmanları için klinik tartışma gruplarının (Balint Grupları, Tavistock konferansları) yanı sıra, kendini tanımayı teşvik eden ve daha büyük örgütlenmelerde sorun çözmeyi destekleyen gruplar da vardır.

### **Psikanalitik formasyon**

Psikanalist olmak için girilen formasyon Uluslararası Psikanaliz Birliği (IPA) ) ve onun bileşen örgütlenmeleri tarafından düzenlenir. Pek çok ülkede gerekli beceri ve deneyimi olan herkes psikanalist olabilir. Ancak bazı ülkelerde katılımcılar sadece doktor, psikolog veya sosyal çalışmacı diplomasına sahip kişilerle sınırlandırılmıştır. Üç farklı formasyon modeli (Eitingon, Fransız ve Uruguay modeli) vardır. Bunların hepsinde adayın *kişisel analizden geçiyor olması, teorik, teknik ve klinik seminerlere katılımı ve süpervizyon* alması şartı bulunur. Psikanalitik formasyon mezuniyete veya üye olarak kabul edilene kadar, ortalama beş ila on yıl sürer (daha detaylı bilgi için web sitesine bakınız).

### **Psikanalitik araştırma**

Freud insan ruhsallığının nasıl çalıştığını en iyi öğrenme yönteminin, onun ifade seyirlerini, yani düşünceleri ve duyguları, rüya ve fantazileri belirli bağlamlarda ortaya çıktıkça dikkatli bir şekilde incelemek olduğunu keşfetmiştir. Psikanalitik araştırmanın temel aracı serbest çağrışım yöntemidir (yukarıdaki bölümlere bkz.). Fikirlerinin (mümkün olduğu kadar sınırsız bir şekilde) ortaya çıkışını izlemesi için analistine izin veren hasta, zihnin genel çalışma prensiplerine dair bireysel olarak şekillenmiş bir ruhsallığı ortaya koyacaktır – örneğin korku uyandıran itkiler (impulses) ve arzular, bu korkuların itkiler ve arzulara karşı savunmaları canlandırması; geçmişin bilinçdışı çözülmemiş çatışmalarının etkisi altındaki bugünün algılarına dair kendine has yorumları; veya temel bir güvenlik duygusu ve iç dengeyi koruyabilmek amacıyla fantazi ve duyguları ele alma yolları gibi. Demek ki bireyin ruhsallığının çalışmasını anlama uğraşısı, hem bir sağaltım yöntemi hem de psikanalitik bir araştırma yöntemidir.

Psikanalitik araştırma, yılları içinde, yukarıdaki yolu izleyerek, psikanalizin değişik ekol ve dallarında ruhsal işleyişe dair pek çok yeni görüşün filizlenmesine olanak sağlamıştır. (yukarıdaki bölümlere bkz.). Dahası, bilimsel araştırma karşılaştırmalı, uzun dönemli ve takip çalışmaları yoluyla psikanaliz ve psikanalitik terapilerin etkinliğini göstermeyi başarmıştır. Müdahale tarzları, seans sıklığı, hasta ve analist/terapist ilişkisi veya psikanalitik tedavinin farklı ruhsal patolojilere uygulanabilirliği gibi tedaviye dair çeşitli unsurlar bilimsel olarak araştırılmış, tedavi planlarında değişim ve düzenlemeler yanında (bazı yerlerde) sağlık sigortası planlamalarında psikanalitik tedavinin kabul edilmesinin yolunu açmıştır. Ayrıca ruhsallık ile beynin işleyişi arasındaki etkileşim ve karşılıklı bağımlılığı anlamayı amaçlayan projelerde ilerleme kaydedilmiştir.

IPA analistlerin temel araştırma yöntemlerini kullanacakları, araştırma bulguları için veri tabanları oluşturacakları, çalışma ve tartışma grupları yürütecekleri, geniş bir klinik, deneysel ve kavramsal başlıklar yelpazesinde yapılacak araştırmalar için ödüllerle desteklenecekleri ve dünya çapında üniversite ve araştırma kurumları ile bağlantıya geçecekleri psikanalitik araştırmalara katılımlarını desteklemektedir. (daha fazla bilgi için bu web sitesindeki *Araştırma (Research)* başlığına gidiniz).

## **Uygulamalı psikanaliz**

Freud ruhsallığa dair psikanalitik kavrayışın kültür ve topluma dair de daha derinlikli bir anlayış sağladığını farketmiştir. Bunlardan en ünlüleri Sofokles'in *Kral Oedipus* ve Shakespeare'in *Hamlet*'i üzerine yaptığını incelemiştir. Edebiyat ve sanat çalışmalarını incelemiş, şakalar, mizah, dil sürçmeleri ve sakar eylemler ve daha genel olarak uygarlık, kitle hareketleri, savaş ve din üzerine incelemelerde bulunmuştur. Onun yaklaşımının verimliliği psikanalitik düşüncenin edebiyat, sanat ve sinema alanlarında ve onlara dair eleştirel analizlerde, aynı zamanda antropoloji ve siyaset bilimlerinde kullanılmasının yolunu açmıştır.

## **IPA, örgütlenme biçimi ve etik esaslar**

Uluslararası Psikanaliz Birliği (IPA), 1910 yılında Sigmund Freud tarafından kuruldu. 63 ülkede 12 000 den fazla asil üyesi ve 72 bileşen örgütlenme için bir şemsiye örgüt özelliğini taşımaktadır. Misyonu psikanalizi dünya ölçeğinde geliştirmek (örneğin, bölgeler arası bilgi alışverişini destekleyerek ve uluslararası kongreler düzenleyerek) ve bilimin canlılığını ve gelişimini sürdürmesini sağlamaktır. Psikanalistler için dünyadaki akreditasyon sağlayan ve düzenleyici görev üstlenen temel kuruluştur. (daha detaylı bilgi için IPA web sitesindeki *Hakkımızda (About Us)* başlığına bakınız).

*IPA Etik Komitesi* bileşen örgütlenmeler ve her bir üye ve aday için geçerli olan temel etik kurallar geliştirmiştir. Bunlar insanî değerler, psikanalitik ilkeler ve profesyonel yükümlülüklerle ilgilidirler. En önemlisi, hastaların analistlerine aktardıkları tüm bilgilerin kati bir şekilde gizli tutulması ve analistin hasta ile duygusal, cinsel bir yakınlık veya özel ticari bir ilişkiye girmemesini şart koşarlar. Kuraldışılık veya kuralların ihlali

durumunda, hastanın analistin derneği bünyesindeki Etik Komiteye Őikayette bulunma hakkı vardır. IPA'nın bünyesinde her bir bileşen, örgütlenme üyeleri tarafından uygulanan tedaviye dair en üst düzey etik standartların gerçekteŐmesi ve resmi Őikayetlerin nasıl ele alınacağına dair ölçütlerin düzenlenmesi amacıyla kural ve usulleri belirlerler.

### **Psikanalizle nerede karŐılaŐılır?**

Psikanalitik olaylar kurumların sınırlarını aŐıp kamuya açıldı. Psikanalitik toplantı ve kongrelerin kapılarını açtığı ruh sağlığı camiası genişledi, artık programlara analist olmayan bilim insanları, akademisyenler, politikacılar, yazarlar ve sanatçılar davet ediliyor. Psikanaliz dernekleri psikanaliz enstitülerinde, üniversitelerde, kütüphane ve kitapevlerinde halka açık seminer ve paneller düzenliyor. Bazı yerlerde sergiler, tiyatro oyunları veya film gösterimleri psikanalizin rehberliğinde yapılan tartışmalar eşliğinde açılıyor veya kapanıyor. Psikanalitik fikirlerle veya bir analistle karŐılaŐma Őansı artık çok daha fazla. Tüm psikanalitik kurumlar istenildiğinde ona ilgi duyan herkesi psikanalizle buluŐturuyor.

**Evrem Tilki, Zümrüt Bulamur-Ayadi, Nergis Aküzüm**  
**Istanbul Psychoanalytical Association**