

Ego ideali ve kimlik devamlılığı

The ego ideal and permanence of identity

İrem Anlı

İstanbul Bilim Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü, İstanbul, Türkiye

ÖZ

Ego dış dünya ile ilişkimizi düzenleyen yapıdır. Yetişkinlikte sağlıklı bir ruh sağlığı yapısı için egonun gelişmiş ve olgun olması gerekir. Ego ideali ise çocukluktan gelen, ileride sahip olmak istediğimiz varoluş biçimini tanımlayan kavramdır. Ego idealinin gerçekçi bir biçimde oluşmaması, ego yapısını zayıf tutar ve bu durum yetişkinlikte kimlik bütünlüğünün oluşmamasına neden olur. Böyle bir yapı, psikopatolojilerin temelini oluşturur.

Anahtar sözcükler: Ego; ego ideali; kimlik.

ABSTRACT

The ego is the structure that regulates our relationships with the outside world. In order to have a healthy mental health in adulthood, the ego must be properly developed and matured. The ego ideal is a concept that comes from childhood, describing the form of existence that we want to have in the future. If the ego ideal does not form in a realistic way, this keeps the ego structure weak and causes the absence of identity integrity in adulthood. This kind of structure is the basis of psychopathologies.

Keywords: Ego; ego ideal; identity.

Ego ideali kavramını ve kimlik bütünlüğünün nasıl oluştuğunu daha iyi kavrayabilmek için öncelikle egonun anlamına ve oluşumuna bakmak gerekmektedir. Ego yapısı psikanalizin ilk dönemlerinden günümüz psikanalizine kadar birçok kuramcı tarafından çeşitli açılardan ele alınmıştır. Ego, genel tanımıyla, bizim dış dünya ile olan ilişkilerimizi düzenleyen zihinsel yapıdır.^[1]

Klasik psikanalizin kurucusu Sigmund Freud, egoyu, id yapısından farklılaşarak gelişen bir yapı olarak tanımlamıştır.^[2] İzinden giden kızı Anna Freud'un temsilciliğini yaptığı Ego Psikolojisi Kuramı ise egonun başlangıçtan itibaren idden farklı bir yapı olduğunu öne sürmüştür ve bu sav ile klasik psikanalizden ayrılmıştır. Bu kuramda ego, ilk defa bütün kimlik duygumunu düzenleyen ve bilinç dışı çatışmalardan bağımsız bir kısmı da olan bir yapı olarak tanınmış ve egonun iki

temel özelliği, "savunma" ve "uyum" olarak ele alınmıştır. Kurama göre, egonun temel işlevleri şu şekilde sıralanmıştır:

- Gerçeği değerlendirme
- Niyet edilen bir davranışın uygunluğunun ve olası sonuçlarının farkında olma
- Dünya ve kendilik gerçeği sezgisi
- Dürtülerin ve duyguların düzenlenmesi ve kontrolü
- İnsanlarla ilişkilerin düzenlenmesi
- Düşünce süreçlerinin düşüncüyü yönlendirme ve düşüncenin devamlılığını sağlama konusundaki yeterlilikleri
- Bilinç öncesi ve bilinç dışı içeriklerin farkında olma ve yaratıcı düşüncelerin ve uyum potansiyelinin artması

Geliş tarihi: 23 Mart 2016 **Kabul tarihi:** 26 Temmuz 2016

İletişim adresi: Dr. İrem Anlı, İstanbul Bilim Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü, 34394 Esentepe, Şişli, İstanbul, Türkiye.

Tel: 0542 - 682 20 64 e-posta: irem.anli@istanbulbilim.edu.tr

- Savunma mekanizmalarının kullanımı
- Çeşitli seviyelerde uyarılara verilen yanıtın doğası
- Algı, sezgi, duyum, düşünme, dil, motor gelişme, kavrayış, öğrenme, zeka, bellek, alışkanlık haline gelmiş davranışlar, öğrenilmiş karmaşık beceriler, hobiler ve ilgi alanlarının düzenlenmesi
- Birbirlerine zıt olan tutum, değer, duygu, davranış ve kendilik temsillerinin bütünleştirilmesi
- Çevreyle olan mevcut etkileşim yeteneğinin derecesi
- Kişinin başarı beklentisi.^[3]

Burada görüldüğü üzere dış dünya ile bütün ilişkilerimizi şekillendiren ve kimlik duyumumuz için çatı teşkil eden temel yapı egodur.

Kavramı başka bir açıdan ele alan Fairbairn'e^[4] göre, sadece dış dünya ile olan ilişkiler değil, insan psikolojisindeki her şey, ego işlevinin bir ürünüdür. Buradaki ego gelişimi ise ilk nesneyle (anne) simbiyotik bir birliklik içinde olmaktan ileri gelen çocuksu bağımlılık halini terk edip, yetişkin veya olgun bağımlılık/bağlılık durumuna geçmektir. Bu da, kendilik ve nesne arasındaki farklılaşma demektir. Yani Fairbairn'e göre gelişme, dürtülerde oluşan değişimle değil, nesne ilişkilerinde oluşan değişimle alakalıdır. Etrafımızla ilişki kurdukça ego gelişir. Bebek doğduğunda, henüz gelişmemiş, ilkel bir egosu vardır ve bu ego, dış dünya ile girilen etkileşimle birlikte üç parçaya bölünür. Bu parçalar şöyle sıralanabilir: çocuksu libidinal ego, çocuksu anti libidinal ego ve merkez ego. Egonun zayıflaması ve bunun yarattığı psikopatoloji, Fairbairn için temel konudur.^[4]

Kavramı inceleyen bir diğer önemli psikanalist Harry Guntrip'e göre ego, hem dışsal hem de içsel nesnelere geri çekildiği için zayıflar. Guntrip, Fairbairn'in parçalanmış ego kavramına bir parçalanma daha ekler. Fairbairn'in daha önce tanımlanmış olduğu libidinal ego bir parçalanma daha geçirir ve bu yapının bir parçası, sürekli ilişki peşinde koşarken, diğer parçası ise dış nesnelere tamamiyle kopar ve içe çekilir. Guntrip, bu tamamiyle içe çekilen ego parçasına "gerilemiş ego" adını vermiştir. Gerilemiş ego, derin bir çaresizlik ve ümitsizlik yaşar. Eğer gerileme çok kuvvetli ise kişide ölüm arzusu oluşur. Eğer kişide

yaşama dair biraz umut kalmışsa ve bu durum ölüm arzusunun önünü kesiyorsa, anne karnına geri dönüş arzusu gelişir. Her tür iç ve dış nesne ile ilişki kesilir ve kişi gündelik işlevlerini de yerine getirememeye başlar. Guntrip'e göre bu durum bir kara deliktir ve her şeyi yutar. Psikopatolojinin özü, bu gerilemiş egodur.^[5]

Margaret Mahler, anne-bebek ilişkisini gözlemlemiş ve sağlıklı gelişimin anne ile olan ortak yaşamsal alandan yavaş yavaş çıkma ile mümkün olduğunu öne sürmüştür. Kişi, ancak bu sayede bağımsız bir kendilik geliştirebilir. Mahler, yaşamın ilk üç yılına yayılan dönemin, egonun gelişimi açısından son derece kritik olduğunu öne sürmüş ve bu dönemdeki gelişim evrelerini üç başlık altında incelemiştir. Bu evreler sırasıyla şöyledir: normal otistik evre, normal ortak yaşamsal evre ve ayrılma-bireyleşme evresi. Son evrenin de kendi içinde farklılaşma, alıştırmaya, yeniden yakınlaşma ve libidinal nesne sürekliliği olmak üzere dört alt evresi vardır. Bunların içinde "yeniden yakınlaşma alt evresi", özellikle nesne sürekliliğinin oluşması açısından son derece önemlidir. Bu evrenin sonunda, birleşmiş bir kendilik ile nesne arasındaki sınırların çizilmiş olması gerekir. Böylelikle sağlam bir ego yapısı oluşmuş olur. Bu evreyi olması gerektiği gibi atlatan bir kişi, artık kimlik sürekliliğine sahiptir.^[6]

Eric Ericson'a göre ise ego, kişiliğin oldukça güçlü ve bağımsız bir bölümüdür. Kişinin kimliğini oluşturmak ve çevresi üzerinde egemenlik kurma gereksinimini tatmin etmek gibi hedefler doğrultusunda çalışır. Egonun birinci işlevi, bir kimlik duygusu oluşturmak ve bunu korumaktır. Ericson, kimliği, bireysellik ve biriciklik duygularının yanı sıra geçmiş ve gelecekle bütünlük ve süreklilik duygularını da içeren, karmaşık bir içsel durum olarak tanımlamıştır. 'Kimlik bunalımı' kavramı, Ericson'a ait bir kavramdır ve güçlü bir kimlik duygumuz olmadığı zaman yaşadığımız kafa karışıklığı ve çaresizlik anlamına gelir. Kimlik bunalımı her yaşta görülebilir ve varlığı bize bir "süreksizlik" hissi yaşatır.^[7]

Ego ideali, ego yapısı içinde son derece önemli bir mekanizmadır ve kişinin olmayı arzuladığı görünümün imgesidir.^[1] Freud'un kurama göre, kişinin olmayı arzuladığı var oluş biçimine ait olan, bilinçli ve bilinçdışı imgelerinden oluşan ve süper egoya yerleşmiş, mükemmel ya da bir ideal kendilik yapısıdır.^[8,9] Çocuk büyüdükçe ve

yaşamda yeni özdeşimler kurdukça, ego ideali de gelişip değişebilmektedir.^[10]

Görüldüğü üzere kişinin kimlik bütünlüğünü ve kimlik devamlılığını sağlayan temel yapı egodur. Dış dünya ile ilişkilerimizi ayarlayabilmek ve kendi davranışlarımızın sorumluluğunu alarak, yapabileceklerimizin ve yapamayacaklarımızın farkında olabilmek ve bütün bunları kabullenebilmek için güçlü bir ego yapısı gerekmektedir. Eğer kişide bu varsa, hayata dair gerçekçi hırsları olacak ve olduğundan farklı davranmaya ve hayali idealler peşinde koşmaya çalışmayacaktır. Ancak kişide güçlü ve tutarlı bir ego gelişmemişse, kişinin kimlik bütünlüğü de hasar almış olacaktır ve kendi iç dünyasında “süreklilik” ve “devamlılık” hislerini devam ettirebilmek için bazı yan yollara ihtiyaç duyacaktır. Sağlam bir ego zaten kendi içinde süreklilik hissini de barındırır. Söz konusu “süreklilik” ve “devamlılık” hisleri son derece önemlidir, çünkü bunların olmayışı, zaten zayıf olan egoyu biraz daha zayıflatacak ve bu durum bir kısır döngü yaratarak kişide derin bir “ıssızlık” algısının gelişmesine neden olacaktır. Bu algı, sanki dış dünyadaki gerçek hiçbir nesnenin kişinin hayatında varlığını devam ettirmiyor olmasına ve iç dünyadaki bütün “iyi nesnelere” tarafından da terk edilmiş olmaya dairdir. Bu durum ise derin bir kaybolmuşluk ve takip eden panik durumuna neden olur. Öyle ki bu, zihinsel anlamda ölüme bir yakın durumdur. Bütün bu durumlarla baş edebilmek için kullanılan yöntemlerden biri de ego idealinin bir savunma olarak kullanılmasıdır.^[11] Eğer ego ideali bu amaç için kullanılıyorsa, kişiyi hayatta ilerletecek olan gerçekçi bir hedef olmaktan çıkar ve son derece imkansız bir hal alır. Çünkü zayıf bir ego için, savunma amaçlı kullanılan ego idealinin gerçekleşmesi demek, bilinç dışında kişinin yeniden bir kimlik devamsızlığına maruz kalması demektir.

Burada bir paradoks oluşmaktadır, çünkü söz konusu olan, fantezilerin gerçekleştirilemeyecekleri için güvenilir olmalarıdır. Kişi hem idealine karşı büyük bir arzu duyar ve bilinçli dünyasında bu ideali bir gün gerçekleştireceğine derinden inanır hem de bilinçdışı bu idealini hedefe kesin bir biçimde erişmekle tüketmekten korkar. Yani bu durumda başarı korkutucudur. Eğer ego yapısı zayıf olan bir kişinin ego ideali gerçek ve ulaşılabilir bir hedef üzerine kurulmuşsa, başarı korkusuyla baş edebilmek (ve kimlik devamsızlığı içinde kalmamak) için kişi kendi kendini sabote

edecek bir biçimde başına çeşitli “kazalar” getirir ya da hayatında çeşitli ketlenmeler oluşur. Dolayısıyla ego yapısının zayıf olması durumunda kimlik devamlılığı için asıl arzulanan, aslında ego idealinin bir yanılısamadan ibaret olmasıdır. Bu tür bir ego ideali, kişi için hem son derece somut ve gerçektir hem de ulaşamaz, imkansız ve görülemezdir. Çünkü böylesi zayıf bir ego, kendisini düzenleyip bütünlüğünü muhafaza edecek ve sabit bir kimlik duyguyu oluşturarak kişiyi dağılmaktan ve yitip gitmekten koruyacak bir inanca daima ihtiyaç duyacaktır. Bu durumda yaşam, görülebilir ama ölene kadar kavuşulamayacak olan bir hedefle mümkündür.

Bu noktada önemli olan bir diğer konu da kişisel tarihimizdir. Kimlik devamlılığı sadece geleceğe yapılan yatırımla ilgili değildir. Asıl kökenini kişisel geçmişimizden ve anılarımızdan, çocukluk fantezilerimizden ve hırslarımızdan alır. Hırsın bir tarihi vardır; temeli çocukluk arzularıdır.^[12] Dolayısıyla bu hırsın içinden kaynaklanan bir ego ideali, aynı zamanda bizim geçmişimizle de bir bağ oluşturur ve kimlik devamlılığına yardımcı olur. Kişisel geçmişimizle ve tarihimizle sağlam bağlar kurmayı başarabilecek olan da yine güçlü ve sınırları belli bir egodur. Eğer ego ideali kişi için asla bitmeyen bir arayış ise, kişi geçmişiyile de bağını sabit bir biçimde oluşturamıyor ve sıklıkla derin dağılma ve boşluk hislerinin içine düşüyor demektir.

Psikanalizin içinde bütün kuramcılarının belirttiği üzere çocukluk çağında ego yapısı zayıftır. Bu yüzden çocuklar gerçek yaşamdan çok hayalleri ile meşguldürler ve çoğunluğu gerçek olmayacak ve zaten büyüdükçe unutulacak olan fantastik idealler peşinde koşarlar. Çocukların kişisel tarihleri yetişkinlere oranla zamansal olarak kısa olmasına rağmen, tarihleriyle kurdukları bağ henüz oluşmuş değildir. Çocuk büyüdükçe ve etrafındaki nesnelere ilişkiye girdikçe ego güçlenir, gelişir, kendi içinde bütünlük hissini sağlar, sınırlarını çizer, kendi tarihinin içine yerleşmeye başlar ve çocuksu narsisizmden uzaklaşarak kendine gerçekçi hırslar seçer. Yetişkin ego ise meselelerin aniden çözülmeyeceğini bilir, hayal kırıklıklarına ve beklemelelere karşı toleranslıdır. Sorun hepimiz için yetişkinlik yaşamında da kendimize sürekli olarak asla ulaşamayacağımız idealler belirlememizle başlar. Sürekli olarak ulaşılmayan hedefler yaratan zayıf ego idealidir ve bu durum egoyu da zayıflatarak kendi içinde bir kısır döngü yaratır.

Çıkar çakışması beyanı

Yazarlar bu yazının hazırlanması ve yayınlanması aşamasında herhangi bir çıkar çakışması olmadığını beyan etmişlerdir.

Finansman

Yazarlar bu yazının araştırma ve yazarlık sürecinde herhangi bir finansal destek almadıklarını beyan etmişlerdir.

KAYNAKLAR

1. Hinshelwood RD. A Dictionary of Kleinian Thought, London: Free Association Books; 1991. p. 179-211.
2. Freud S. Formulations on the two Principles of Mental Functioning. The Standard Edition of The Complete Psychological Works of Sigmund Freud. Vol. 12, London: Hogarth Press; 1974.
3. Freud A. Ego ve Savunma Mekanizmaları. İstanbul: Bağlam Yayıncılık; 1986.
4. Fairbairn WRD. Psychoanalytic Studies of the Personality. London: Tavistock; 1952.
5. Guntrip H. Schizoid Phenomena, Object Relations and the Self. New York: International Universities Press; 1992.
6. Mahler MS, Pine F, Bergman A. İnsan Yavrusunun Psikolojik Doğumu. İstanbul: Metis Yayınları; 2003.
7. Jerry MB. Kişilik. İstanbul: Kaknüs; 2006.
8. Freud S. On Narcissism: An Introduction, The Standart Edition of The Complete Psychological Works of Sigmund Freud. Vol. 14, London: James Strachey; 1974.
9. Freud S. Group Psychology and the Analysis of the Ego. The Standard Edition of The Complete Psychological Works of Sigmund Freud. Vol. 18, London: Hogarth Press; 1974.
10. Freud S. The Ego and the Id, The Standart Edition of The Complete Psychological Works of Sigmund Freud., Vol. 19, London: Hogarth Press; 1974.
11. Phillips A. Flört Üzerine. İstanbul: Ayrıntı Yayınları; 1997.
12. Freud S. From the History of an Infantile Neurosis, The Standart Edition of The Complete Psychological Works of Sigmund Freud. Vol. 17, London: Hogarth Press; 1974.