

CARL GUSTAV JUNG

Analitik Psikoloji: Temel Kavramlar ve İlkeler

Jung zihinden ve zihinsel etkinliklerden söz ederken bunların yerine hem bilinç hem de bilinçdışını kapsayan ruh (psişe) ve ruhsal (psişik) terimlerini kullanmıştır.

Psişik Enerji ve Kompleksler

Jung'un ruh kavramı dinamik, sürekli hareket halinde olan ve aynı zamanda kendi kendini düzenleyen bir sistemdir ve bu sistemin enerji kaynağı da *libidodur*. Jung'a göre libido doğal enerjidir ve öncelikli görevi kişiliğin işleyişini sağlamaktır. "Yaşam enerjisi" olarak da adlandırdığı psişik enerji için libido kavramını kullanmayı sürdürse de, klasik psikanalitik görüşten farklı olarak libidonun yalnızca cinsel içerikli olmadığını belirtmiştir.

Jung'un psişik enerjiye ilişkin bir diğer önemli kavramı ise *değerdir*. Değer belli bir psişik öğeye aktarılan enerjinin miktarıdır. Jung'a göre bir olay ya da davranışa bağlanan değer ne denli fazla ise o olay ya da davranış o denli istenir olmaktadır.

Her ne kadar bir şeye yöneltilen psişik enerjinin kesin değerini belirleyemsek de, bu değeri başka şeylere yöneltilen değerlerle kıyaslayarak ölçebiliriz.

Bu şekilde Jung'un değer kavramı Freud'un kateksis kavramına benzerlik göstermektedir.

Jung'un belirttiği bazı içgüdüler; beslenme(açlık ve susuzluk), cinsellik, güç, hareketlilik (değişim ilgisi, seyahat arzusu ve oyun), bütünleşme ya da kendi olma (bireyleşme) ve yaratıcılıktır. Jung'un Freud'dan ayrıldığı noktalardan birisi de, insanların doğuştan getirdiği bir dini inanç gereksinimleri olduğu ve tanrı fikrinin psikolojik işlevsellik için kesinlikle gerekli olduğunu düşünmesidir.

Kompleksler

Jung'a göre ruhsal yapının önemli bir özelliği içerdiği bileşenlerin belirli ana çekirdekler etrafında toplanma eğilimidir. Bu çekirdeklerin belli bir enerjisi vardır ve bir tür psikolojik mıknatıs görevi görerek, sahip oldukları enerji miktarı ile orantılı olarak birbirleriyle ilişkili çok sayıdaki duygu, düşünce ve anıyı birbirine doğru çekerler. Bu şekilde ruhsal yapıda bir grup duygu, düşünce ve anı Jung'un kompleks adını verdiği şeyi oluşturacak biçimde bir araya gelebilir. Jung'a göre kompleksler, bilincin kontrolünden kaçmış ve ruhsal yapının karanlık alanı içinde ayrı bir bütünlük oluşturmaya çalışan, ancak bir taraftan da her an bilincin performansına yardımcı ya da engel olabilen psişik yapılardır.

Kompleksler bilinçli davranış üzerinde etki sahibi olabilmektedir. Kompleksler geçici bir süre için bilince ulaşabilmekte ve bilinçdışı bir yoldan konuşma ve davranışı etkileyebilmektedirler. Jung komplekslerin oluşma nedenleri konusunda da farklı görüşler öne sürmüştür. İlk komplekslerin erken çocukluk yıllarındaki travmatik yaşantılar nedeniyle oluşabildiğini belirten Jung ilerleyen yıllarda kolektif bilinçdışı konusundaki görüşleri olgunlaştıkça komplekslerin çocukluk yaşantılarından çok, insan varoluşunun daha derinlerinden kaynaklanması gerektiğini düşünmeye başlamıştır.

Ruhsal Yapının Dinamikleri

Jung'a göre karşıtlık insan doğasında da bulunan bir yasadır çünkü karşıtlar arasındaki gerilim psişik enerjinin kaynağıdır ve ruhsal yapının kendi kendini düzenleyen bir sistem olması ancak bu karşıtlığın varlığıyla mümkündür.

. Karşıtlar ilkesine göre bilinç düzeyinde sahip olduğumuz bir özelliğin, düşüncenin ya da duygunun tam karşıtı bilinçdışında varlığını sürdürmektedir.

.İkinci ilke Eşdeğerlik ilkesidir. Jung'a göre ruhsal yapı oldukça kapalı bir sistemdir. Bu sistem içerisinde enerji asla yok olmaz, kişiliğin bir yönüne aktarılmış olan enerji azalır ya da yok olursa eşit miktarda enerji başka bir yerde ortaya çıkacaktır. Psişik enerji yok olmamış sadece bilinçli egodan kişisel bilinçdışına ya da kolektif bilinçdışına aktarılmıştır.

Jung'a göre ruhsal yapı içindeki karşıtların orta bir noktada bir araya gelme eğilimi vardır. Eş yayılım olarak da adlandırabileceğimiz **Entropi ilkesi** sistem içinde enerji dağılımının ruhsal yapının farklı ya da karşıt bölümleri arasında bir denge araması eğilimidir. Bu ilkeye göre iki bölüm arasındaki enerji miktarını dengelemek için ruhsal yapının güçlü ve yoğun olan bölümünden zayıf ve daha az yoğun olan bölümüne doğru bir enerji akımı olacaktır. Psişik enerjinin bu denge çabası bazı durumlarda Jung'un **enantiodromia** diye adlandırdığı; bilinç düzeyinde bulunan bir bileşenin, bilinçdışındaki karşıtının zamanla ortaya çıkması eğilimine yol açabilir.

Gelişmiş ve uyumlu bir kişilikte karşıtlar ortalarında bir yerlerde birleşmiştir. Karşıtların birbirine yaklaşması ve kişiliğimizin karşıt yönlerinin farkında olup bunları kabul etmemiz Jung tarafından **aşkınlık (transcendence)** olarak ifade edilmiştir.

Kişiliğin Yapısı

Jung'a göre kişilik birbirleriyle etkileşimde bulunan ve bilinç, kişisel bilinçdışı ve kolektif bilinçdışı olarak adlandırılan üç farklı bilinçlilik düzeyinde işlevini sürdüren bir dizi sistemden oluşur. Bilinç ve bilinçdışı birbirinden farklı, ancak birbirini tamamlayan ve ruhsal yapıyı (psişe) oluşturan yapılardır.

EGO

Jung'un zaman zaman ego kompleks olarak da adlandırdığı bu kavram, Freud'un ego kavramıyla çok fazla benzerlik gösterir. Ego farkındalığın merkezini oluşturur. Ruhsal yapının bilinçli düşünceler, duygular, anılar ve algılardan oluşan ve kişiye kalıcı ve sürekli bir kimlik duygusu veren parçasıdır.

Persona

Jung bireyin dış dünya ile ilişkilerinde uyum sağlaması ya da başa çıka bilmesini sağlayan sisteme, antik çağ aktörlerinin giydikleri maskenin adı olan persona ismini vermiştir. Yalnızca aktörler değil herkes içinde bulunduğu koşulların kendisinden beklediği rollere uygun davranmak ihtiyacındadır. Diğer taraftan bir kimsenin birden çok maskesi olabilir. Evde ailesi ile birlikteyken, işyerinde iş arkadaşları arasında ya da iş dışında sosyal ilişkileri içinde farklı maskeler kullanabilir. Tüm bu maskeler onun personasını oluşturur. Jung kişiliğin personayla özdeşleşmesi sonucunda normal sınırlarını aşıp genişlemesi durumunu enflasyon olarak adlandırır.

Kişisel Bilinçdışı

Jung'un bilinçdışı kavramı Freud'unkinden oldukça farklıdır. Kişisel ve kolektif bilinçdışı olmak üzere iki farklı bilinçdışı kavramı öne süren Jung'a göre bilinçdışı yalnızca, unutmak istediğimiz, içimizdeki hoş karşılanmayan, çocuksu ve vahşice olan özelliklerin kaynağı değildir. Bilinçdışı aynı zaman da bilincin de biçimlendiricisidir ve yeni yaşam olanaklarının tohumları onun içinde bulunmaktadır. Freud'un bilinçöncesi olarak adlandırdığı, Jung (1992) tarafından kişisel bilinçdışı olarak adlandırılmıştır.

Gölge

. Gölge içimizdeki, engellediğimiz her şeyi yapmak isteyen, olamadığımız her şey olan kişiliğin daha düşük düzeydeki parçasıdır. Toplumsal standartlara ve ideal kişiğe uymayan tüm vahşi istek ve duygu lardır. Utanç duyduğumuz ve kendimizle ilgili bilmek istemediğimiz her şey dir. Bireyin içinde yaşadığı toplum ne denli kısıtlayıcı olursa, gölgesi de o kadar geniş olacaktır. İnsanın toplum içinde varolabilmesi için gölgesinin vahşi eğilimlerini bastırması ve gölgenin gücüne karşılık gelecek güçte bir persona geliştirmesi gerekir. Gölgenin bir diğer özelliği de diğer tüm bilinçdışı öğeler gibi diğer insanlara **yansıtılmasıdır**. Diğer insanlarda hoşumuza gitmeyen özellikler genellikle gölgemizde yer alan özelliklerdir. Gölgemizi ne denli inkar edersek, daha derin bastırmalara ve daha güçlü yansımalara yol açarız ki bu da kişiler arası ilişkilerimizde daha fazla yanlış anlamalara ve düşmanlıklara neden olur.

Kolektif Bilinçdışı ve Arketipler

Kişisel bilinçdışı bir zamanlar bilinçte olan içeriklerden, kolektif bilinçdışı ise bireyin yaşamı boyunca hiçbir zaman bilince çıkmamış içerikten oluşur. Ruhsal miras olarak da adlandırabileceğimiz kolektif bilinçdışı; tür olarak insanoğlunun deneyimlerinin dağarcığı ve her insanın doğuştan sahip olduğu ruhsal eğilimlerdir.

Arketipler

Kolektif bilinçdışının içeriğini oluşturan öğelere Jung (1991) arketip (ilk örnek, prototip) adını vermiştir. Kısacası Jung, kolektif bilinçdışı ve arketiplerle deneyimin kalıtsal olduğunu değil, insan beyninin, insanlığın derin ve eski deneyimlerinden etkilendiğini ve bu deneyimlerle biçimlendirildiğini belirtmektedir. Arketipler belirgin tepki tarzları değil de algı tarzları ve eğilimleri oldukları için içgüdülerden farklılaşırlar.

Ben arketipi: Jung'a göre kişiliğin nihai hedefi olan bütünleşmeyi temsil eden düzenleyici ilkesidir. Ben, hem bilince hem de bilinçdışına ait olanı kapsayabilir. Ben arketipinin gelişmesi, kişinin kendisini daha iyi tanımasını ve anlamasını sağlar.

Persona ve Gölge arketipleri: Daha önce de değindiğimiz gölge ve persona insanın ruhsal yapısında sayısız kuşaklar boyunca yer almıştır. Bu yüzden kişiliğin bu bileşenlerini biçimlendirme eğilimine hepimiz doğuştan sahibizdir.

Anima ve Animus arketipleri: Jung insanların bilinçdışında, karşı cinsin kolektif bir imajının var olduğunu ve insanların bu imaj yardımıyla karşı cinsin doğasını kavradıklarını ifade eder. Uyumlu bir kişilik, dişi ve erkekse yönleri üstün işlev aracılığıyla, iki yönün de tatmin edici ifadeler bulacağı şekilde bütünleştirir. ANİMA KADIN ANİMUS ERKEK.

Bireyleşme ve Bütünleşme

Jung'a göre kişilik gelişiminin hedefi, "bir kimsenin psikolojik bir bütün, bölünemez bir birlik ya da bütünlük haline geldiği süreç" olan **bütünleşmedir**.

Bireyleşme kişiliği oluşturan sistemlerin birbirinden ayrılarak kendi içinde gelişmesi ve karmaşık bir yapı haline gelmesidir. Ego, persona, gölge, anima ya da animus bireyleştikçe kendilerini daha ince ve kapalı yollarla ifade ederler. Kişiliği oluşturan ayrı yapıların kendi içinde ayrılarak, gelişip bireyleşmesinden sonra sıra bu farklı sistemlerin bir bütün oluşturmaya gelir. Bu bütünleşme eğilimi de doğuştan getirilmekte ve aşkın işlev aracılığıyla gerçekleştirilmektedir.

Bireyleşme ve bütünleşme, her insanın sahip olduğu potansiyel ve eğilimler olsa da bu ideal nadiren ve zor ulaşılabilen bir durumdur.

Jung'a göre yaşam boyu gelişimin dört aşaması vardır: Çocukluk, Gençlik, Orta Yaş ve Yaşlılık

Çocukluk: Çocukta henüz gelişmiş bilinçli bir ego olmadığından çocuk için gerçekte bir sorun yoktur. Bu dönemde çocuk içgüdülerinin egemenliğinde ve anne-babasına bağımlı durumdadır.

Gençlik: Ergenlik ve genç yetişkinlik dönemlerini kapsar. Bedensel değişimlerin yanı sıra toplumsal yaşama uyum biçimlerinin geliştirilmesi gerekir. Ruhsal yapı kendi karakterini oluşturmaya başlar.

Orta Yaş: 35-40 yaşlarında başlayıp yaşlılık dönemine kadar sürer. Bu dönemin gelişimsel ödevi bütün bir kişilik oluşturmaktır. Yalın bir ifadeyle daha önce bütünleşme diye ifade ettiğimiz süreç yaşanır.

Yaşlılık: Bu çağ ileri yaş dönemidir. Tekrar bilinçdışına teslim olma gerçekleştiğinden çocukluk dönemi ile paralellik gösterir. Ölüm doğum kadar önemlidir.

İlerleme ve Gerileme

İlerleme ile kastedilen şey bilinçli egonun çevresinin gerçeğini ruhsal yapının tümünün gereksinimlerine uydurmasıdır. Bu uyum (ilerleme) dış engellemeler ya da iç

engellerce(bastırma) engellenip bozulduğunda libido çevre nin dışadönük değerlerinden çekilip alınır ve bilinçdışının içedönük değerlerine yatırılır (gerileme).

Karakter Tipolojisi

Jung (1976), insanların sahip oldukları iki genel tutuma (dışadönüklük içedönüklük) ve dört temel işleve (düşünme-hissetme-duyum-sezgi) bağlı olarak oluşturulan sekiz kategoriden birine yerleştirilebileceklerini belirtmiştir.

Tutumlar: İçedönüklük ve Dışadönüklük

Dışadönüklük temel olarak, psişik enerjinin nesnel dene yine yani dış dünyaya yönelmiş olmasıdır.İçedönüklükte ise psişik enerji öznel ruhsal yapılara ve süreçlere yani kişinin iç dünyasına yönelmiştir.Dışa Dönüklüğün baskın olduğu bir kişi kendi algıları üzerinde düşünmektense, diğer insanlar, nesneler ve olayların dış dünyasını kavramaya çok daha fazla zaman harcayacaktır.İçedönüklüğün baskın olduğu bireyler öznel deneyimlere yönelmiş, kendiyle ilgili derin düşünme eğilimde olan ve kendi iç ilişkileri ile fazlaca meşgul olan kimselerdir.

İşlevler: Düşünme, Hissetme, Duyuş ve Sezgi

Düşünme, dünyayı anlamak, ona uyum sağlamak ve problem çözmek için fikirleri birbirleriyle ilişkilendirmeye çalışan entelektüel bir fonksiyondur.

Hissetme, dünyayı (kişileri, nesneleri, olayları ya da durumları) harekete geçirdikleri duyguların olumlu mu yoksa olumsuz mu olduğu temelinde, kabul etmeye ya da reddetmeye yönelik bir değerlendirme işlevidir.**Duyum** duyu organlarının işlevlerini içerir.**Sezgi** ise bilinçdışı bir algılamadır.Jung bu dört işlevi “İnsan ve Simgeleri” isimli kitabında şöyle tanımlamıştır: “Duyum bize bir şeyin var olduğunu, düşünme onun ne olduğunu; hissetme onun hoş olup olmadığını, sezgi ise onun nereden gelip nereye gittiğini söyler”.

Psikolojik Tipler

Dışadönük Düşünen Tip: Dış dünyadaki gerçekleri, rasyonel kuralları, düşünsel çıkarımları ve zorunlulukları anlama ve yorumlamaya önem verir. Bilim adamları

İçedönük Düşünen Tip: Bu tipler de düşünceler üzerinde durmaya önem verirler ancak daha çok öznel düşüncelere yönelmişlerdir. Varoluşun anlamını arayan bir düşünür bu tipe örnek oluşturabilir.

Dışadönük Hisseden Tip: Kadınlar arasında daha yaygın olan bu tip dış değerlere uyan yargılara önem verir.Bu tip insanlar tutucu oldukları ve her konuda popüler standartları kabul ettikleri için değerleri ve yargıları basmakalıp olma eğilimindedir.

İçedönük Hisseden Tip: İçsel ve öznel koşullara ilişkin yargılara önem veren içedönük hisseden tip kendine saklama eğiliminde olduğu oldukça farklı değerlere sahiptir.

Komformist değildir, sıklıkla popüler düşüncenin aksini savunur.

Dışadönük Duyumsal Tip: Dış dünyayı olduğu şekliyle algılamaya önem verirler ve nesnel gerçekle ilgilidirler. Gerçekçidirler, nesnel gerçeklikle ilgili ayrıntılardan hoşlanırlar ancak soyutlamalara, değerlere ve anlamlara ayıracak pek fazla zamanları yoktur.

İçedönük Duyumsal Tip: Dışadönük duyumsal tipin aksine içedönük duyumsal tip nesnel uyarıcının harekete geçirdiği öznel duyumlara önem verirler. Dış dünyayı yavan ve basmakalıp bulur.

Dışadönük Sezgisel Tip: Nesnel gerçeklikle başa çıkmak için genellikle sezgilerine başvuran kimselerdir.

İçedönük Sezgisel Tip: Dışadönük sezgisel tipin aksine nesnel dünyadaki olanaklarla fazla meşgul olmayan içedönük sezgisel tip nesnel dünyanın kendinde açığa çıkardığı şeylerle ilgilenir.

KAREN HORNEY

Temel Düşmanlık ve Temel Kaygı

Horney temel kaygıyı 'potansiyel olarak düşmanca olduğu düşünülen bir dünyada hissedilen yalnızlık ve çaresizlik duyguları' olarak tanımlamaktadır. Daha açık bir ifadeyle temel kaygı aldatmaya, kötüye kullanmaya, saldırmaya, küçük düşürmeye ihanet etmeye ve haset etmeye hazır bir dış dünyada kendini küçük, önemsiz, çare siz, terkedilmiş ve tehlikede hissetmektir. Horney'a göre düşmanca dürtüler nevrotik kaygının oluşumuna yol açan temel etkidir. Ebeveynleri tarafından tehdit edilen bir çocuk bu tehdit karşısında bir savunma olarak anne-babasına karşı düşmanlık duyguları geliştirebilir. Daha sonra bu tepkisel düşmanlık çocuğun daha fazla kaygı yaşamasına sebep olabilir. Bu şekilde düşmanlık ve kaygı arasında döngüsel etkileşim tamamlanmış olur. Temel kaygının kendisi tek başına nevroz değildir. Temel kaygı herhangi bir zamanda belirli bir nevrozun gelişebileceği besleyici bir topraktır. Horney önceleri temel kaygı ile başa çıkmada başvuru olan dört yol olduğunu belirtmiştir (1937): Sevilme, itaat etmek, güç kullanmak ve insanlardan uzaklaşmak. Kişinin herhangi bir yolla kendini başkalarına sevdirmesi temel kaygıdan korunmak için başvuru olan yollardan biridir. Temel kaygıdan korunmanın ikinci yolu itaat etmektir ve iki şekilde gerçekleşebilir. Kişi kalıplaşmış yerleşik görüşlere, dini kurallara ya da güçlü kişilerin isteklerine uymayı tercih edebilir. Bu kurallara ya da isteklere uymak kişinin tüm davranışları için belirleyici özellik olacaktır. Diğer taraftan itaat etme tutumu bir kişi ya da kuruma yönelik değil de herkesin her türlü isteğine uymak ve hoşnutsuzluk yaratacak her şeyden kaçınmak, eleştirme isteğini bastırmak, başkalarının kendisinden faydalanmasına ses çıkarmamak, hiçbir ayırım yapmadan herkese yardımcı olmak şeklinde de gerçekleşebilir. Temel kaygıyla baş etmenin bir diğer yolu ise güçlü olmaktır. "Eğer güçlü olursam kimse bana zarar veremez" düşüncesiyle kişi güvenlik için güç, para, başarı, beğeni, prestij ya da entelektüel üstünlük arayışına girer. Temel kaygıdan korunmanın dördüncü yolu ilk üçünden biraz farklıdır. İlk üç korunma yolunun ortak noktası, dış dünya ile şu ya da bu şekilde mücadele etmeye ve onun karşısında ayakta kalmaya uğraşmayı içermeleridir. Ancak temel kaygıdan kurtulmanın dördüncü yolu uzaklaşmaktır. "her şeyden uzaklaşırsam hiçbir şey bana zarar veremez" şeklinde dir.

