


# Kendilik Psikolojisi ve Duygudurum Bozukluğu

## Self Psychology and Mood Disorder

 Sermin Kesebir<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Üsküdar Üniversitesi, İstanbul

### ÖZ

Kendilik, "ben" adı verilen öznenin varoluşunu hissetme ve yaşantılama halidir. Kendilik yenidoğanda parçalı bir kendiliktir. Birinci parça "göstermec/büyüklenmeci kendilik adını alır. Bakımveren tarafından uygun olarak aynalanıp desteklendiğinde canlılık ve özsaygı, başka bir deyişle varoluş duygusunu yaşatır. Kendilik nesnesinin yansıtıldığı ikinci parça "idealize edilmiş ebeveyn imgesi" adını alır. İdealize edilmiş ebeveyn imgesi, kendilik ve kendilik nesnesi arasındaki ilişkide gerektiği gibi geliştiğinde, gerilimde bir denge, bekleyebilme/erteleyebilme ve dürtü denetimi sağlar. Kendilik psikolojisi başlangıçta narsisizm kavramı ile ilişkilendirildiyse de sonrasında depresyonu açıklamak üzere ele alınmıştır. Bulgularımıza göre, kendilik patolojisi ve duygudurum bozukluğu elektrofizyolojik olarak örtüşmektedir. Bu durum, duygudurum bozukluğunun yapısal etiolojisinin, başka bir deyişle kendilik psikopatolojisinin duygudurum bozukluğu için bir yatkınlık göstergesi olup olmadığını daha fazla incelenmesini gerektirmektedir.

**Anahtar sözcükler:** Kendilik psikolojisi, depresyon, bipolar bozukluk, bağlanma, bağımlılık, EEG

### ABSTRACT

The self is the state of feeling and experiencing the existence of the subject called "me". The self is a fragmented self in the newborn. The first part is called the "demonstrative/grandiose self". When appropriately mirrored and supported by the caregiver, it provides vitality and self-esteem, in other words, a sense of existence. The second part, in which the object of the self is projected, is called the 'idealized parental image'. When the idealized parental image is properly developed in the relationship between the self and the self-object, it provides a balance in tension, the ability to wait/defer and impulse control. While the psychology of the self was initially associated with the concept of narcissism, it has subsequently been used to explain depression. Our findings suggest that self-pathology and mood disorders overlap electrophysiologically. This calls for further investigation of the structural etiology of mood disorder, in other words, whether psychopathology of the self is a predisposing trait for mood disorder.

**Keywords:** Self psychology, depression, bipolar disorder, attachment, addiction, EEG

## Giriş

Kendilik, "ben" adı verilen öznenin varoluşunu hissetme ve yaşantılama halidir (Kohut ve Wolf 1978) Kendilik yenidoğanda parçalı bir kendiliktir. Birinci parça "göstermec/büyüklenmeci kendilik adını alır. Bakımveren tarafından uygun olarak aynalanıp desteklendiğinde canlılık ve özsaygı, başka bir deyişle varoluş duygusunu yaşatır. Göstermec/büyüklenmeci kendilik, kendilik nesnesi ile ilişki içerisinde gelişir. Kendilik nesnesi, bireyin hayatındaki "önemli diğeri", bakımverenidir. Sürekliliği ve kalıcılığı olan bir oluşum haline gelmesi, gerçek bir ilişki ve canlı süreçlerle olur. Zaman ve mekanla ilişkili deneyimler birikerek ve birleşerek bütünleşmiş bir kendiliği oluşturur.

Bütünleşmiş bir göstermec/büyüklenmeci kendilik, 0-1 yaş aralığında, kendilik nesnesi ile kaynaşma, birleşme özlemi giderile giderile, doyurula doyurula ortaya çıkar (Baker ve Baker 1987). "Kaynaşarak birleşme" onaylanma ve kabul görme ihtiyacının en ilkel hali olup, yatışma ve huzur bulma ihtiyacına karşılık gelir. Bir sonraki adım olan "tıpkılaşıma/ikizlik", özdeş sayılıp deneyimleme aşamasıdır. Göstermec/büyüklenmeci kendiliğin gelişiminin son evresi olan "aynalanma" tanıklıkla geçerli kılınma ihtiyacına karşılık gelir. Bu noktada, görece bütünleşmiş olan bu ilk parça, ben işlevinin hem kaynağı hem de örgütleyicisidir.

Kendilik nesnesinin yansıtıldığı ikinci parça "idealize edilmiş ebeveyn imgesi" adını alır (Baker ve Baker 1987). İdealize edilmiş ebeveyn imgesi, kendilik ve kendilik nesnesi arasındaki ilişkide uygun olarak geliştiğinde, gerilimde bir denge, bekleyebilme/erteleyebilme ve dürtü denetimi sağlar. 0-3 yaş aralığında bu iki parça/kutup arasındaki yer değiştirmeler kendiliği büyütür. Bazen göstermec/büyüklenmeci kendilik talep eder, idealize edilmiş ebeveyn imgesi yerine getirir, bazen idealize edilmiş ebeveyn imgesi talep eder,

göstermec/büyükleme kendilik yerine getirir. Kendilik nesnesi tarafından doğru zamanda ve doğru içerikle karşılanmayan ihtiyaçlar olacaktır, şiddeti ölçüsünde "optimal engellenme" adını alır. Böyle zamanlarda kendiliğin birinci kutbu ikinci kutbun işlevini yavaş yavaş üstlenmeye başlar, beklemeyi/ertelemeyi, kendi kendini yatıştırma öğrenir. Bu süreç "dönüştürerek içselleştirme" adını alır. İki kutup arasında ortaya çıkan gerilim ve denge, üçüncü bir oluşum yaratır, bütünleşmiş bir kendiliğin merak ve hevesi ülkü ve idealleri, yetenek ve becerileri ortaya çıkar. Bu yazıda, kendilik psikolojisi duygudurum bozukluğunun bir temsili olarak incelenmekte, duygudurum bozukluğunun dinamik kökleri ile ilişkili olabilecek yönleri ilgili literatür eşliğinde gözden geçirilmektedir.

## **Kendilik Psikolojisi ve Duygudurum Bozukluğu İlişkisinde Görüngüsel Özellikler**

Duygudurum bozukluğunun buraya kadar anlatılan süreçte, duygusal ve/veya fiziksel ihmal kaynaklı nedenlerinin bulunduğu varsayılmaktadır (Kesebir ve ark. 2015). Nitekim duygusal ihmal bipolar bozuklukta en sık izlenen çocukluk çağı travması tipidir. Böyle bir durumda kendiliğin üç ayağının gelişimi ve bütünleşmesi belirli ölçülerde eksik kalacaktır. Canlılık ve özsaygının, merak ve hevesin eksildiğini gördüğümüz durumlar göstermec/büyükleme kendiliğin örselendiği durumlardır. Psikomotor retardasyon görüngüde (fenomenoloji) baskın olur. Reaktif bir duygudurum kendilik nesnesi ile bağımlı bir ilişki içerisindedir. İdealize edilmiş ebeveyn imgesinin talebi karşılanmadığı için bir suçluluk duygusu yerleşmiştir. Bu noktada depresif duygudurum ve anhedoni, psikomotor retardasyon ve suçluluk duygusu depresyon tanısını mümkün kılmaktadır.

Kohut savunmacı ve telafi edici yapılardan sözeder (Kohut ve Wolf 1978). Kendilik işlevini sürdürmek üzere bir kutuptaki eksiklik diğer kutbu güçlendirerek tamamlanmaya çalışılır. Kendilik nesnesinin zafiyeti ya da güçlü, fakat kaynaşmaya ya da idealize edilip özdeşim yapmaya izin vermeyişi nedeniyle de bir örselenme yaşanır, kendilik güçsüz ve parçalanmaya yatkın olur. "Depresif çocuk", "hastalık hastası çocuk", "ölü olduğunu hisseden çocuk" eşduyumun yokluğunda, başka bir deyişle yaşam veren enerji kaynağının yokluğunda ortaya çıkmaktadır. Kendiliğin tahrip olacağı tehtidi altında, kendilik ayrışır. Bütünleşmemiş saldırganlık, bütünleşmemiş cinsellik ve paranoid konum, kendiliğin çözülme ürünleridir. Manik dönemin görüngüsüne benzer.

Kaynaşmaya ya da idealize edip özdeşim yapmaya izin vermeyen kendilik nesnesi bir diğer çocukluk çağı travması tipi olan kötüye kullanım (duygusal, fiziksel ya da cinsel) ile ilişkilidir. İhmal ve kötüye kullanımın sonuçları farklı farklıdır (Kesebir ve ark. 2013a). Gereği ve yeteri kadar aynalanmamış, ihmal edilmiş bir göstermec/büyükleme kendilik idealize edilmiş ebeveyn imgesine yönelecektir. Burada gereği ve yeteri kadar desteklenir ve özdeşime izin verilirse narsisistik savunmalarla birlikte bir sonraki düzeye evrilecektir. Aksi takdirde sınır kişilik örgütlenmesine doğru yol alacaktır. Bipolar bozukluk ve sınır kişilik bozukluğu arasındaki eşitlik sıklığının başka bir deyişle iki bozukluk arasındaki örtüşmenin temelinde bu vardır. Nitekim bipolar bozukluk tip II tanılı olgular arasında narsisistik kişilik bozukluğu ilk sırada, sınır kişilik bozukluğunun önünde yer almaktadır (Kesebir ve ark.2013b).

Kendilik psikolojisi başlangıçta narsisistik patolojiyle ilgiliyse de izleyen dönemde depresyon etiolojisindeki yerini almıştır (Arieti ve Bemporad 1980). Bir çalışmamızda sağlıklı bireylerde kendilik ve duygudurum bozuklukları arasındaki ilişki incelenmiştir (Karova ve Kesebir 2021). Telafi edici yapılarda daha güçlü olmak üzere Kendilik Envanteri (Self Inventory) puanları ile Duygudurum Bozukluğu Anketi (MDQ- Mood Disorder Questionnaire) puanları arasında bir ilişki olduğu gösterilmiştir. Sağlıklı bireyler bipolar bozukluk tanılı olgularla karşılaştırıldığında ise savunmacı yapıların ön plana çıktığı izlenmiştir (Karova ve Kesebir 2021).

## **Kendilik Psikolojisi ve Duygudurum Bozukluğu İlişkisinde Elektrofizyolojik Özellikler**

Kendilik envanteri ile EEG spektral güç yoğunlukları arasındaki ilişkiler incelendiğinde ise bipolar bozukluğun elektrofizyolojik izdüşümüne benzer bulgular elde edilmiştir (Güven ve ark. 2015, Kesebir ve ark. 2019, Kesebir ve Yosmaoğlu 2020, Kesebir ve ark. 2022, Kesebir ve Demirel 2023, Kesebir 2024). Bu veriler kendilik ve duygudurum arasındaki ilişkiyi inceleyen beyin görüntüleme çalışmalarından gelen bulgular ile tutarlı (Qin ve Northoff 2011), orta frontal ve temporoparietal bölgelerde delta aktivitesi ile karakterli idi. Bulgularımız, self psikolojisinin duygudurum bozukluğunun etiolojisinde bir yatkınlık belirleyici olarak yer aldığını destekler niteliktedir.

Psikoloji ve bilişsel işlev üzerine etkili lineer olmayan dinamikler, kaosun ve kendiliği örgütlemenin izdüşümüdür (Demirel ve Kesebir 2021). Aynı zamanda zihin beyin ilişkisine ışık tutacak bilgiler barındırır. Kişilerarası

ilişkiler, zihinsel durumların değiştirilmesi sırasında yeni zihinsel oluşumların ve zihinsel durumları bölen ve ayırıştıran bir sürecin doğasıdır. Bu süreç, genellikle ateşleme kalıplarını benzersiz bir mekansal tarzda senkronize eden nöron gruplarının oluşturulması ve işlevi ile ilgilidir (Tsuda 2015). Ana tema, hareket eden ve salınan zihinsel süreçler ile nörofizyolojik yapı arasındaki ilişkidir. Bu bilinçli deneyimlerin örgütlenme ilkeleri ve beyinde nasıl ortaya çıktığı hakkında bir soru açmaktadır. Kendiliğin kaotik örgütlenmesi, ayırışma fenomenlerinin daha derin anlaşılması için eşsiz bir teorik ve deneysel araç sağlar ve ayırışma fenomenlerinin çeşitli psikolojik ve somatik belirtilerle ilişkili epileptiform olmayan deşarjlarla nasıl ilişkilendirilebileceğini incelemeyi sağlar. Bu açıdan insan bilincini ve diğer zihinsel olguları oluşturan ilkeler, psikolojik ve psikofizyolojik dinamiklerin analizi ve yeniden yapılandırılması ile tanımlanabilir.

Lineer olmayan dinamikler, ayırışmış travmatik ya da stresör içeren anıların yeniden hatırlanması ya da semptom sırasında EEG analizi için kullanılabilir. Analiz, ayırışmış belleğin işlenmesinde kaotik geçişlerin olası bir rolünü doğrulayacaktır (Kozma ve ark. 2014). Ayırışma ile ilgili olası kaotik bir süreç için destekleyici bulgular, epileptiform deşarjlar ve karakteristik lateralite değişiklikleridir. Sağ-sol asimetrisi ve doğrusal olmayan yineleyici kantifikasyon analiziyle hesaplanan entropi asimetrisi ile ilişkilidir. Epileptiform aktivitenin özgün kaotik davranışa sahip olması ve hesaplanan entropisi, sistemdeki deterministik yapının karmaşıklığını yansıtır ve tek taraflı olarak artan karmaşıklığın, interhemisferik dengesizlik ve hipotetik olarak dinamik bir epileptiform kaynak olarak işlev görebileceği varsayılabilir (Kesebir ve Demirer 2023). Travmaya bağlı bir çıra mekanizması ve kendi kendini organize eden rüyalar gibi düşünülebilir. Rüya için karakteristik ayırışma durumları sırasında bellek oluşumu ve işlenmesi, kendiliğin örgütlenmesi için özellikle önemlidir.

### **Kendilik Psikolojisi ve Duygudurum Bozukluğu İlişkisinde Beyin Görüntüleme**

Bir kapıyı tıklattığımızda, "kim o" sorusuna karşılık "ben" dediğimizde beyinde bir bölge, ismimizi söylediğimizde başka bir bölge aktive olmaktadır (Qin ve Northoff 2011). "Ben" temporoparyetalde bir kendilik işlevi iken, üçüncü tekil arka yan frontal bölgede bir ego işlevidir. Beyinde kendilikle ilgili yapılar orta prefrontal korteks ve temporoparyetal kavşak olarak işaretlenmektedir. Perigenual ön singulat korteks istirahat ağı ilişkili, kendiliğe özgün bir yapı olarak önerilmiştir. Major depresif bozukluk (MDB) için de orta prefrontal korteks ve temporoparyetal bileşkede abnormal bir temsilden sözedilmektedir (Keskin ve ark. 2023).

Kombine EEG ve MR Spektroskopi ile alfa spektral güç yoğunluğu ve perigenual ön singulat korteks glutamat düzeyleri ilişkili bulunmuştur (Bai ve ark. 2016). MDB'ta kendilikte, içsel ve dışsal girdiler arasındaki kayma, özgül olmayan bedensel işlevlere yansımaktadır (Kesebir ve ark. 2002). Biliş artmış bir içsel odaklanma ve ruminasyonlarla doludur. Bu durum inhibitör GABA'in eksitator hücre girdi çıktısını düzenleme ve lokal hücre döngülerindeki eksikliği ile ilişkilendirilmiştir. Orta prefrontal korteks fMRI ve Flumazenil PET ile dış uyarana yanıt, iç uyarana yanıtta iyi ve GABA reseptör bağlanmasındaki azalma ile ilişkili bulunmuştur (Northoff ve Sibille 2014). Kendilik patolojisinde psikolojik düzeyde içsel bir ruminasyon çevresel odaklanmanın, bölgesel düzeyde ön singulat korteks arka yan prefrontal korteksin, ağ düzeyinde istirahat ağı yürütücü ağın önünde yer alıyor gibi görünmektedir.

### **Duygudurum Bozukluğunda Kendilik Patolojisinin Terapisi**

Boş bir kendilik içsel bir belirsizlik, amaçsızlık ve huzursuzluk, düşmanlık ve saldırganlıkla doludur (Kohut ve Wolf 1978). Aranan, parçaları bir araya getirecek bir odak, başka bir deyişle bir kilit taşıdır. "Tamam" ya da "anladım" yerine sınıyıcı bir eşduyumla aranmalıdır (Widakowich 2015, Luyten 2017). Aksi takdirde ortaya çıkan cam fanus, çarpık bir eşduyudan yahut uygunsuz bir aktarımdan korunma ihtiyacına karşılık gelir. Geçmişe dönük olarak ve şimdi, kendiliğin korunması ve özsaygının artırılması adına ihtiyaç duyulan bir kalkanmış gibi hiç eleştirilmeden kabul edilmelidir (Kesebir 2011). Varlığı kabul edildikten sonra kendini yavaş yavaş sunacak, gerçek olduğu duygusunu kazanmak için doğrulanmak ve beğenilmek isteyecektir. İkincil olarak da engellenmiş bir gelişim evresini tamamlamayı, kendisini erişkin kimliğinin bir parçası haline getirecek olan derinlemesine çalışma süreçlerinin, yerinde ve gerekli ve yeterli engellemelerin etkisine bırakmak isteyecektir. Öfkenin ortaya çıktığı ve suçluluğun pekiştiği olumsuzsal bağlamı tanımak, eşduyum gereksinimi ile ilgili kaçınılmaz hüsranelerle başa çıkmanın yolunu açacaktır. Yıkıcı olmayan saldırganlık, kendini ifade etmek, kendini ortaya koymaktır.

Dikey bir bölme ile bölünmüş kendilikte, bir tarafta büyüklenmeci düşlem ve teşhirler, diğer yarıda düşük bir özsaygı ve utanç yer alır (Kohut 1971). Büyüklenmeci düşlemlere aşırı heyecanlanma korkuları ve aşırı tevazu eşlik eder. Bu noktada narsistik kavramının da bir spektrum olduğu hatırlanmalıdır. Baskın olan kutup, örselenen kutup ve telafi düzenekleri narsistğin bu spektrum üzerindeki yerini belirler. Bu tanımlamanın öncesinde üst düzey işlev gören ve alt düzey işlev gören iki gruptan sözedilmiştir. Bir başka tanımlamada

narsisistik olgular depresif, sınır ve antisosyal olarak ayrımlandırılmıştır. Dikey bir bölme ile bölünmüş bir kendilikte ilk hedef telafi edici yapıların iyileştirilmesidir (Kohut 1988). Bu başarılığında içsel belirsizlik, huzursuzluk ve saldırganlık geriliyorsa, kendilik nesnesine verilen tepkiye karşı bir farkındalık oluşuyorsa izlenen yol doğrudur.

Öte yanda aç bir göstermeci/ büyüklenmeci kendilik gerçekçi olmayan ve doymak bilmeyecek bir şekilde şişmeye başlar (Kohut 1971). İdealize edilmiş ebeveyn imgesinde ortaya çıkan bölmede "iyi" ve "kötü" ayrıştır, terapistin talepleri düşmanca müdahaleler gibi algılanır. İhtiyaç duyulan ancak güvenilmez olan kendilik nesnesine karşı ileride haset ve ihanetin kökenini oluşturacak olan ikircikli, çift değerlikli duygular ortaya çıkar. Yatay bölmenin altında ise süregen bir depresyon ve narsisistik ihtiyaçların sürekli doyurulma gereksinimi yaşantılanır.

Birlik ve aynılık duygusunun iki kaynağı vardır (Kesebir 2011). Bunun yüzeyel olanı beni geçmişiyile tanıyıp hayal edilebilen bir geleceğe yansır. Derindeki kaynak ise kendiliktir. Kaynak kurursa "kayıp zamanın izinde" birleştirme çabaları başarısızlığa uğrar. Kendiliğin parçalanması, ben işlevinin bozulmasından öncedir. Mevcut olmayan bir kendilik nesnesini içine alma fantezileri bütünsel kendilik zayıflarken, kendiliğin parçalarına ait deneyimin güçlenmesidir, yaygın kaygının eşlik ettiği bir süreç yaşanır. Ayrışan kısımlarla ilgili takıntılar yoğunlaşır. Kendilikte ayrışan parçalar başka başka nesnelere ile kaynaşma yoluna gider. Kendilik nesnesinin kaybına verilen tepki büyüktür. Yeni nesnelere bir gereksinim haline gelir. Bu kendilik nesnelere bir sevgi nesnesi değil, bir tutsaktır. Terkettiklerinde bile yas tutmaz. Kendilik nesnesine yeniden sahip olma düşüncesinde iken dahi bu nesnelere için çaba harcanır.

Aynalayan kendilik nesnesine kendisine yanıt vermeye zorlama gereksinimi, amacın özsaygıyı arttırmak olduğu bir narsisistik öfke biçimidir (Kohut 1971). Bu tutumla uyumsuzluk ve depresyondan kurtulunmaya çalışılır. Bu hal eşduyumla yorumlanırsa geriler (Kohut 1988). Savunma niteliğindeki bu tutumun narsisistik ihtiyaçlarla nasıl artıp azaldığı ve bu savunmanın uzun vadede nasıl işe yaradığı kendisine gösterilmelidir. Yapısal boşluk bir tür bağımlılık gibidir. Davranışla kalıcı olarak doyurulamaz. *"Yeniden ele geçirilmiş geçmiş" sloganıyla geleceğe yönelen unsur, çekirdek kendiliğin içeriği değil, kendini ifade eden, yaratıcı bir biriciklik olmalıdır. Anımsamanın amacı bilmek değil, kendiliği güçlendirmektir.*

Kendilik nesnesi sadece kendi uzantısı konumunda iken aynalıyorsa, kaynaşma temelinde açık ve net bir göstermeci/büyüklenmeci kendilik varlığını bağımsız olarak sürdürür (Kohut 1971). Uzantı olarak kaldığı sürece üstünlüğü doğrulanır. Diğer yanda ise göstermeci/ büyüklenmeci kendiliğin aksine depresif, boş, insiyatif eksikliği duyan, bunu masturbasyon fantezileri ile dolduran, güçlü bir baba özlemi duyan bir kendilik vardır. Gerçek kendilik, bilinçle, kişiliğin işlevsel yüzeyi ile temasını kaybetmiş yatay bir bölme ile bastırılmış durumdadır. Yeterince örgütlenmemiş bu kendilik, tümgüçlü kendilik nesnesini idealize ederek kendini pekiştirmeye çalışır. Bu nesne bir öğretmen, bir rehber, bir baba rolündedir. Çok aç bir göstermeci/ büyüklenmeci kendilik, tümgüçlü kendilik nesnesi ile çatışır. Çatışmanın yatışması için bazen ayrılmak yeterli olur. Kendilik nesnesi ile aynı yönde ama bağımsız bir seçim gündeme gelir. Bazen de kendilik nesnesinden tamamen kopulup, bambaşka bir seçime yönelinir. Özgül bir yapısal eksikliğin giderilme çabası yeniden yoğunlaşır. Bu noktada, bağımlı erotik temsil biçiminde uzaklaşıp idealize kendilik nesnesi ile ilişkinin yeniden etkinleşmesine yönelik gereksinim kendisine gösterilmeli, göstermeci/ büyüklenmeci kendiliğin arkaik tabakalarının uzaklaşmasına izin verilmelidir.

Kendilik patolojisine sahip, sahte aktarım nevrozları vardır (Kohut 1971). Bu olgular kendiliğin parçalanacağı tehtidi ile ödipal konumların sürekliliğini benimsemişlerdir. Suçlu insan, dürtüleri tarafından kışkırtılan, kastrasyon anksiyetesi ve suçluluk duygusu ile dizginlenen sağlam bir ruhsal aygıtı sahiptir. Dar bir klinik alanda yapısal nevrozların sorunlarının hakkını verir, geniş bir sosyal alanda suçlu insanın çatışmalarını kuşatır. Fakat aktarım nevrozları, narsisistik kişilik bozukluğunun parçalarını bir araya getirme çabasını, ihtiras ve idealleri arasında kurulu olması gereken temel örüntülerinin varolmadığını keşfettikleri andaki çaresizliklerini açıklayamaz. Bu çaresizliğin özgün yanı suçluluk duygusundan yoksun oluşudur. Trajik insanı betimler. Trajik insanın arayışı, aynalanmamış çekirdek ihtiraslar ve edinilmemiş idealler arasındaki boşluktur. Sevgi ve rekabet alanında birincil kendini ortaya koyuşu karşılık görmemiş çocuğun, özümsememiş şehvet ve düşmanlık duygularının egemenliğine girmiş kendiliğidir. Kendilerini geçici ama anlamlı bir yaşama katılan kişiler olarak algılamayan ebeveyn figürleri tarafından oluşturulur. Telafinin olmayışı mutlak çaresizlik olarak algılanır, suçluluktan yoksun bir depresyon, kendine yönelik bir saldırganlık, katlanılmaz bir küçük düşme ve tarifsiz bir utanç şeklinde yaşanır.

Çekirdek kendiliğin temelleri aynı anda ya da ardışık olarak ortaya çıkan psikolojik yapıların seçilerek içerilmesi ya da dışarıda bırakılması süreci ile atılır (Kohut 1971). Bu yapıların ilki ihtiraslar ve idealler ile bağlantılı bir

kendilik saygısıdır. Kendiliğin sağlam bir şekilde kurulup kurulamayacağı, biçim ve sınırlarının ne olacağı ikincil süreçlerle, kendilik nesnesi üzerinde bazen aynı ebeveyn, bazen de değişen sıra ile belirlenir.

Kendilik patolojilerinde de travma önemlidir (Kesebir 2011). Ama asıl sebep, özgül patojen ebeveyn ve özgül patojen atmosferdir. Başka bir deyişle sağlıklı olanın olmayışıdır. En önemli temel sebep çocuğu, ona yaşam desteği sağlayacak şekilde kabullenememektir. Özgül çarpıklıkla bu oluşumsal sebep arasındaki bağlantı kendisine kurulmalıdır. Kendilikte mevcut sorun, taravmanın yasının tutulmasını da zora sokar. Bütünleşmemiş bir kendilik, başka bir deyişle kaynaşma ihtiyacı süren ve idealize edemeyen bir kendilik yas tutamaz. Travmanın kendisi, dikey ve yatay bölmeleri kalınlaştıran bir yaşantıya dönüşür, parçalı bir kendiliği bir arada tutan bir yapışkanmış gibi işlev görür.

İyileşme süreci aktarım edilgenliğine karşılık, duygusal bir kendiliğindenlikle sağlanır (Kohut 1988). Yaralanabilirliğin, yani geri çekilme ya da öfkeyle karşılık verme eğiliminin farkında olunmalıdır. İkinci ve daha önemli olarak, kendilik nesnesi aktarımı ile ilgili bilinçli kavrayışa dayanan yeniden kurgulayıcı ve yorumlayıcı bir yaklaşım benimsenmelidir. Eğer, yorumlamadaki başarısızlığa ek olarak bir de tedbirli ve suskun kalınırsa başka zararlar da doğar. Kaybın ve oluşturduğu travmanın reddedildiği sanılacaktır. Bütünleşmemiş kendilik, yeniden bir kez daha parçalanacak, hayalkırıklığının yarattığı bir uyuşukluk ki kendiliğin güçsüzleşmesidir, ve öfke, ki kendini ortaya koymuş olmanın regresyonudur, duruma hakim olacaktır. Ortaya çıkan bu durum, kendilik nesnelere hatalı yanıtlarına tepkidir. Saldırganlık ve düşmanlık önce her şekilde kabul edilecek, yorumların vurgusu değişecek, öfkenin kaynağı olan bütünsel patojen kümelenme tedricen çözülecektir.

İyileşme sürecinde önce kabul edilip, sonra ehlileştirilmesi gereken en derindeki katman düşmanlık değil, erişkin hayatın kendilik nesnelereinden bir miktar eşduyum bekleme hakkı bulunmasına karşılık, çocuklukta kendilik nesnelereinden neden olduğu örselleyici başarısızlıkların giderilemeyeceğinin nihai olarak anlaşılmasıdır. Yeni psikolojik yapılar kurarak azaltılacak olan, patojen kendilik nesnelereinden aktarımda canlanması ve örselleyici durumların derinlemesine çalışılmasıdır.

### **Bir Bağlanma Bozukluğu olarak Bağımlılık ve Zihinselleştirmenin Önemi**

Bağlanma ve bağımlılık arasındaki ilişkide ortak kök, dilimize özgü olarak anlam kazanan bağ sözcüğüdür. Bağlanma, yaşamın erken dönemlerinde ebeveyn çocuk ilişkisinde şekillenen, süreklilik gösteren, erişkin hayatta kişinin diğerleri ile ilişki kurma örüntüsünü belirleyen bir görüngüdür (Kesebir ve ark. 2011). İyimser bir ilgi, duygusal sinyallere duyarlılık, yanıtılık ve uyumlulukla davranışa evrilir. İlişkiden ve ilişki içerisinde öğrenme, epistemik bir özgüvenin gelişimi için elzemdir. Bunun karşısı olan boşluk duygusu ontolojik olarak bağımlılığın çekirdeği olup, her türde bağımlılık benin benle ilişkisidir. Sevecenlik ve merhameti barındırmamaktadır.

Ebeveynin ya da ailenin zihinselleştirme kapasitesi, çocuğun duygu, istek ve arzuları tarafından nasıl motive edildiği ve nasıl şekillendirildiği kadar, kendilerinin çocuklarını hayal ve tahmin edebilme kapasiteleri ile ilişkilidir (Luyten 2017). Zihinselleştirme, kişinin kendisinin ve çocuğunun mental durumunu anlayabilme kapasitesi olup, bağlanma, bunun davranışla nasıl ilişkilendirildiği ile şekillenir. Zihinselleştirmenin çok boyutluluğu içerisinde dikkatin önemli bir yeri vardır.

Bir kez sağlıklı bir biçimde geliştikten sonra, zihinselleştirmeyi, başka bir deyişle bağlanmayı bozan etkenlerin başında travmalar gelir. Çocukluk çağı travmalarından farklı olarak bunlar mevcut bir yapı üzerinde regresyona neden olurlar. Bu noktada bağlanma ve bağımlılık arasındaki ilişkiyi anlamak, travma ile ilişkili ruhsal hastalık ve komorbid alkol ve madde kullanım bozukluğu ya da davranışsal bazı bağımlılıkların patogenezi anlamaya yardımcı olacaktır. Bu anlayış, herhangi bir yas sürecinin bir bağımlılık ile sürme ya da sonlanma olasılığına müdahil olmaya yarayacaktır. Böyle bir çalışmada, Kübler Ross'un yas aşamaları ve Prochaska'nın değişim evrelerinin, yeniden yapılandırma sürecine dair tamamlayıcı bakış açıları etkili ve bütünleştirici olabilir (Chambers ve Wallingford 2017). Psikoterapi sürecindeki zihinselleştirme, terapistin hastasını zihinselleştirme sürecidir.

### **Kendilik Psikolojisi ve Duygudurum Bozukluğu İlişkisinde Diğer Analitik Kuramların Yeri**

Dürtü kuramında birincil narsisizm için orada olmayan ya da kusurlu olan nesneye yönelemeyen, ikincil narsisizmde nesnenin hasarlanması ya da hasarlaması ile özneye dönen bir libidodan sözedilmiştir. Doğumdan sonraki ilk altı ay içerisinde, annenin bebekle özdeşimi, bebeğin anlaşılması için gereklidir (Kesebir ve ark. 2011). Winnicot'a göre, ihtiyaçları doğru zamanda doğru şekilde karşılayarak tümgüçlülük yanılması yaşatma, tutma ve taşıma eylemi ile psikolojik bir kılıfla koruma ve aynalama kendiliğin yaratıcısı ve yalnız kalabilme

kapasitesinin belirleyicisidir. Tüm güçlülük gündelik hayatın doğal seyri ile kırılacaktır. Nitekim, annenin o an orada olmayışları ve gecikmeleri kaçınılmazdır. Bu sırada bir yardımcı nesne keşfedilir. "Geçiş nesnesi" çocuğun hayatında ilk "ben olmayan ve sahip olduğum" nesnedir. Bu haliyle hem içsel hem dışsal, hem öznel hem nesnel, hem tüm güçlülüğe hem de tüm güçlülüğün kırılmasına hizmet eden bir şeydir. Annenin, başka bir deyişle kendilik nesnesinin yokluğunda, avutan, yatıştırıcı, diğer yönüyle uyaran ve haz veren, başka bir deyişle kendiliği sürdüren bir nesnedir. Bu özellikleriyle bağımlı olunan maddeye çok benzer. Ancak küçük çocuk, büyüdükçe, annenin ve geçiş nesnesinin işlevini içselleştirdikçe bu ihtiyaç giderek azalır ve ortadan kalkar. Gelişimsel süreçte, geçiş nesnesi yerini geçiş alanına yani oyuna bırakır. Nesne bir eyleme dönüşmüştür. Bu noktada, bağımlı olunan şey bir madde değil, davranışsal bağımlılıklarda gözlenen benzer şekilde eylemin kendisi olacaktır. Bu süreçler aksar ya da gerçekleşemezse bir yol "sahte kendilik" adı verilen bir kendilik patolojisinin gelişmesidir. Volkan'ın "cam fanus fantezisi" olarak da tanımladığı bu sahte kendilikte ihtiyaçlar yok sayılarak, geçiş nesnesi eşliğinde ya da geçiş alanında tüm güçlülük yanılması sürdürülür. Bastırma engelini altında derin bir depresyon vardır. Diğer yol süregelen bir protesto olup, dönem dönem geçiş nesnesi başka bir deyişle bağımlı olunan madde ya da eylemin varlığında ve bundan bağımsız olarak, yoğun bir agresyonla birlikte talepler yinelenir.

Nesne ilişkileri kuramına göre nesne yani "ben olmayan ilk şey", doğumdan itibaren vardır (Kesebir 2011). Bu kısmi nesne önce memedir. Kısmi nesne, çünkü bebek ona hem sahiptir, hem değildir. Sahip olduğu iyi ve besleyen meme içe atılır, orada olmayan ve aç bırakan meme yansıtılır. İyi ve kötü şeklindeki bölme düzeneğinin temeli olan bu durum haset duygusunun da özüdür. Bağımlı bireyler, kendi davranışları ve kararları ile ilgili sorumluluk almaktan sıklıkla kaçınma, olumsuz davranış ve kararlarını sıklıkla bağımlı oldukları maddeye ya da kişiye atfetme eğilimindedirler. Tam da bu noktada içgörü sağlanırsa, tıpkı bebeklik dönemindekine benzer şekilde suçluluk duygusu ve kaygı ile depresif konuma geçilir. Nitekim bu konum, terapötik işbirliğine bir olanak sağlar. Aksi takdirde, tüm iyi kendilik ve nesne tasarımları, haset ve bağlanma ihtiyacı denetim altında tutulmak ve yıkıcı dürtülerden kaçınmak için içe atılır, idealize edilmiş megalomanik bir kendilik oluşur. Böyle bir kendilikte, ego idealleri ve ebeveynlerin gerçekçi talepleri, süperegonun sadistik ve tehdit edici öncülleri ile biraraya getirilemez. Yansızlaştırılmayan haset ve düşmanlık nesneye yansıtılmış, tekrar içeri alınmıştır, içeride ve dışarıda tehlikeli ve tehdit edici bir dünya vardır ki böyle bir durumda güvenli bir bağlanma gerçekleşemez.

Bölme, kendilik psikolojisinin de patolojik savunmasıdır (Kohut 1971). Dikey bir yarıyla kişiliğin reddedilmiş ve istenmeyen yönlerini saklı tutulur. Bir yarıda kendi büyülenmeciliğini kabullenememe ile birlikte büyüklük düşlemleri ve teşhirleri ve aşırı heyecanlanma korkuları, diğer yarıda ki gerçek olan budur, düşük bir benlik saygısı ve utanç eğilimi bulunmaktadır. Bir tür farkındalıkla birlikte, gündelik hayatta gözlenen kendilikte bu iki yarı birbiri ile yer değiştirir durur. Terapinin de nihai hedefi tam da bu dikey bölmenin ortadan kaldırılarak, reddedilen büyülenmeciliğin bütünleşmesi, büyülenmeciliğin ve teşhirciliğin yerini alan artmış bir benlik saygısı ve gurur duygusunun almasıdır. Aynı zamanda güçlenmiş olacak olan kendilik, bastırma engelini altındaki depresyon ve ilkel narsistik kaynaşmalarla başedebilecek durumda olacaktır.

Sınır kişilik bozukluğunda kendilikte süregelen bir parçalanma ve yetersizlik vardır (Kohut 1971). Görülme ve anlamlandırılma ihtiyacı yoğundur. Narsistik kişilik bozukluğunda kendilik, yetersizlik ve parçalanma tehtidi ile kaplanmış durumdadır. Hiperseksüalite kendiliğin parçalanmasına, saldırganlık kendiliğin örselenmesine bir tepkidir. Alkol ve madde kullanım bozuklukları, duygudurum bozuklukları, fobiler ve somatoform bozukluklar yelpazesinde izlenir. Narsistik davranım bozukluğu ise, kendilikte geçici parçalanmalardır. İçgörü sahibi bu narsistiklerde bağımlılığa ve suça yatkınlık ve riskli davranışlar izlenebilir. Son iki durum kuramsal açıdan analitik yönelimli bir terapiye alınabilir ve yarar görmesi mümkün olan gruptur.

Mahler'in "ayrılma-bireyleşme" olarak tanımladığı dönemi içeren yaşamın ikinci yılında dünya ile aşk vardır (Kesebir 2011). Yutulmaktan kaçabilmenin hazzı ve olağan hayal kırıklığı ve incinmelerle başedebilmenin hazzı bu aşkı besler. Egonun birincil özerk yapıları işlerlik kazanmıştır ve gelişmektedir. Bu noktada annenin tutumu ve beklentisi ile çocuğun gelişimsel düzeyinin uyumu, aralarındaki sözsüz iletişimin niteliği önemlidir. Bağımsızlığın erken ve aşırı desteklenmesi de çocukta anksiyete yaratacaktır. Başatmanın yetersiz kaldığı noktalarda ve gerçek bazı yetersizliklerde annenin duygusal açıdan en uygun düzeyde ulaşılabilir olmasının önemi büyüktür. Öyle ki çocuk karmaşık ve birbirine zıt duygular ve davranışlar içerisinde öfkeli. Annenin ihtiyaçları anlayıp yanıt vermesi, çocuğun gelgitlerine ve öfkesine tahammülü, çocukta engellenmeye dayanma gücünün yaratıcısıdır. Bölmeyi bitiren kökleri simbiyotik dönemde olan bu kararlı anne tasarımı ve kararlı kendilik algısıdır. Ambivalans mutlu ve doyum veren bir alışverişe dönüşür, güvenli bir bağlanma kurulmuş olur.

Erişkin dönemlerinde de insanlar kendilik nesnelere ihtiyaç duyabilir. Ancak bu ihtiyaç bir eksiği tamamlamaya yönelik değil, iki erişkinin sevme ve sevmeye ilişkin paylaşımlarına yöneliktir. Bu nesnelere kendilik patolojilerinde arkaik yapıda olup, narsistik enerji ile yüklenmişlerdir. Herhangi bir incinmede, bir nesne ya da

sevgisinin kaybindan öte, kendilik değeri ile ilgili ciddi kaygı ve öfke yaratma potansiyeli taşırlar. Oysa kendi kendini gerçekleştirmenin bir yolu da bir başka insanın varoluşumuza kattığı ve varoluşumuzu genişlettiği yapıcı yakın ilişkiler üzerinde çalışmaktır. Öteki, gelişimsel eksikliklerimizi telafi edebilecek bir kimsenin, başka bir deyişle bir kendilik nesnesinin yerine geçmez. Ya da geçiyorsa, bunun farkında olunmalıdır, çünkü böyle bir ilişki, geçmişten gelen bazı bulaşlardan arınmış değildir. Aktif, özverili, kendini gerçekleştiren benliğimizle irtibatla iken özgürdür ve aşkı seçme özgürlüğümüz vardır. Aşk, ötekini zorlayıcı ihtiyaçlarımız dışında kim olduğu ve ne için kabul edeceğimizi ima eder. Öte yandan bazı ihtiyaçlar gerçektir ve karşılanmadığı takdirde, ilişki tatmin edici değildir. Bireylerin yanısıra bir çift olarak sıcaklık, şefkat ve karşılıklı büyüme paylaşımı yapıcı bir ilişkinin unsurlarıdır. Bunu arkadaşlık, eşitlik ve sadakat ile genişletmek varoluşumuza muazzam bir katkı sağlayabilir.

## Sonuç

Göstermeci/büyükenmeci kendilik ve idealize edilmiş ebeveyn imgesinin etkileşiminden bütünleşmiş bir kendiliğin merak ve hevesleri, ülkü ve idealleri, yetenek ve becerileri ortaya çıkar. Göstermeci/ büyükenmeci kendilik canlılık, merak ve hevesin, idealize edilmiş ebeveyn imgesi dinginlik ve özdenetimin kaynağıdır. Göstermeci/ büyükenmeci kendiliğin örselendiği durumlarda ortaya çıkan, canlılık, merak ve hevesteki eksilme ve psikomotor retardasyon depresyonun öncülüdür. İdealize edilmiş ebeveyn imgesinin talebi karşılanmadığı için, bu belirtilere suçluluk duygusu eşlik eder. İdealize edilmiş ebeveyn imgesindeki örselenme bütünleşmemiş bir saldırganlık ve hiperseksüalite, ve paranoya ile karakterlidir. Manik dönemin özelliklerine benzer. Çocukluk çağı travmalarından farklı olarak güncel bir örselenme, bütünleşmiş bir kendilikte bir ayrışma ya da parçalanma şeklinde yaşanabilir. Bu ayrışma ya da parçalanma da bütünleşmemiş bir kendilikte olduğu gibi bir duygudurum epizodunun zihinsel temsili olabilir. Fakat her iki durum için terapi süreci farklı farklı işleyecektir.

Kendilik psikolojisi ve duygudurum bozukluğu görünüşel benzerlikler yanında elektrofizyoloji ve beyin görüntüleme çalışmalarının işaret ettiği yapısal ve işlevsel bazı ortaklıklar da bulundurmaktadır. Bipolar bozukluk özelinde bu alandaki çalışmaların çoğaltılmasına ihtiyaç vardır. Kendilik patolojisi ve bipolar bozukluk arasında ileri sürülen birlikteliğin anlaşılması ve ayrıtılabilirliği, ağır şiddette ve uzun seyirli yahut süregelen depresyonların tedavisine önemli katkılar sağlayacaktır.

## Kaynaklar

- Arieti S, Bemporad JR (1980) The psychological organisation of depression. *Am J Psychiatry*, 137:1360-1365.
- Bai Y, Nakao T, Xu J, Qin P, Chaves P, Heinzl A et al. (2016) Resting state glutamate predicts elevated pre-stimulus alpha during self-relatedness: A combined EEG-MRS study on "rest-self overlap". *Soc Neurosci*, 11:249-263.
- Baker HS, Baker MN (1987) Heinz Kohut's self psychology: An overview. *Am J Psychiatry*, 144:1-9.
- Chambers RA, Wallingford SC (2017) On mourning and recovery: Integrating stages of grief and change toward a neuroscience-based model of attachment. *Psychodyn Psychiatry*, 45:451-473.
- Demirer RM, Kesebir S (2021) The entropy of chaotic transitions of EEG phase growth in bipolar disorder with lithium carbonate. *Sci Rep*, 11:11888.
- Güven S, Kesebir S, Demirer RM, Bilici M. (2015) Electroencephalography spectral power density in first-episode mania: A comparative study with subsequent remission period. *Noro Psikiyatrs Ars*, 52:194-197.
- Karova ZY, Kesebir S (2021) Is there a relationship between self and mood ? *Bipolar Disord* 23:68.
- Kohut H (1971) *Analysis of the Self*. Madison, CT, International Universities Press.
- Kohut H (1988) *Restoration of the Self*. Madison, CT, International Universities Press.
- Kohut H, Wolf ES (1978) The disorders of the self and their treatment: An outline. *Int J Psychoanal*, 59:413-426.
- Kesebir S, Gülpek D, Noyan A (2002) Özkıym girişimlerinin doğası. *Anadolu Psikiyatrs Derg*. 3:88-96.
- Kesebir S (2011) Heinz Kohut ve kendilik psikolojisi. In *Psikanalitik Psikoterapiler* (Ed. AA Köşkdere):161-163. Ankara, Türkiye Psikiyatrs Derneği Yayınları.
- Kesebir S, Kavzoğlu SÖ, Üstündağ MF (2011) Bağlanma ve psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3:321-342.
- Kesebir S, Gündoğar D, Küçüksubaşı Y, Tatlıdil Yaylacı E (2013a) The relation between affective temperament and resilience in depression: a controlled study. *J Affect Disord*, 148:352-356.
- Kesebir S, İnanç L, Yıldırım G (2013b) Bipolar bozukluk tip I ile tip II'nin depresyon atakları arasındaki farklılıklar. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 5:290-298.
- Kesebir S (2014) Metabolic syndrome and childhood trauma: Also comorbidity and complication in mood disorder. *World J Clin Cases*, 2:332-337.
- Kesebir S, Ünübol B, Tatlıdil Yaylacı E, Gündoğar D, Ünübol H (2015) Impact of childhood trauma and affective temperament on resilience in bipolar disorder. *Int J Bipolar Disord*, 3:3.
- Kesebir S, Yosmaoğlu A (2018) QEEG in affective disorder: about to be a biomarker, endophenotype and predictor of treatment response. *Heliyon*, 4:e00741

- Kesebir S, Demirer RM, Tarhan N (2019) CFC delta-beta is related with mixed features and response to treatment in bipolar II depression. *Heliyon*, 5:e01898.
- Kesebir S, Yosmaoğlu A (2020) QEEG- spectral power density of brain regions in predicting risk, resistance and resilience for bipolar disorder: A comparison of first degree relatives and unrelated healthy subjects. *Heliyon*, 6:e04100.
- Kesebir S, Yosmaoğlu A, Tarhan N (2022) A dimensional approach to affective disorder: The relations between Scl-90 subdimensions and QEEG parameters. *Front Psychiatry*, 15:e651008.
- Kesebir S, Demirer RM (2023) Reclassification of mood disorders with comorbid medical diseases based on Sinai-Ruelle-Bowen/ SRB entropy measures. *Med Research Arch* 11:e4881
- Kesebir S (2024) Two new biomarkers and Mood Disorders: Bipolar Self, Bipolar EEG. *Med Res Arch* 12:e5071.
- Keskin K, Eker MÇ, Gönül AS, Northoff G (2023) Abnormal global signal topography of self modulates emotion dysregulation in major depressive disorder. *Transl Psychiatry*, 13:107.
- Kozma R, Puljic M, Freeman WJ (2014) Thermodynamic model of criticality in the cortex based on EEG/ECOG data. *Crit. Neural Syst*, 10:e1002.
- Luyten P (2017) Personality, psychopathology, and health through the lens of interpersonal relatedness and self-definition. *J Am Psychoanal Assoc*, 65:473-489.
- Northoff G, Sibille E (2014) Cortical GABA neurons and self-focus in depression: a model linking cellular, biochemical and neural network findings. *Mol Psychiatry*, 19:959.
- Qin P, Northoff G (2011) How is our self related to midline regions and the default-mode network? *Neuroimage*, 57:1221-1233.
- Tsuda, I (2015) Chaotic itinerancy and its roles in cognitive neurodynamics. *Curr Opin Neurobiol*, 10:e1016.
- Widakowich C (2015) The manic depressive disease: Psychodynamics aspects and affective syntony. *Vortex*, 26:28-33.

**Yazarların Katkıları:** Çalışmaya önemli bir bilimsel katkı sağlandığı ve makalenin hazırlanmasında veya gözden geçirilmesinde yardımcı olduğu tüm yazar(lar) tarafından beyan edilmiştir.

**Danışman Değerlendirmesi:** Dış bağımsız

**Çıkar Çatışması:** Çıkar çatışması bildirilmemiştir.

**Finansal Destek:** Bu çalışma için finansal destek alındığı beyan edilmemiştir.

**Authors Contributions:** The author(s) have declared that they have made a significant scientific contribution to the study and have assisted in the preparation or revision of the manuscript

**Peer-review:** Externally peer-reviewed.

**Conflict of Interest:** No conflict of interest was declared.

**Financial Disclosure:** No financial support was declared for this study.