**# Uyum**

Bugün uyum, psikoloji için çok temel kavramlardan biridir.

Birçok sorunumuzun uyumla ilgili olduğu artık bilinen bir gerçekliktir.

Peki kimlere uyumlu diyebiliriz?

Genel olarak, üretkenliği, yaşamdan zevk alma yeteneği ve akli dengesi bozulmamış bir kişinin görece iyi uyumlu olduğunu söyleyebiliriz.

Öte yandan uyumluluğun derecesi her zaman çevre baz alınarak yapılmaktadır.

Örneğin beklenilen çevre (tipik) ve beklenmedik çevrede (tipik olmayan) uyum seviyesi tutarlı seviyeden sapma gösterecektir.

Yani uyum, öncelikle birey ve çevresi arasındaki karşılıklı iletişimden doğar.

Benliğin kendi bütünlüğünü koruyan ve çevresi tarafından beklenen düşünceler, kişinin hayatta kalma becerileri açısından uyumluysa, işte orada ben ve çevre arasında uyumlu bir ilişki vardır denir.

Uyum temelde ikiye ayrılır.

Bunlardan ilki ilerlemeli, ikincisi de gerilemeli uyumdur.

İlerlemeli uyum adından da anlaşılacağı gibi gelişimin yönüyle paralel uyumdan bahsedilir.

Başarılı ya da başarısız girişimlerden bağımsız olarak, ikinci uuym olan gerilemeli uyum ise gelişimin tersi yönünde işler.

Fantezilerden dolaşan yol buna örnek verilebilir.

Fantezi, kökü daima geçmişte olmakla birlikte, gelecekle ilişkilendirildiğinde uyum açısından faydalı olabilecektir.

**# Uyum ve "Birbirine Uyma": Gerçeklik İlkesi**

Bireyin çevresiyle ilişkisi zaman zaman bozulur ve sürekli dengeleme ihtiyacı vardır.

Bu denge, patolojik olduğunda ise nevrotik durumlar oluşur.

Ruhsal durumların karmaşık yapısı sebebiyle; bazen yavrulama içgüdüsünün, ölüm içgüdüsüne baskın geldiği ve benzeri durumlarda uyum sürecinin esnekliğine tanık oluruz.

Ayrıca bu karmaşadan doğan içsel bozuklukların, gerçeklikle ilişkide de hızlıca bozukluklara yol açtığını gözlemlemek mümkündür.

Bu açıdan uyum ve birbirine uymanın, birbirlerine bağımlı olduğunu anlarız.

Birbirine uyma genellikle uyum süreci için bir ön koşuldur ve bunun tersi de geçerlidir.

Burada değinilmesi gereken bir diğer konu da haz kaynaklarıdır.

Bu haz kaynakları evrimden ve dolayısıyla başlangıçta uyumdan ayrı düşünülemez.

Fakat haz olanaklarının artmasıyla bedensel ve ruhsal hazlar aynı ölçüde gitmediğinde, hazzın kaynakları, ben uyumunu sekteye uğratabilir.

**# Ben Gelişimi ve Uyum**

Günlük yaşantımızda verdiğimiz tepkilerin hepsini uyum sürecinin bir parçası olarak algılamak, bu kavramı sadece belirsizliğe taşımak olur.

Ben ve id'in birbirinden ayrılması durumu, bu kavramı evrimsel süreçte diğer türlerden ayırmamızı sağlar.

İnsanın dış dünyayla iletişimi daha üstün ve esnek kabul edilir.

Örneğin id'in gerçekliğe yabancılaşmayı arttırması buna bir kanıttır.

Hayvanlarda bu iki yapı ne bu kadar esnek ne de yabancılaşmaya bu kadar müsaittir.

Ayrıca ben işlevlerinin eşgüdümlerine ek olarak hiyerarşiye sahip olduğu fikri de savunma mekanizmalarının daha derin olduğunu ispatlar niteliktedir.

Psikanalitik terapi, tam da burada hiyerarşi ilkesine daha derin ve geniş bir açıdan bakılmasını kolaylaştırarak, uyum sürecini hızlandırır.

Bu durumu özellikle psikozların tedavisinden gözlemleriz.

Sahip olduğumuz iç güdüsel dürtülerimizin esnekliği, hiyerarşisi ve uyum amacına yönelik eşgüdümü, bizi bazı düzenlemelere ihtiyaç duyar hale getirmiştir.

**# İçselleştirme, Düşünme ve Ussal Davranış**

İnsanlarda "iç dünya" adını verdiğimiz içselleştirme sürecini düzenleyici görev gören bir etmenden bahsedilir.

Öznel dünyanın genişliği ve tekilenme seviyesi bu iç dünyayı şekillendirir.

Burada bu geniş içselleştirme alanından yalnızca insanlar için söz etmek de önemlidir.

Hayvanlarda, içselleştirme genellikle biyolojiye uyum sağlar nitelikte olacaktır ve bizimki kadar karmaşık değildir.

Burada kendini aldatma olgusu gündeme gelecektir.

Her kendini aldatma durumunda, dış dünyaya yönelik yanlış bir yargı da eşlik eder.

Psikanaliz ise bu kendini aldatmaları sistematik hale getirir ve buna çare bulur.

Bu bakımdan psikanalizin büyük bir kısmı bu kendini aldatmaları regüle etme ve dış dünyayla uyum içinde yaşama üzerine kurulmuştur.

Düzenlemeler sırasında kullanılan yöntemlerden biri de ussal eyleme yönlendirmedir.

Ussal eylem, uyum ve sentez arasındaki ilişkiyi inceleyerek insanı gerçekliğin iyi bir kavranışına götürür ve sağ kalımı arttırıcı toplumsal sonuçlara teşvik eder.

Burada gerçeklik bilgisi ve gerçeklik uyumu birbirinden ayrılmıştır.

Bilgi, gerçekliğe uyumun ön koşuludur.

**# Benin Bütünleyici İşlevlerinden Bazıları**

Psikanaliz iç güdüsel dürtüleri ve düşüncenin düzenlenmesi ile ilgili kısımlar ile ilgilenirken, istencin düzenlemelerini gözden yitirmiştir.

İstenç süreçlerinin psikolojisinin geleceğinde, ben psikolojisinde rol oynamak bulunduğu söylenebilir.

**# Sağlık ve Eğitim Kavramları Açısından Olası Sonuçlar**

Uyum, sentez, hiyerarşi ve ussal eylem konuları, ruh sağlığı kavramları için önemli ölçütlerdir.

Öte yandan bu ölçütlerin uygulanabilir alanları dışına çıkıldığında, psikanaliz aracılığıyla hastalara ulaştırmak istediğimiz durumu tanımlamak çok zorlaşır.

Bu kavramların hiçbiri, psikanaliz disiplinini bütünleyici olarak ele alınamaz.

Deneyimler çözümlenirken, kendi öznel kavramları içinde kişiye özel incelemeler de yapılmalıdır.

Bu anlamda kavramsallaştırmak yeterince derine inme konusunda biraz sığ kalacaktır.

Örneğin bütün insanlar için geçerli olan doğal bir değerler hiyerarşisi yoktur.

Buradaki doğal kelimesi de öznel alanlara nesnel bir tanım yapmak için kullanılmıştır.

Normal sınırlarını çizerken biyoloji ve toplum bilimi yeterli kalmayıp, tamamen kişiye özgül bir alandan da bakıldığında psikanaliz süreci iyi bir seyirde ilerleyebilir.

Sağlık alanını ben yönünde hazırlamak için, benin çatışmasız alanına, ben gücüne, uyuma ve birbirine uyma ilkelerine bu bakış açısından bakmak önemlidir.

**# Ön Bilinç Otomatizmleri**

Eylem meselesine daha yakından bakmak, psikanaliz seyri sırasında büyük önem taşır.

İnsan zihninin en derin ve en önemli alanı bilinçdışıdır.

Bilinçdışı, ilkel içgüdüsel dürtülerin yanı sıra, bastırılmış ve bilinçdışına itilmiş olan bilinci o kadar tehdit eden duygu ve hatıraların bir deposudur.

Bilinçsiz malzeme büyük ölçüde günlük işleyişimizi belirler.

Bilinçdışı olgusunun incelenmesi antik çağlara kadar uzanıyor.

Uygulamalarında ilk uygarlıkların şifacıları tarafından kabul edildi.

Platona'a göre, bilinçdışının varlığının tanınması, insan ruhunun derinliklerinde olanın yeniden üretimi üzerine inşa edilmiş bir bilgi teorisinin yaratılmasına temel teşkil etti.

Platon'un felsefi fikirlerine aşina olan Freud, şüphesiz oradan bilinçdışı hakkında bazı fikirler çıkardı.

Yani, bu düşüncelerin onun görüş alanına girmemiş olması olası değildir.

Freud'un ortaya attığı bir diğer kavram da ön bilinçtir.

Ön bilinçte gerçekleşen ve bilinçliliğin ön koşulu olan, dikkat yatırımından yoksun bu süreçler için ise otomatik terimini kullanır.

Bu anlamda otomatizm kavramı, iradeden bağımsız olarak ve hatta kimi zaman iblincin dışında gerçekleşen, kendiliğinden bir faaliyettir.

Bu kavramın dereceleri vardır ve ikiye ayrılır.

Bunlardan birincisi, şuur ve iradenin müdahalesi olmaksızın meydana gelir.

Bunların arasında bazı savunma ve ifade hareketleri mevcuttur.

İkincisi ise, hareketin başında irade ve şuurun kontrolü mevcuttur.

Öte yandan hareketin sonrasında beyin o aksiyonu otomatikleştirir.

Bunlara örnek olarak da yürümek eylemi verilebilir.

Zorlantı nevrozları, tikler, katatonikler bize patolojik otomatizmlere dair bilgiler verir.

Normal otomatizmler genellikle zorlantı nevrozlarının öncüleri olmasına rağmen her zaman bununla sonuçlanma kuralı yoktur.

Otomatizmler genel olarak gerçeklikten kaçış ve gerilemeli bir görüngü haline geldiğinde ise patolojikleşme süreci başlamış olur.

Otomatizmlerin yapılan otomatik davranışlar üzerinde düşünmeye olanak sağlaması, aslında tasarruf olarak yapılmasına karşın patolojik süreçte iyileşmenin aleyhine işler.

Psikanalizin hedeflerinden biri de bu otomatizmleri her durumda yeni baştan uyum sağlayan süreçlere çevirerek iyileşmeyi başlatmaktır.

**# Özerk Ben Gelişimi**

Ben gelişimi sırasında birey, benin gelişimini sağlayan bütün aygıtları sonradan edinmez.

Algı, devingenlik ve zekâ gibi aygıtlar verili bireysel unsurlar olarak görülür.

Düzenleyici olarak ben aygıtları elbette ki çevresel koşullardan etkilenmektedir.

Psikanaliz alanında ise bu ruhsal özelliklerin kalıtımla nesiller boyunca devam ettiğine ilişkin bazı veirlerde ilerleme kaydedilmiştir.

Genel olarak birçok ben gelişimini, içgüdüsel dürtü bazında temellendirirken bu kalıtımların da önemi yadsınamaz.

Yani uyum, her nesilde sadece kısmen yenilenir ve hiçbir zaman tamamen içgüdüsel yetilerden koparılmış değildir.

Bu adımdan sonrası olgunlaşmanın seyri de bünyesel özelliklerdendir.

Deneyimin etkilerinde çeşitlilik olsa bile, yaşandıkları sırada örgütlenme düzeyine yani olgunlaşma sürecine bağlıdır.

Yakın tarihli açıklamalar zekanın bile derecesi ve yönünün en azından kısmen kalıtımla gelen bazı yatkınlıklar tarafından belirlendiğini oldukça kesin bir şekilde göstermiştir.

Kısa bir süre önce duyduğumuza göre, Freud'un savunma mekanizmalarının bireysel seçiminin kısmen bünyesel olarak belirlendiğini düşünmesi de buradan kaynaklanır.

Savunma süreçlerinin benin çatışmasız alanına ait aygıtların olgunlaşması ve kullanılmasından etkilenip etkilenmedikleri de burada sorulabilecek sorulardandır.

Yazara göre ben aygıtlarının psikolojisi, çatışma ve uyumun iç içe geçmesine iyi bir örnektir.

Bu özetteki tartışmaların büyük bölümü, ayrıntılı araştırmalarla somutlaştırılması gereken bir program niteliğindedir.

Belli ilişkileri vurgularken bazı bağlantılara daha çok değinilip, bazılarının psikanalitik düzlemde göz ardı edilmesi ise yazarın kendi amaçlarından biridir.