



PSİKOLOJİDE ANA KURAMLAR

PSİ 305

Karen Horney ve Nevrozlar

Karen Horney ve Nevrozlar



Hayatı

- **Karen Danielsen Horney**
- 16 Eylül 1885; Almanya, Hamburg, Blankenese
- Babası güçlü bir **gemi kaptanı**
- **Erkeklerin güçlü** olduğuna inanan bir adam.
- Anne babanın **ikinci eşi**
- Kocasından **18 yaş küçük**.
- Karen **gösterişsiz bir kız**.
- Kendisini **değerli görmüyor**.
- **Başarılı** bir **öğrenci**.



Hayatı

- Babası **okumasını istemiyor**.
- Ama Karen hep **en başarılı** oluyor.
- **Tıp** okumak istiyor ama **kızlar kabul edilmiyor**.
- Tıp eğitimi alan **ilk kadınlardan** birisi.
- **Freiburg Üniversitesi** Tıp Fakültesi.
- Oscar Horney ile **evlenir** (1909)
- Berlin'e taşınırlar.
- 1915'de **Berlin Üniversitesi**nden mezun olur.



Hayatı

- **Berlin Psikanaliz Enstitüsü.**
- Psikanalizin **yetersiz** olduğunu fark eder.
- **Depresyon.**
- **İntihar teşebbüsü.**
- Üst üste **çocukları** olur.
- Eşi **iflas** eder.
- **Sorunlu evlilik** ve **boşanma.**



Hayatı

- Kadın-erkek farkını **kültürel** olarak ele alır.
- 1932'de **ABD**'ye göç eder.
- 1941 yılında psikanaliz enstitüsü **üyeliğine son** verilir.
- **Karen Horney Psikanaliz Enstitüsü**'nü kurar.
- **Kansere** yakalanır ve **65 yaş**ında vefat eder.





4 Aralık 1952

Karen Horney ve Nevrozlar

- Horney kuramında **kişiliğın yapısı** ve **gelişimi** ile ilgili fikirlere pek fazla **yer vermemiştir**.
- Kuramı genel olarak:
 - **Nevrozlar** ve nevrozların oluşumu
 - **Psikoterapi** ve
 - **Kadın cinselliği** üzerine kuruludur.

Temel dūřmanlık

- Horney, her insanın yaşama **sağlıklı bir gelişim potansiyeli** ile başladığını belirtmektedir.
- Ancak geliřmek için **olumlu kořullara** ihtiyaç duyarız.
- Bu **koşullar** sıcak, sevgi dolu ancak aşırı derecede izin verici olmayan bir çevredir.
- Bu nedenle çocukların **iten sevgiye** ve **sağlıklı bir disipline** ihtiyaçları vardır.

Temel düşmanlık

- Olumlu olmayan koşullar:
- Ebeveynlerin **çocuklarını sevme** konusundaki **beceriksizlikleri** ya da **isteksizlikleri**.
- Ebeveynler kendi **nevrotik gereksinimleri** nedeniyle çocuklarına karşı:
 - **ihmalkar**,
 - **aşırı korumacı**,
 - **reddedici** ya da
 - **şımartıcı** bir tutum sergileyebilirler.

Temel kaygı

- Ebeveynler çocuğun **güvenlik** ve **doyum** ihtiyacını yeterince karşılamadığında çocuk **ebeveynlerine karşı temel düşmanlık** duyguları geliştirir.
- Ancak çocuklar bu düşmanlık duygularını **nadiren ifade ederler**.
- **Bastırırlar**.
- *Çocuklar bu duyguyu neden bastırır?*
- Yaşadıkları bastırılmış düşmanlık duygusuna karşın çocukların yoğun **güvensizlik** duygusuna ve yoğun **endişe**ye neden olduğunu belirtmiştir.
- Horney bu durumu **temel kaygı** olarak adlandırmıştır.

Temel kaygı

- Temel kaygı \neq Nevroz
- Temel kaygı = Nevrozun gelişebileceği besleyici bir topraktır.



Çocuklar temel kaygı ile nasıl başa çıkar?

- **Temel kaygı ile başa çıkmak için kullanılan 4 temel yol.**
- **1. Kendini başkalarına sevdirmeye çalışma**
- 'Beni severseniz bana kötülük yapmazsınız.'
- **2. İtaat etmek**
- 'İtaat edersem/boyun eğersenem kötülük görmem.'
- Kişi, kurum, din
- **3. Güçlü olmak**
- 'Eğer güçlü olursam kimse bana zarar vermez.'
- **4. Uzaklaşmak**
- Tüm insanlardan uzaklaşarak bağımsız olmaya çalışmak.
- Yeterince para kazanarak maddi bağımsızlık elde ederim.
- İhtiyaçları en aza indirmeye çalışmak.
- Duygusal uzaklaşmak/Duygusal ihtiyaçları yadsımak.
- Her şeyden uzaklaşırsam hiçbir şey bana zarar vermez.

Temel kaygı ile başa çıkma

- Kişinin temel kaygıdan korunmak için **bu yollara başvurması** **nevrotik** olduğu anlamına **gelmez**.
- *Her insan belirli ölçülerde bu yollara başvurur.*
- Ancak kişi bu yollara **aşırı derecede** başvurur ve de diğerleri ile ilişkilerinde farklı stratejiler kullanma **esnekliği göstermezse** bu durumda **nevrotik kişilik**ten bahsedilebilir.

Nevrotik ihtiyaçlar

- **Temel kaygı**yla **mücadele etmek** için kullanılan 10 **nevrotik ihtiyaç**.

Nevrotik ihtiyaçlar

- 1. Nevrotik **sevgi** ve **onaylanma ihtiyaı**,
- 2. Yaşamanın sorumluluğunu üstlenecek **güçlü** bir **eş**e duyulan ihtiyaç,
- 3. Yaşamı **dar sınırlar içinde tutmaya** yönelik sevgi ihtiyaı,
- 4. Nevrotik **güç ihtiyaı**,
- 5. Başkalarını **kullanmaya** ve onlardan **yararlanmaya** yönelik nevrotik ihtiyaç,
- 6. Toplumsal alanda **göze çarpmaya** ve **saygınlığa** duyulan nevrotik ihtiyaç,
- 7. Kendisine yönelik **kişisel hayranlığa** duyulan nevrotik ihtiyaç,
- 8. **Kişisel başarıya** yönelik nevrotik hırs,
- 9. **Kendine yetmeye** ve **bağımsızlığa** duyulan nevrotik ihtiyaç,
- 10. **Kusursuzluğa** ve **yanılmazlığa** duyulan nevrotik ihtiyaç.

Nevrotik eğilimler

- Temel kaygıyla mücadele etmek için kullanılan:
- **4 temel yol,**
- **10 nevrotik ihtiyaç,**
- 3 genel kategori/**3 temel strateji/** nevrotik eğilimler.
- Bunların sebebi *temel kaygı ile mücadele etmektir.*

Kuramın son hali

- **Çocuğun çevresinde temel kaygıya neden olan etkenler:**
- Buyurganlık,
- Umursamazlık,
- Tutarsızlık,
- Bireysel ihtiyaçlara karşı saygı eksikliği,
- Küçümseyici davranışlar,
- Yakınlık yoksunluğu,
- Ebeveyn tartışmalarında taraf olmaya zorlama,

- Haksızlık,
- Ayrım gözetme,
- Yerine getirilmeyen vaatler,
- Baskıcılık, Aşırı koruyuculuk,
- Tehditkarlık,
- Asabilik,
- Aşırı titizlik,
- Aşırı hoşgörölülük gibi **ebeveyn tutumlarıdır.**

Nevrotik eğilimler

- Bu **rahatsız edici koşullar** altında **ezilen çocuk** düşmanca dünyada varlığını koruyabileceği ve onunla **baş edebileceği yollar arar**.
- Güçlüklerle mücadele edebileceği **taktikler geliştirir**.



Nevrotik eğilimler

- **1. İnsanlara yönelme**
- **2. İnsanlara karşı olma**
- **3. İnsanlardan uzaklaşma**



Nevrotik eğilimler: İnsanlara yönelme

- Diğer insanların **sevgisini kazanmaya** ve onlara **yaslanmaya** çalışır.
- *'Öylesine zayıf ve çaresizim ki diğer insanların beni sevip, koruması ve bağışlaması gerekir.'*
- Çaresizlik duygusundan **kendisini korumaya çalışır**.
- **Uysal** kişilerdir.
- **Sevilme** ve **onaylanma** ihtiyaçları vardır.
- Yaşam **beklentilerini** kendisi için **karşılacak** ve **sorumluluğu** üstelenecek birisine ihtiyaç duyar (eş, arkadaş, aile üyesi vs.)

Nevrotik eğilimler: İnsanlara karşı olma

- **Herkesin düşman** olduğuna inanır.
- Zarar görmemek için savaşarak **kendisini korumaya çalışır**.
- **Saldırgan** kişilerdir.
- Herkes potansiyel düşmandır.
- *'Güçsüz olursan ezerler.'*
- *'Kimse benim hakkımı alamaz.'*
- *'En iyi savunma saldırıdır.'*
- Denetim kurma, buyurganlık, üstün olma, güçlü olma, başarılı olma, ilgi çekme, insanlardan yararlanma ve onları kullanma, kendi çıkarını gözetme gibi ihtiyaçları vardır.

Nevrotik eğilimler: İnsanlardan uzaklaşma

- Kendini **izole** etme.
- **Yalnız** olmayı tercih ederler.
- İnsanlardan **uzaklaşırlar**.
- **Yalıtılmış** tip.
- **Öz-yeterlik** ön plandadır.
- ~~'Tatile çıkıp kafamı dinleneyim.'~~
- **Duygusal yalıtım**.
- Vazgeçilmez biçimde **bağlanmak istemez**.
- İlgı, sevgi ve yakınlıktan **kaçınır**.
- *'Yalnız olursam kimse bana zarar veremez.'*

İntrapsişik çatışmalar

- Temel kaygı > Nevrotik eğilimler > Kişiler arası ilişkiler (interpersonel)
- Temel kaygı > İntrapsişik (*ruhsal* iç çatışmalar)
- Çocuğun kendi özünü gerçekleştirmesini engelleyen olumsuz çevresel etkiler;
- **Yalnızlık** ve **aşağılık duygusu** ve **kendi özüne yabancılaşmasına** neden olur.
- *'Sen kıymetli değilsin/kendine değerli bir öz bul'* mesajıdır bu.
- **Kendine yabancılaşan birey** kendisine bir **sığınak**, bir **kimlik duygusu** verecek bir şeye ihtiyaç duyar.
- Kişi **idealleştirilmiş** bir **benlik** imgesi oluşturur.
- Hayal gücü ile kendi zihninde kendine ait **idealleştirilmiş** bir **imge** yaratır.
- **Sınırsız güç, kahraman, bilge, mükemmel bir aşık, bir aziz, bir tanrıça.**
- ***Dikkat!!! Bu noktadan sonra gerçekten yavaşça sapmaya başlıyoruz.***

İdealleştirilmiş benlik

- **Zayıflık, yetersizlik ve değersizlik duygularını ödünlemek** için kişi kendi imgelem gücünün de yardımı ile **benlik imgesini** sınırsız güçlerle ve yüceltilmiş becerilerle **donatır**.

İdealleştirilmiş benlik nasıl oluşur?

- **İdealleştirilmiş benlik imgesi** bireyin kişiler arası çatışmalarda kullandığı **savunma stratejisine** göre şekillenir.

Nevrotik eğilim	Kişilik tipi	İdealleştirilmiş benlik özellikleri
İnsanlara yönelen	Uysal	iyilik, cömertlik, doğruluk, dürüstlük, soyluluk, cana yakınlık, özgecilik
İnsanlara karşı olma	Saldırgan	güçlü, yenilmez, başkalarından zeki, daha gerçekçi, kutsanmış kişi, ilahi bir varlık, insanlığın velinimet
İnsanlardan uzaklaşma eğilimi	Kaçınan	öz-yeterlik, bağımsızlık, dinginlik, özgürlük, hazza ya da acıya kapalı olma, adil olma

İdealleştirilmiş benlik

- Benliğin **idealleştirilmiş imgesi katılaştıkça**, nevrotik kişi bu imgenin **gerçekliğine inanmaya** başlar ve kendi **gerçek özüyle bağlantısını yitirir.**
- Kişi kendini **idealleştirdiği imgesi ile özdeşleştirir.**
- Böylece kişi sağlıklı **kendini gerçekleştirme yönünde ilerlemek** yerine **idealleştirdiği benlik imgesini gerçekleştirmeye çalışır.**

Görkem arayışı

- Birey zihinde oluşturduğu **ideal benliğe ulaşmak için çabalar**.
- Bu çaba **görkem arayışı** olarak adlandırılır.
- **Görkem arayışı** kişinin gerçek yaşamında, idealleştirilmiş imgesine ulaşmaya çalışmasıdır.

Görkem arayışı

- Görkem arayışının üç ögesi vardır:
- **Kusursuzluk ihtiyacı**
- **Nevrotik hırs**
- **Kinci zafer**

Nevrotik gurur

- Nevrotik insan mükemmellik yönünde dinmek bilmeyen çabalarına ve ulaştığına inandığı kusursuzluğuna rağmen en çok ihtiyaç duyduğu şeyi, **özgüven** ve **özsaygı**yı elde edemez.
- Ulaşabileceği en yüksek yerler ya da kazanabileceği en büyük görkem onu **kibirli** yapacak ancak ona **içsel bir güvenlik duygusu vermeyecek** tir.
- **İdealleştirilmiş imgeye** dayalı bir **gurur**.

Nevrotik gurur

- Nevrotik kişi yine de kendisini **en aşağıda**, **istenmeyen** bir kişi olarak görür, **kolayca incinir** ve kendi değerlerinin kesintisiz bir biçimde **onaylanmasını ister** (vlmek/pohpohlanmak).
- *Sizce nevrotik birey mutlu mudur?*



Nevrotik gurur

- **Başarı** = **gurur** > **huzur, mutluluk, sevinç** (hoş duygular)
- **Gerçek benlik saygısı, gerçek öznitelik**lere ve **başarı**lara dayanır ve genellikle **ağırbaşlı bir şekilde** ifade edilir.
- **Başarı** ≠ **kibir (nevrotik gurur)** > **huzursuzluk, mutsuzluk, gerginlik** (nahos duygular)
- **Nevrotik gurur** ise benliğin **idealleştirilmiş imgesine** dayanır ve kişinin kendine yönelik **yüceltilmiş** bakış açısını korumak amacıyla **yüksek sesle** ifade bulur.



Nevrotik hak talepleri

- Kişi nevroitik gururuna dayanarak, kendine dair **görmeli algısına uygun muamele** görmeyi arzuladığı bir dünyaya ilişkin **nevroitik talepler** geliştirmektedir.
- Nevrotiğin **gerçek varlığıyla** kendi zihninde **oluşturduğu imge** birbirine uymaz.
- Ancak **dış gerçeklik** de ona kafasında yarattığı **görmeli bir varlık** gibi de **davranmaz**.
- Nevrotik bu **yanılsamadan kurtulmak** yerine,
- **zihnindeki gösterişli imgeye uygun** bir şekilde **davranılmasını bekler**.



Nevrotik hak talepleri

- **Nevrotik ihtiyaçlarını hak taleplerine** döndüren kişi kendi sorunlarını yadsır,
- Kendi sorumluluğunu diğerk insanların, olayların ya da kaderin üstüne atar.
- **Güçlükler** onun **canını sıkmayacağı şekilde düzene sokulmalıdır.**



Öz-nefret

- Nevrotik görkem arayışındaki birey asla **kendisinden memnun olmaz.**
- Çünkü **idealleştirilmiş benlik imgesinin talepleri doymak bilmez.**
- Benliğini **görkemli kılma çabası**ndaki birey **kendi gerçek benliğini** bir **tehdit** olarak görür.
- **İdeal ben** ile kıyasladığında **gerçek özü** onun için öylesine **utandırıcı** bir görünüm alır ki birey onu **küçümsemek**ten başka bir şey yapamaz.
- **Birey kendinden nefret eder hale gelir.**



I hate myself.