

## Benlik ve Narsisizme Farklı Bir Bakış: Heinz Kohut ve Kendilik Psikolojisi

Lokman Koçak<sup>1</sup>

### Özet

Uzun yıllar geleneksel bir psikanalist olarak çalışan Heinz Kohut, yıllar içerisinde psikanalitik kuramın eksiklerini görmüş ve klinik deneyimlerinden de yola çıkarak, yaşamının sonlarına doğru kendilik psikolojisi ismiyle kendi kuramını oluşturmuştur. Başlangıçta narsisistik gelişimi anlamaya yönelik yaptığı çalışmalar, zamanla gelişmiş ve diğer psikopatolojileri de ele alan kapsamlı bir kurama dönüşmüştür. Geldiği son noktada, tüm psikopatolojilerin temel kaynağının kendilikte yer alan bozukluklardan kaynaklandığına inanmış ve bu minvalde kurama son şeklini vermiştir. Kuramda narsisizmi detaylı şekilde ele alan Kohut, sağlıklı bir kendilik gelişimi için narsisizmin önemini sık sık vurgulamıştır. Kendiliğin, büyülenmeci kendilik ve ülküleştirilmiş ebeveyn imagosu şeklinde iki kutbu olduğunu ve bu kutupların gelişim süreçlerinde aynalanma ve kendilik nesnesinin önemli bir yer tuttuğunu belirtmiştir. Kohut, kendilik gelişiminde optimal kırılmaların önemine dikkat çekmiş ve kendiliğin ihtiraslar, ülküler ve yetenek ve beceriler şeklinde üç bileşenden oluştuğunu ileri sürmüştür. Kendilik bozukluklarını da üç farklı başlıkla sınıflandıran Kohut, birinci grubu kişilik ve davranış bozuklukları, ikinci grubu kendilik durumları ve üçüncü grubu da çeşitli kişilik tipleri ile kategorize etmiştir. Terapidaki genel amacı, kişinin kendilik yapısındaki bozuklukların onarılması ve kendiliğin yeniden yapılandırılması olarak ifade etmiştir. Terapi sürecinde içebakış, eşduyum ve kendilik nesnesi aktarımlarının yoğun şekilde yer aldığını belirten Kohut, eşduyumun en önemli teknik olduğunu vurgulamıştır. Narsisizmi diğer kuramcılardan farklı şekilde ele alması ve kendiliğe bütüncül bakış açısıyla, kendilik psikolojisi ses getiren ve alanyazına önemli katkılar sunan bir kuram olarak değerlendirilmektedir.

1 Dr., Bayburt Üniversitesi, lokmankocak@bayburt.edu.tr, ORCID ID: 0000-0002-5247-0974

## 1. Giriş

Kendilik psikolojisinin kurucusu olan Heinz Kohut, 1913'te Avusturya'nın Viyana şehrinde dünyaya gelmiş, varlıklı bir ailenin tek çocuğu olarak büyümüş, özel derslerle yetişmiş ve başarılı bir eğitim hayatı geçirmiştir. Tıp eğitimi aldıktan sonra psikanaliz eğitimini de başarıyla tamamlayan Kohut, uzun yıllar analist olarak çalışmış, kendilik kuramını ise yaşamının son yıllarında oluşturmuştur. Önceleri, narsisistik gelişimi anlamaya yönelik çıktığı bu kuramsal yolculuk, sonraki yıllarda diğer psikopatolojileri de ele alacak kapsamlı bir kuram ile sonuçlanmıştır (Özdemir vd., 2012).

Psikanaliz eğitimini tamamladıktan sonra bu alanda uzunca bir süre çalışan Kohut, psikanalizin yetersiz kaldığı alanları fark etmeye başlamış ve bu farkındalık, Kohut'un yeni bir psikolojik gelişim paradigması üzerinde çalışmasının yolunu açmıştır. İd, ego ve süperego şeklindeki psikanalizin temel parçalarından oluşan benlik kavramına, benliğin kendisini yeterince değerli ve bütünlüklü hissettiği narsisistik gelişim sürecinden geçerek ulaşabileceğini ileri sürmüştür (Kohut, 1971; 1977). Narsisistik gelişim sürecinde bebeğin, her şeye gücünün yettiğini düşünerek tüm güçlü bir narsisistik evresi yaşadığını, daha sonra sınırlarının olduğunu fark edip, her şeye gücü yetmese de kendini yeteri kadar değerli hissettiği bütünlüklü bir kendiliğe ulaştığını iddia etmiştir (Özen, 2014). Bu aşamada karşılaşılan engellerin kendilik içinde bölünmelere neden olduğunu, bir tarafın kendini "güçsüz ve değersiz" hissederken; öteki tarafın "kadir-i mutlak" hissiyatını yaşadığını belirtmiştir (Özakkaş, 2007). Bu doğrultuda cinsellik ve suçluluk duygularıyla nevrozları açıklayan klasik psikanalitik teoriden farklı olarak, benlikte meydana gelen değersizlik duygularını ve bunların süreçlerini inceleyen yeni bir kuram oluşturmuştur.

Kohut (1971), kendilik kuramını ilk kez ifade ederken; kendiliği de benlik içerisinde bulunan bir tasarım şeklinde düşünmüştür. Kendilik tasarımı kişinin kendini algılama şekli ve kendisiyle ilgili imgelerin tümü olarak değerlendirilmiştir. Kohut kuramını anlattığı ikinci kitabında (1977) ise kendiliği, bir üst örgütlenme, kişiliğin merkezi (çekirdeği), algı ve girişimlerin odağı olarak nitelendirmiş ve tüm psikopatoloji alanına açıklama getirmeyi hedeflemiştir. Narsisistik kişilik bozukluğu ile çok sayıda çalışmalar yapan Kohut, bu bozukluğa sahip kişilerde görülen ayna ve ülküleştirme aktarımını inceleyerek, büyülenmeci kendilik ve ülküleştirilmiş (idealleştirilmiş) ana baba imagosu şeklinde iki kutuplu kendilik kuramını ortaya koymuştur (Özen, 2014).

## 1.1. Temel Kavramlar

### 1.1.1. Narsisizm

Adını, Yunan mitolojisinde suya baktığında kendini gören ve sudaki yansımasına âşık olup ömrünün sonuna dek kendini seyrederek suya karışan Narkissos'tan alan narsisizm; kişinin kendi bedenine yönelttiği cinsel arzular ve haz olarak ifade edilmektedir (Karaaziz ve Erdem Atak, 2013). 1898-99 yıllarında Havelock Ellis ve Paul Nacke tarafından kaleme alınan yazılarda, kavramın cinsel özellik göstermeyen davranışlarla olan ilişkisine de dikkat çekilmiştir (Kızıltan, 2016). 1900'lü yılların başlarında birçok kuramcının ilgilendiği narsisizm, özellikle psikanalitik kuramda önemli bir kavram haline gelmiştir. Freud'un "Cinsellik üzerine üç deneme" ve "Narsisizm üzerine bir giriş" adlı makaleleri, kavramın psikanalizdeki yerini güçlendirmiştir (Karaaziz ve Erdem Atak, 2013). Freud, narsisizmi bir durum olarak ele almış; ancak Jung başta olmak üzere birçok araştırmacı narsisizmi süreklilik arz eden bir olgu şeklinde değerlendirmiştir (Rapier, 2005). Kohut ise narsisizmin doğal bir süreç olduğunu, her insanın bu süreçten geçtiğini, bu süreçte yaşanan sıkıntı ve engellerin bozukluklara yol açtığını ifade etmiştir (Kohut, 1971). Çocukluk dönemi gelişim ihtiyaçlarının karşılanmaması ya da doyurulmaması sonucu narsisizmin patolojik boyutunun ortaya çıktığını savunan Kohut, kavrama farklı bir boyut kazandırmıştır. Böylece, tedavi edilemeyeceği düşünülen narsisizmin kendilik psikolojisi çerçevesiyle tedavi edilebilir olduğunu savunmuştur (Tangör ve Dilsiz, 1996). Ayrıca, Kohut'un narsisizm ve kendilik ile ilgili yaptığı çalışmalar, "Narsisistik kişilik bozukluğu" tanımlamasının alanyazında yer almasında oldukça etkili olmuştur.

### 1.1.2. Ayna (Mirror)

Ayna kavramı, narsisizm gelişim sürecinde önemli bir semboldür. Yunan mitolojisinden klasik batı edebiyatına kadar birçok hikâye ve masalda yer bulan ayna, kendilik psikolojisinde kişinin ihtiyaç duyduğu şeyleri yansıtan bir nesne konumundadır. Kohut (1971)'a göre insan varlığının kökeninde bakılma, görülme ve izlenme gibi bazı ilkel ihtiyaçlar yer almaktadır. Bu arkaik duygular kendileriyle ilgili savunmalar oluşturmakta ve insanı harekete geçirmektedir. Çocuğun teşhirci gösterisine ayna olarak annenin gözlerinin parlaması ve teşhirci haz taleplerine yanıt vermesi, çocuğun kendilik saygısını pekiştirmektedir. Ayrıca bu yanıtlar gittikçe daha seçici şekilde algılanarak, gerçekçi alanlara kanalize olmakta ve kendilik gelişimine katkı sağlamaktadır. Anne ile çocuk arasındaki en önemli temel etkileşimlerin genel olarak görsel alanda yattığı ve çocuğun bedensel gösterisine annenin gözlerindeki

ışıkla yanıt verdiği ifade edilmektedir (Kohut, 1971). Öte yandan, görsel alanda bir kusur olması durumunda, işitsel yol da bu görevi üstlenmektedir. Annenin gözlerini görmeyen bir çocuğun, annenin sesini duyduğunda da hoşnut olması bu duruma örnek olabilir. Anneden onaylanma tepkileri alamadığında, çocuğun bütünlük duygusunu sürdürme ve öz-saygısını koruma konusunda güçlük çekeceği ve bunun sonucunda da kusursuz olmaya ve anneyi etkilemeye çalışacağı belirtilmektedir. Terapi sırasında, aynalama eksikliği yaşayan danışanların, benzer şekilde, terapisti etkilemek ve onay almak için performans göstereceği vurgulanmaktadır (Geçtan, 1997). Sonuç olarak, ebeveynlerin ve özellikle de annenin çocuğun bütününe yapacağı aynalamaların (övünlü yanıtlar, pekiştirmeler, onaylamalar) sağlıklı bir kendilik gelişimi için hayati öneme sahip olduğu söylenebilir.

### 1.1.3. Kendilik (Self)

Kendilik; bebeklik dönemiyle başlayarak, kişinin çevresindeki *ötekiler* ile girdiği karşılıklı etkileşim ile başlamaktadır. Kişinin kendisine ve diğerlerine yaptığı yatırımlar sonucunda kendilik gelişmekte ve şekillenmektedir. İd, ego ve süperegonun toplamı olarak ifade edilen kendilik, algıların toplayıcısı ve eylemin merkezi olarak kabul edilmektedir (Kohut, 1971). Kendilik, zihnin id, ego, süperego gibi bir aygıtı olmamakla beraber, zihinde yer alan bir yapıdır. Psikanalitik yapı içerisinde ortaya çıkan kendilik, bir taraftan ruhsal aygıtın soyut bir parçası gibi kavramsallaştırılmaktadır. Bunun yanında, kendiliğin tecrübe edilen ya da hissedilen bir boyutu da bulunmaktadır. Kendilik, yaşam deneyimlerinde algı ve organizasyon için bir çerçeve çizmekte ve kapsamlı ve sistematik yapısıyla diğerlerinin düşünce, duygu ve davranışlarını anlamada kullanılmaktadır (Özen, 2014).

Kendilik deneyiminin parçalara bölünemeyen sürekliliği üzerinde durulmaktadır. Dışarıdan gözlenenler; kişilik ve kimlik; içeriden hissedilen yapı ise kendilik olarak ifade edilmektedir. Kendilikle ilgili onlarca kendilik tasarımı (zavallı, aciz, büyüklenmeci, korkak, cesur, başarılı, başarısız vb.) iç içe ve zamanın sürekliliğinde birbirlerini etkileyerek hayatlarını sürdürmektedir (Özen, 2014). Kohut (1977) kendiliği; başkaları tarafından fark edilen ve “ben” olarak ifade edilen alandaki aynılık ve tutarlılığın zaman içindeki devamı olarak tanımlamıştır. Aynalanma kavramı bu tanımdan hareketle kuramda yerini almaktadır. Kişinin kendini değerli hissetmesi ve tutarlı bir kişiliğe sahip olduğunu düşünebilmesi için, temel arzu ve güdülerinin ebeveynler aracılığıyla doyurulması gerekmektedir. Arzu ve güdülerin ebeveynler aracılığıyla doyurulması “aynalanma” olarak ifade edilmektedir (Yurduşen, 2015).

#### 1.1.4. Kendilik nesnesi (Self Object)

Kendilik nesnesi; anne baba, daha kapsamlı bakış açısıyla, çocuğa bakım veren ve çocuğun yaşamında önem taşıyan, çevresinde bulunan kişiler olarak tanımlanmaktadır (Kohut, 1977). Çocuk tarafından kendiliğin parçası olarak algılanan kendilik nesnesi, işlevlerini tam anlamıyla yerine getirdiğinde fark edilmemektedir. Ancak, işlevlerini yerine getiremediği durumlarda farkına varılmakta ve eksikliği hissedilmektedir. Kohut (1971), çocuk ile kendilik nesnesi arasında güçlü bir simbiyotik bağdan söz etmekte ve kendilik ve kendilik nesnesinin birbirinden kopmayan yapılar olduğunu belirtmektedir. Her birey, etrafındaki diğer insanlara ihtiyaç duymakta ve kendilik nesnesi olmadan bir hayat mümkün görünmemektedir. Bu durum, bireyin mutlaka öteki ile ilişki içinde olmasını gerektirmektedir. Ayna görevi gören kendilik nesnesi, doğuştan gelen gücü, büyüklüğü ve mükemmelliği desteklemektedir. Kendilik nesnesinin, çocuğun kaygısını yatıştırmak, benliğinin varlığından ve işleyişinden aldığı hazzı onunla paylaşıp ona yansıtarak sürekliliğini sağlamak (aynalama), çocuğun kendine olan güvenini ayakta tutmak gibi işlevleri bulunmaktadır (Ardalı ve Erten, 1999; Çuhadaroğlu Çetin, 2001).

#### 1.1.5. Kendiliğin İki Kutbu

##### 1.1.5.1. Büyükleme-Teşhirci Kendilik (*Grandiose-Exhibitionist Self*)

Çocuk, ben ile öteki arasındaki ayrımı yapabileceği döneme kadar ilkel narsisistik bir süreç geçirmektedir. Bu süreçte tüm güçlü konumda olan çocuk, kendilik nesnesinden onay beklemektedir. Çocuk, büyükleme kendiliğinin teşhirci gösterilerini kendilik nesnesine sunmakta ve kendilik nesnesinin gözlerinde, gülüşünde ya da dokunuşunun sıcaklığında kendiliğinin kabul edilmesini görmek istemektedir. Büyükleme dönemindeki kendilik nesnesi anne ya da anne yedeğidir. Tüm güçlülüğün bir parçası olan ideal kendilik nesnesi, çocuğun sınırsız beklentilerinin karşılık bulacağı kişidir. Büyükleme dönemi, her insanın geçirmek zorunda olduğu, sağlıklı bir narsisizm gelişimi için belirleyici bir süreçtir. Bu dönemde yaşanabilecek olası yetersizliklerin, birincil narsisizmin dengesini bozacağı ve çocuğun tüm güçlülüğe bir daha ulaşabilmek için yeni bir imge oluşturacağı belirtilmektedir (Özen, 2014).

##### 1.1.5.1. Ülküleştirilmiş Ebeveyn İmagosu (*Idealized Parental İmago*)

Çocuk, ülküleştirdiği güçlü anne ve babasına çok güvenmekte ve onlara hayranlık beslemektedir. Güçlü ve kusursuz olarak algıladığı nesnenin bir parçası olarak, kendisini güçlü ve güvenli hissetmektedir. Anne ve babanın uygun aynalamaları ile büyükleme kendilik, dönüşmeye başlamakta (dönüştürerek içselleştirme) ve kendiliğin kutuplarından ikincisi

oluşmaktadır (Terpaş, 2004). Bebek, yaşadığı ya da tecrübe ettiğini sandığı eski mükemmelliği; hayran olacağı, tüm güçlü, geçiş nesnesi niteliği taşıyan, bir kendilik nesnesine devretmektedir. Bu nesneye ülküleştirilmiş ebeveyn imagosu adı verilmektedir (Özakkaş, 2007). Bu nedenle çocuğun bu dönemde ebeveyne muhtaç olduğu söylenebilir. Çünkü bütün güç ve mutluluk artık bu nesnededir. Çocuk, nesneden ayrıldığında kendini boş ve güçsüz hissetmektedir. Bu nesneyle birlikteliğini hep muhafaza etmeye çalışmaktadır. Gelişim devam ederken, bebek kaybettiği mükemmeliyeti, yüceleştirdiği bir kendilik nesnesi ile tekrar yakalamaktadır. Bebeğin, *sen mükemmelsin, ben de senin parçanım* mesajını verdiği kendilik nesnesi, çocuğun mükemmeliyet beklentilerini doyurmaktadır. Ancak bu süreçte hayal kırıklıklarının yaşanması kaçınılmaz bir durum olarak ifade edilmektedir (Özakkaş, 2007).

### 1.1.6. Optimal Kırılma

Optimal kırılma; çocuğun tüm güçlü dönemde yavaş yavaş kadir-i mutlak olmadığının farkına vardığı, olay ve durumlar olarak ifade edilebilir. Çocuk büyüdükçe, bakım veren kişi çocuğu yalnız bırakarak ve sadece onunla ilgilenmeyerek aynalamaları azaltmaktadır. Aynı zamanda çocuk da özerklik girişimleri ile kendi başına oturmaya ve emeklemeye başlamıştır. Çocuğun yalnız başına otururken ya da emeklerken düşmesi optimal kırılmaya örnek olarak gösterilebilir. Yürümeye çalışırken düşmesi, çocuğa sandığı kadar mükemmel olmadığını gösterirken; hemen yardıma koşan ve çocuğu rahatlatan ebeveyn ise, çocuğun gözünde kahraman olmaya başlamaktadır (Özakkaş, 2007).

### 1.1.7. Kendilik Bileşenleri

Birey ve kendilik nesnesinin etkileşimi ile kendilik meydana gelmektedir. Kendiliğin üç bileşenden oluştuğu ve bu bileşenlerin; “ihtiraslar, ülküler ve yetenek ve beceriler” şeklinde sınıflandırıldığı ifade edilmektedir (Kohut, 1971). Ebeveynlerin uygun aynalamaları ile büyülenmeci-teşhirci kendilik dönüşmeye başlamakta ve kendiliğin bileşenlerinden ilki olan “ihtiraslar” bileşeni oluşmaktadır. İhtiraslar (ambitions); zihinsel ve bedensel etkinliklerden zevk almayı ve kendine saygı duymayı amaçlayan işlevleri kapsamaktadır. Anne babanın hastalanması veya ölmesi gibi örseleyici deneyimler ile ülküleştirilmiş tüm güçlü kendilik nesnesiyle olan ilişki kesintiye uğramadığında, ülküleştirilmiş anne baba işlevleri içselleştirilerek ikinci bileşen “ülküler” meydana gelmektedir (Kohut, 1971). Ülküler (ideals) ise ülkü ve değerlere sahip olmayı, bunların gerçekleşmesine çalışmayı, dürtüleri kontrol edebilmeyi ve gerilim anlarında kişinin kendisini

yatıştırabilmesini amaçlayan işlevleri kapsamaktadır. Bu iki bileşen arasındaki gerilim sonucunda “yetenek ve beceriler” açığa çıkmaktadır. Kohut (1977) bu yaşantıyı “alter ego” olarak tanımlamakta ve sonraki yıllarda bu iki bileşenin yanına yetenek ve beceriyi de eklemektedir. Bu durum kişiyi öğrenme ve yaratıcılığa yönlendirmektedir. Yetenek ve beceriler başarılı bir şekilde kullanıldığında bütünlük hissi oluştururken; kendilik de bütün ve tam olarak yaşanmaya başlamaktadır (Kohut, 1971).

### 1.1.8. Kendilik Bozuklukları ve Narsisistik Kişilik Tipleri

Kohut (1977) psikopatolojiyi, kendilikte meydana gelen zayıflama ve örselenmeler ile açıklamaktadır. Ona göre, işlevini yerine getiremeyen kusurlu nesne ilişkileri, kendiliğin gelişiminde birtakım sapmalara yol açmaktadır. Çocuğun temel ihtiyaçlarına cevap verilmemesi, normal gelişim çizgisinde duraksama ve sapmaya yol açıp kendiliğin bütünleşmesini engellemektedir (Özdemir vd., 2012). Kohut (1977), narsisistik kişilik bozukluğunda kendilik gelişiminin daha ağır düzeyde zayıfladığını ve çok fazla örselendiğini ifade etmektedir. Kendilik psikolojisinde bozukluklar ve kişilik tipleri üç farklı yaklaşımla ele alınmaktadır (Kohut ve Wolf, 1978). Birinci grupta “psikoz, sınırda kişilik bozukluğu, narsisistik davranış bozukluğu ve narsisistik kişilik bozukluğu” yer almaktadır. Kendiliğin gelişim aşamasında aynalama ve ülküleştirme ihtiyaçlarının yeterince karşılanmaması sonucunda, kendiliğin bütünleşmesinde önemli eksiklikler oluşmakta ve sözü edilen bozukluklar ortaya çıkmaktadır.

İkinci grubu, çeşitli tipik kendilik durumları oluşturmaktadır. Bu kendilik durumları; “yeterince uyarılmamış, aşırı uyarılmış, parçalanmış ve aşırı yüklenmiş” şeklinde ifade edilmektedir. Yeterince uyarılmamış kendilikte erken yıllardaki kendilik nesnesinin uyarıcı tepkilerinin eksik kalması ve boşluk depresyonu oluşması (Terbaş, 2004); aşırı uyarılmış kendilikte ise büyülenmeci kutupta aşırı uyarılma ve ebeveyn işlevlerinin içselleştirilememesi söz konusu olmaktadır. Parçalanmış kendilikte, kendilik nesnesinin gelişmekte olan kendiliğin bütünleşmesine yönelik tepkilerde eksiklik olduğu; aşırı yüklenmiş kendilikte ise kendiliğin zedelenmesini önleyecek olan kendiliği yatıştırıcı kapasitenin yeterince gelişmediği vurgulanmaktadır.

Üçüncü grup kişilik tipleri; *ayna açlığı çeken kişiler, ülküleştirme açlığı çeken kişiler, öteki -ben- kişilikler, kaynaşma açlığı çeken kişiler ve ilişkiden kaçman kişiler* şeklinde ifade edilmektedir (Kohut, 1977). Ayna açlığı çeken kişi, kendine hayran olacak ve kendini onaylayacak kendilik nesnesi ararken; ülküleştirme açlığı çeken kişi, hayran olacağı kişilerle kendini daha değerli hissetmektedir. Öteki -ben- kişilikler, kendiliklerinin gerçekliğini onaylayacak

ve kendine benzeyen kendilik nesnelere ihtiyaç duymakta; kaynaşma açlığı çeken kişiler ise kendilik nesnesini sürekli denetleme ve ona aşırı bağlanma eğilimleri göstermektedir. Son olarak ilişkiden kaçınan kişi ise reddedilmekten korktuğu için sosyal ilişkilerden kaçınmakta ve aynı zamanda başkalarına ve sosyal ilişkilere yoğun gereksinim duymaktadır (Sakarya, 2012).

### **1.1.9. İçebakış (İçgözlem) ve Eşduyum (Empati)**

Kohut (1959), içsel dünyanın duyu organları ile gözlenemeyeceğini ifade etmektedir. Düşünce, arzu, duygu ve fantezilerin görülebilen, koklanabilen, duyulabilen ya da dokunulabilen yapılar olmadığını ve fiziksel uzayda da varlıklarından söz edilemediğini vurgulamaktadır. Ancak yine de bu yapıların gerçek olduğunu ileri sürmektedir. Bu varlıklar kişinin kendisinde içebakış yoluyla, ötekilerde ise eşduyum (dolaylı içebakış-empati) yoluyla gözlemlenebilmektedir. Terapist, eşduyuma dayalı anlama yoluyla danışanın psikolojik yaşantısına bir tür “dalış” ile danışanın söze döktüğü içebakışı ve onun derin anlamalarını keşfedebilmektedir. Gözlem yönteminin bileşeni duyular olunca fiziksel olgular; içebakış ve eşduyum olunca psikolojik olgular söz konusu olmaktadır (Kohut, 1971). İçebakış ve eşduyum, psikolojik eylem olgusunun gözlenmesinde oldukça önemlidir. Kaşın yukarıya doğru kalkma hareketi milimetrik hassasiyetlerle ölçülebilir; ancak kaşın kalkmasında etkili olan şaşkınlık, öfke ya da kınama anlamları sadece içebakış ve eşduyum yoluyla anlaşılabilir (Kohut, 1959).

## **1.2. Terapötik Süreç**

Kohut (1971; 1977)’un narsisistik bozukluğu olan hastalarla yaptığı çalışmalar ve klinikte edindiği izlenimler sonucu geliştirdiği kendilik kuramı, insanın öteki insanlarla olan ilişkisinin büyük önem sahip olduğunu ve bu ilişkinin kişinin kendine verdiği değeri ve bütünlüğü koruyabilmesinde etkili olduğunu ileri sürmektedir. Kendilik kuramı, tedaviye gelen kişinin, kendini iyi hissedebilmek için öteki insanlardan gelecek olumlu tepkilere aşırı derecede ihtiyaç duyduğunu iddia etmektedir. Kohut terapinin genel amacını, kişinin kendilik yapısındaki bozuklukların onarılması ve kendiliğin yeniden yapılandırılması olarak ifade etmiştir.

### **1.2.1. Terapide Kendilik Nesnesi Aktarımları**

Tedaviye gelen kişinin öteki insanlardan olumlu tepkiler alma beklentisi kendilik nesnesi aktarımlarını başlatır. Kohut (1971; 1977), kendilik nesnesi aktarımlarının kendiliğinden doğduğunu, terapistin hiçbir etkin müdahalesine gerek olmadığını ifade etmektedir. Analiz sürecinin merkezinde bu aktarımların çözümlenmesi yer almaktadır.



Kendilik nesnesi aktarımları, birtakım gelişimsel ihtiyaçların çocuklukta karşılık görmemesi; fakat diğer taraftan tam anlamıyla da bastırılmaması sonucu ortaya çıkmaktadır. Çocukluktaki kendilik nesnelere en az bir tanesinin çocuğun ihtiyaçlarına az da olsa karşılık vermesi ya da umudunu canlı tutması sayesinde, danışanın eşduyum yapabilen bir terapistin kendisine odaklanarak, onu dinlemesi bu umudunu pekiştirmekte ve aktarımı başlatan sürece giden yolu açmaktadır. Kohut (1971), kendilik nesnesi aktarımlarının 3 şekilde olacağını belirtmektedir:

1. Zarar görmüş büyüklenmeci kutbun kendilik nesnesinden kendiliğini doğrulayan, onaylayan karşılıklar almaya çabaladığı aktarımlar (aynalama ve onay görme ihtiyacı).
2. Zarar görmüş ideal kutbunun, yarattığı idealizasyonu benimseyecek kendilik nesnelere aradığı aktarımlar (büyüklük, güç ve rahatlıkla kaynaşma ihtiyacı).
3. Bu ikisi arasında yer alan yetenek ve beceriler ile şekillenen alanın kendisine gereken benzerlik deneyimini garanti edecek uygun bir kendilik nesnesi arayışına girdiği aktarımlar (Kendine benzer birilerinin varlığını bilme ihtiyacı).

### 1.2.2. Terapide Eşduyum Yetisi

Terapi sürecine alınan danışan regrese (geriye dönüş) olduğunda erken çocukluk dönemi şemaları aktifleşmektedir. Bu dönemde danışanı anlayabilmek için terapistin erken çocukluk şemaları da önem arz etmektedir. Eşduyumun gerçekten hissedilebilmesi için, terapistin kendi erken şemalarıyla irtibata geçebilmiş olması gerekmektedir. Bu bağlamda terapist ve danışanın, aynı dönemin hisleri (erken çocukluk dönemi) ile eşduyum yapabildiği düzeyde terapi de başarılı sayılmaktadır (Özakkaş, 2007). Danışanın erken çocukluk deneyimlerine terapistin eş duyum yapabilmesi için; erişkin düşünce ve kalıplardan sıyrılması, mümkün olduğu kadar kendi erken çocukluk deneyimlerine eş duyum yapması gerekmektedir. Bu durum bile danışan ile aynı paralellikte eşduyum yapmaya yetmeyebilir. Çünkü danışanın tüm yaşantıları bu manada öznelidir. Terapist, erişkin şemalardan uzaklaşarak olabildiğince danışanın duyumlarına yaklaşmaya çalışmalıdır (Özakkaş, 2007).

Danışanın anıları 4-5 yaşına kadar inebilir. Ancak temel yapılanmalar bu yaştan öncedir. Danışanın patolojik yapılanma kaynağını kavrayabilmek için terapi sürecindeki tutumunu bilmek gerekmektedir. Terapi sürecinde terapistin, danışanla eşduyumsal salınımı tam manasıyla gerçekleştirmediği durumlarda, danışanın yoğun değersizlik ve yetersizlik duyguları aktifleşebilir.

Terapistin ufak bir dudak bükmesi, göz kaçırması, süreçten zaman zaman kopması, danışanı bu duygularla yüz yüze bırakabilir. Çünkü danışanın preödipal ve ödipal dönem ilişkilerine sezgisel olarak hassasiyet göstermesi ve terapistin sözü edilen tepkilerini yakalaması olasıdır. Erken çocukluk döneminin düşüncelerine odaklanmak yerine; duygusal akışlar, gerilimlerin yaşantılanması ve gerilimlerin yatıştırılması üzerine odaklanılmalıdır. Bu süreçte sistemi belirleyen düşünsel içerik değil, duygusal dalgalanmalar belirlemektedir (Özkaş, 2007).

Kendiliğe yatırılmış olan narsistik libido, zamanla ülküleştirilmiş ebeveyn imagosu vagonuna aktarılır. Kendilik değer kaybı bu şekilde telafi edilmiş olur. Tüm güçlü bir ebeveyn sahip olmak yaşamın acı gerçekliğine tahammül imkânını verir. Tüm güçlü bir yapı olarak görülen ebeveyn, bu yapıyı yaşatırken optimal kırılmalarla gerçekliğe yaklaşır. Bu durum sağlıklı bir ebeveynin eşduyumsal becerisiyle orantılıdır. İdeal ebeveyn imagosunun terapide etkinleşmesi ile büyükeneci kendiliğe geçici olarak aşırı yatırım yapılması arasındaki gel-gitler, narsistik kişiliklerin analizinde en sık karşılaşılan durumlardır (Kohut, 1971). Danışanın terapistinden incinmesi durumunda; terapistte soğuk davranabilir, düşünmesi ve konuşması arkaikleşebilir, üstünlük taslamaya başlayabilir, kendinden tedirginlik hissedebilir, utanma eğilimi olabilir ve hipokondriyak uğraşlar geliştirebilir (Özkaş, 2007).

Kohut (1984), kendilik kuramının terapi sürecini aşağıdaki gibi özetlemiştir:

- Kendilik nesnesi, aktarımların bütünü ile oluşur,
- Aktarımlarda kişinin başa çıkabileceği (optimal) kırılmalar yaşanır,
- Kırılmanın sonucunda aktarım çökmeleri meydana gelir,
- Terapist, kırılmadan önceki yaşananları dikkatli bir şekilde inceler ve kırılma noktasını keşfeder. Bu keşif “anlama ve açıklama” çerçevesinde, danışana kırılmayı yorumlama şeklinde iletilir,
- Kendilik nesnesi aktarımı kırılmadan önceki noktasına döner,
- Bu beş bölümlü süreç hep tekrarlanır,
- Analitik süreç ilerledikçe, seansı “şimdi ve burada” ekseninden çıkarıp, güncel olanın geçmiş ile bağlarını kurar.
- Analizde yaşanan kırılmalar ile kendilik nesnelerinin geçmişte yol açtığı kırılmalar arasındaki ilişki danışana gösterilir.

### 1.3. Kohut ve Freud

Kohut (1977), Freud'un gözünden kaçan önemli durumların farkına varıp, psikanalize özgün açılımlar getirmiştir. Freud'dan farklı olarak, narsistik güdülenmeyi cinsellik ve saldırganlığın önüne koymuştur. Benlik gelişimi sırasında her ikisi de amaç değil sadece araç konumundadır. Narsistik örselenme durumlarında, cinsellik ve saldırganlık doğasındaki değişimle açığa çıkan "dağılma ürünleri" meydana gelmektedir. Kohut (1971)'a göre, Freud asıl patolojiyi atlayıp, dağılma ürünlerine odaklanmıştır. Freud bu hastalığı libidonun kendine yatırım yapması olarak algılamış ve aktarım yapamayacaklarından dolayı narsistik kişileri psikanalize elverişsiz bulmuştur.

Kohut (1959; 1984)'un eşduyumu merkeze alan terapi metodu ile bu hastaların da tedavisi mümkün hale gelmiştir. Kohut oedipus karmaşası yerine "oedipus devresi" demeyi daha uygun bulmuştur. Herkesin bu dönemi yaşayacağını; ama herkesin bu karmaşayı yaşamayabileceğini ifade etmiştir. Kohut'a göre baba-oğul arasında ölümcül bir nefret olması doğal değildir. Oedipus ebeveynleri tarafından ölüme terk edilmiş bir çocuk olarak tüm insanlığa bir prototip oluşturamayacağını savunan Kohut, mitolojideki Odysseus hikayesini alternatif bir hikaye olarak ileri sürmüştür. *Odysseus savaşa gitmemek için deli taklidi yapar. Bir gün sabanla toprağı sürerken Palamedes Odysseus' un yeni doğmuş bebeğı Telemachus'u sabanın yolu üzerine bırakır. Odysseus deli olmadığı için çocuğın yanından yarım bir daire çizip yolunda ilerler. İşte Kohut buna "akıl sağlığının yarım çemberi" adını vermektedir. Odysseus hikâyesi de bir baba oğul ilişkisine örnektir ve mitolojiden tek bir öyküye saplanıp kalmak yerine birçok öyküden insanın gerçekliğine dair bilgiler bulunabileceğinin bir kanıtı olarak değerlendirilmiştir (Kohut, 1971).*

### 1.4. Kuramın Güçlü Yanları ve Kurama Yönelik Eleştiriler

Kendilik psikolojisi, kullandığı içebakış ve eşduyum teknikleriyle psikanalize önemli katkılar sağlamıştır. Kısa süreli bir psikanalitik yaklaşımdır. Narsistik güdülenmeyi cinsellik ve saldırganlığın önüne koymuştur. Narsistik libido ile nesne libidosunun kaynağının tek olmadığını, ayrı gelişim hatlarına sahip olduğunu ileri sürmesi psikanaliz tarihinde devrim niteliğindedir. Narsistik kişilik bozukluğu olan hastaları da tedaviye alarak önemli bir yeniliğe imza atmıştır. Benliği parçalara ayırmadan bir bütün olarak incelemiştir.

Katı geleneğı bozuyor olması, kuramın felsefi açıdan dağınıklığı, kavram kargaşası yaşanması ve uygulama tekniklerinin net olmaması nedeniyle oldukça fazla eleştiriyeye maruz kalmıştır. İlk kaynakların Almanca'dan

çeviri olması ve bu çevirilerde hata ve eksikliklerin meydana gelmesi ile kuram anlaşılması güç bir hale gelmiştir. Kohut'un analizinin, danışanın doyumuna hizmet ettiği düşünülmektedir. 1984 yılında yayınlanan "Psikanaliz nasıl sağaltır?" adlı kitabında kendilik kavramının kendisinin dahi tanımlayamayacağı düzeyde karmaşık olduğunu itiraf etmesi de yine eleştiri konusu olmuştur (Özen, 2014; Kohut vd., 2004).

## Kaynaklar

- Ardalı, C. ve Erten, Y. (1999). *Psikanalizden dinamik psikoterapilere*. I. Baskı. Alfa Yayınları.
- Çuhadaroğlu Çetin, F. (2001). Kendilik psikolojisi belirtisi olarak kimlik karmaşası. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12(4), 309-314.
- Geçtan, E. (1997). *Psikodinamik psikiyatri ve normaldışı davranışlar*. 13. Baskı. Remzi Kitabevi.
- Kızıltan, H. (2016). *Narsisizm ve psikopatolojisi*. [Çevrimiçi] <http://psikomitoloji.com/wordpress/2016/08/24/narsisizm-ve-psikopatolojisi/>. Erişim Tarihi: 25.07.2023
- Karaaziz, M. ve Erdem Atak, İ. (2013). Narsisizm ve narsisizmle ilgili araştırmalar üzerine bir gözden geçirme. *Nesne Dergisi*, 1(2), 44-59.
- Kohut, H. (1959). Introspection, empathy, and psychoanalysis. An examination of the relationship between mode of observation and theory *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 7(3), 459-483.
- Kohut, H. (1971). *Kendiliğin çözümlenmesi*. (Çev: Atbaşoğlu, C., Büyükkal, B., İşcan, C.). 2. Baskı. Metis Yayınları.
- Kohut, H. (1977). *Kendiliğin yeniden yapılanması*. (Çev: Cebeci, O.). 3. Baskı. Metis Yayınları.
- Kohut, H. (1984). *Psikanaliz nasıl sağaltır?* (Çev: Atbaşoğlu, Büyükkal, İşcan). 1. Baskı. Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Kohut, H., Basch, M. F., Erten, Y., Gill, M., Grotstein, J. S., Miller, J. P. ve Siegel, A. (2004). *Psikanalizin öteki yüzü: Heinz Kohut*. [Çevrimiçi] [https://books.google.com.tr/books?id=LVu-\\_vo4f5AC&printsec=frontcover&hl=tr&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&cf=false](https://books.google.com.tr/books?id=LVu-_vo4f5AC&printsec=frontcover&hl=tr&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&cf=false). Erişim Tarihi: 25.07.2023.
- Özakkaş, T. (2007). *Kendilik psikolojisi*. Bütüncül Psikoterapi Eğitimi Ders Notları, Psikoterapi Enstitüsü.
- Özdemir, O., Özdemir, P. G., Kadak, M. T. ve Nasıroğlu, S. (2012). Kişilik gelişimi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4), 566-589.
- Özen, Y. (2014). Kendilik, kendilik algısı ve kendilik algısına bağlı psikosomatik bozukluklara sosyal psikolojik bir bakış. *Erzincan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(1), 201-216.
- Rapier, M. L. (2005). *An interview study of narcissistic executives: Piercing the corporate veil of narcissism in the workplace saybrook graduate school and research center*. Doctoral Dissertation.
- Tangör, A. ve Dilsiz, A. (1996). Kohut ve kendilik psikolojisi. *Ege Psikiyatri Sürekli Yayınları*, 1(3), 367-394
- Terbaş, Ö. (2004). Kendilik psikolojisi kuramına göre kendilik bozuklukları: Bir olgu sunumu. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 15(1), 70-76.

Yurduşen, S. (2015). Ebeveyn kaybı ve kardeş doğumunun kendilik psikolojisi üzerine etkisi. *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi*, 2(2), 1-12.