

Uyma Ve Savunma Düzenleşimleri (Mekanizmaları)

Cavit BİNBAŞIOĞLU

Birey, yaşama uyarken karşılaştığı engelleri, özellikle «çatışma» denen içsel engelleri çözüme bağlayabilmek için birtakım davranış biçimleri geliştirir. Bu davranış biçimlerine psikanaliz okulu taraftarları «savunma düzenleşimleri» (savunma mekanizmaları) adını veriyorlar. Psikanaliz okulu taraftarlarına göre, kişiliğimizin sorunlarını çözen en önemli öge «benlik» terimi ile karşılayabileceğimiz «ego»dur. Buna kişinin us'u (aklı) da diyebiliriz. Gene bu okul taraftarlarına göre, kişinin dışında yani toplumda oluşan birtakım değer yargılarına ve inançlara da «üstbenlik» (süperego) denir. Bir de içgüdüsel eğilimlerin bulunduğu «ilkel benlik» (id) vardır. Psikanaliz okulu taraftarlarına göre, kişiliğimiz, bu üç kavramın birbiriyle uyumlu çalışmasının bir sonucu olarak oluşur. İlkel benlik (id), hayvansal istekleri simgeler. Etkinlikleri, kişinin hayvansal istek ve eğilimlerini doyurmaya yöneliktir. Üstbenlik (süperego), ilkel benliğin bu isteklerini bilinç altına itmek ister. Benlik (ego), aynı zamanda, çevre sorunları ve üstbenlik (süperego) ile savaşım halindedir. İkisi arasındaki uyumun sağlanmasında en büyük yük «benlik»e (ego'ya) düşmektedir. Benlik, durum ve diğer çevresel koşulları dikkate alarak, hem üstbenliğe hem de ilkel benliğe karşı kendini savunur. Böylece kişi, rahatlığa kavuşma davranışı içine girer. İşte benliğin giriştiği bu savunma davranışlarına «savunma düzenleşimleri» (ego savunma mekanizmaları) denir. Savunma düzenleşimleri, hemeostatik bir dengeleşimle «denge»yi yeniden kurmaya çalışır. Bu yapılamazsa, kişi «nevroz» olur. Psikanaliz kuramına göre, ilkel benlik (id), benlik (ego) ve üst benlik (super ego) arasındaki ilişkiler, sırayla, bir otomobildeki gaz pedaline, direksiyona ve firene benzetilebilir. Benliği (ego'yu) simgeleyen direksiyondaki kişi, alabilirdiğine gitmek isteği gösteren «gaz pedalı»na ve durdurucu bir nitelik taşıyan «firene»e egemen olmak durumundadır.

Savunma düzenleşimleri başlıca iki kaynaktan yararlanmaktadır: (1) Toplumsal çevreden, (2) Kişinin kendi içinden (dürtülerinden). Hemen her düzenleşimde bu iki kaynağın etkileri az çok görülür. Bunlar aşağıda açıklanmıştır.

1. Yüceltme (sublimation) düzenleşimi: Yüceltmenin yabancı dillerdeki karşılığı olan «sublimation»un kökü, «temizlemek», «arınmak», kü-

kürt bileşiğinin ve suyun «buhâr gibi başka bir biçime dönüşmesi» gibi anlamlara gelmektedir. Psikolojideki anlamı da buradan kaynaklanmaktadır. İnsanlar, toplum baskıları altında her istediklerini rahatça gerçekleştiremezler. Kişi, özellikle cinsel ve duygusal nitelikte olan istek ya da dürtülerini, dolaylı bir çaba sonucu, yine toplumun istediği bir biçime sokabilir. Örneğin, bir kıza karşı aşkını açıkça ortaya koyamayan bir kimşenin iyi aşk şiirleri yazarak toplumun beğeni ya da kabulünü kazanması ya da bunu çok iyi bir resim ve tiyatro yapıtı ile belirtmesi, o kişide «yüceltme düzenleşi»minin oluştuğunun bir kanıtıdır. Gene bunun gibi, hiç evlenmeyen bir kızın kendini öğretmenlik mesleğine verip yaşamını öğrencilerinin iyi yetişmelerine adanması da bir «yüceltme düzenleşimi»dir.

Toplumun uygun bulacağı bu tür davranışlar, özellikle zihinsel, toplumsal, dinsel ve güzellik duygusu (estetik) alanlarında görülür. Kişinin ilkel gereksemelerinin böyle alanlarda doyurulması, psikanaliz okulu taraftarlarının önderi Freud'a göre, eğitimin amaçlarından biri olarak görülmektedir. Ona göre, eğitim ve öğretim, uygar toplumlarda gelişen bir «yüceltme düzenleşimi» olgusudur. Bu tür düzenleşimin rahatsızlık verici bir yönü yoktur. Hatta, psikanalistlere göre, sanat eseri, cinsel kaynaklı bir baskıdan kurtuluşla ilgili bir çabanın sonucu olarak görülmektedir. Kişinin, toplumsal yönden gelişirken çeşitli yüceltme düzenleşimleri yaptığı kabul edilmektedir.

2. Ödünleme (compensation) düzenleşimi : Bu düzenleşime göre, kişi, herhangi bir alandaki gerçek ya da imgesel (hayali) bir eksikliğini, kusurunu ya da sakatlığını giderme davranışında bulunur. Kişinin bu çabası, ya aynı doğrultuya yönelir ya da başka bir yöne. Her ikisinde de kişi etkin bir durumdadır.

Alfred Adler'in geliştirdiği «bireysel ruhbilim»e göre, kişinin bütün davranışlarının gerisinde «egemen olmak» ya da «üstünlük elde etmek» içgüdüğü vardır. Kişinin bu kusuru, bedensel, zihinsel ya da toplumsal bakımdan olabilir. Kişi, bu kusurunu fiziksel, toplumsal ve artistik alanlarda göstereceği başarı ile giderebilir. Bu yapılamazsa, kişi, aşağılık (alt-sanma) duygusunun etkisi altına girer. Örneğin, kişinin, kısa boyluluk, göz, kulak gibi herhangi bir duyu organındaki bozukluğu, onu çok çaba harcayarak üstün başarılarla götürebilir. Bu da eğitim bakımından son derece yararlı bir düzenleşimdir. Bunun tarihte birçok örnekleri görülmüştür. Bunların en ünlüleri çocukken kekeme olan eski Yunan söylevçisi Demosten'in deniz kenarına giderek ağzına doldurduğu çakıl taşlarıyla konuşma alıştırmaları yapması ve sonunda dünyanın en büyük söylevcilerinden biri olmasıdır. Ünlü müzisyenler arasında ağır işiten Beethoven (Betofin)'in bulunması ve gene ünlü ressamlar arasında göz bozukluğu bulunanların varlığı bu düzenleşimle açıklanmaktadır.

Ödünleme düzenleşiminde kimi kişilerin eksikliğini gidermek için başka bir alanda başarı göstermeye yöneldiği de bir gerçektir. Çirkin bir kimsenin pek hoşsohbet, nükteden olması, iyi dans bilmesi, iyi şarkı söylemesi, geri zekâlı bir kimsenin kavgacı ve gözüpek olması, bu düzenleşimle açıklanabilen bir davranış biçimidir.

Ödünleme düzenleşiminin olumsuz yönde görülenleri de vardır. Başarısız öğrencilerin kabadayılık yapması, öğretmene kafa tutması gibi. Bu gibiler başarılı olanları da kendi düzeylerine çekmek isterler. Bu biçim bir düzenleşim, ilerde, kişiyi «büyüklük» sabuklamalarına kadar götürebilir. Bu açıdan bakınca olay çıkarıcı çocuk, aslında kendine özgü olan bir «sorun»u ortaya koyuyor demektir. Bu tür olayları, kendimize ya da okul yönetimine karşı yapılmış bir olay gibi görmek, soruna çok yüzeypden bakmak demek olur. Doktor, sağlık konusunda, hastasına kızmadan nasıl bakıyorsa, eğitim sorumluluğunu üzerine alan kimseler de «sorunlu» ve «utangaç» kimselere karşı aynı anlayışı göstermelidir. Bunda öğretmen, özellikle «ödünleme» düzenleşiminden yararlanabilir. Yani, çocuğu, yetenekli olauğu bir alanda yetiştirmeğe çalışmak, eğitimde önemli bir ilkedir. Okulda ders ve ders dışı etkinliklerle buna olanak sağlanmalıdır.

3. Yansıtma (projection) düzenleşimi : Buna «suçu üstünden atma düzenleşimi» de denir. Bu düzenleşimde kişi, kendi suçunu başka kimse ya da nesnelere yüklemektedir. Böylece kişi, kendi sorumluluklarını kabul etmeyerek başka bir şeye yansıtılmış olur. Böyle kimseler, kendi düşüncelerini benimsemezler. Sınıfta kalan öğrencinin, bu sonucun, öğretmenin kendisine olan kını yüzünden olduğunu söylemesi gibi. Küçük yaşlarda iken, çocuğun yaptığı herhangi bir hatayı —çocuğu suçluluk duygusundan korumak bahanesiyle— başkasına yükleyen ana-babalar, ilerde, çocuklarının kendine ait olan başka ve daha önemli hatalarını kabul etme eğiliminin gelişmesine ortam hazırlamış olurlar. Örneğin, çocuğun masaya çarpmasından dolayı, masa suçlu görülür ve masa dövülürse —ki çok kez bu yapılmaktadır— o çocuğun ilerde yaptığı bir hatayı ya da işlediği bir suçu kabul etmemesini doğal karşılamak gerekir. Bu nedenle, çocuklarımızı, küçük yaşlardan başlayarak gerçekçi olmaya alıştırmalıyız. «kişiyi nasıl bilirsin? —Kendim gibi» sözü de bu düzenleşimi anlatır. Sahtekârın, herkesi sahtekâr sanması gibi.

Yansıtma düzenleşiminin yetişkinlerde aşırı derecede görülmesi, kişiyi ağır ruhsal rahatsızlıklara hazırlar nitelikte görülmektedir. Böyleleri yaptıkları olumsuz işleri hiçbir zaman kabullenmek istemezler. Psikanalistlere göre, birçok sabuklama (hezeyan, delusion)'ların oluşmasında bu düzenleşimin rolü vardır. Kimi sanrılar da bu düzenleşimle ilgili görülmektedir.

4. Ussallaştırma (rationalization) düzenleşimi : Sorunlarını çözmekte ya da yaşama uyumda başarı gösteremeyen kişi, bu başarısızlığına, gerçeğe uygun olmayan, fakat usa (akla) uygun gelebilecek bir neden bulur. Buna, «ussallaştırma düzenleşimi» denir. Kimi yazarlar da «özür uydurma», «neden bulma», «görünüşü kurtarma», «kendini aldatma» gibi terimler kullanarak bu düzenleşimi belirtirler. Ussallaştırma düzenleşiminde kişi, öyle bir özür uydurur ki, herkes buna inanır, hatta ona acır. Bu da kişinin o sıradaki durumunu —geçici de olsa— kurtarmaya yardım eder. Olumlu, olumsuz, yarı olumlu yarı olumsuz yönde gelişen biçimleri vardır. Sınıfta kalan bir öğrencinin buna hastalığının yol açtığını söylemesi, olumlu yönde bir ussallaştırmadır. Çünkü, bu «olabilir» nitelikte bir özürdür. «Tilkinin yiyemediği üzüme koruk», «kedinin uzanamadığı ciğere pis» demesi gibi tepkiler de ussallaştırma düzenleşiminin olumsuz yönde gelişenidir. Ussallaştırma düzenleşiminde bu tür tepkilere «ekşi üzüm» tepkisi denmektedir.

Bir de yarı olumlu-yarı olumsuz yönde gelişen ussallaştırma davranışları vardır. Bunda kişi, bir yönüyle olumlu, başka bir yönüyle de olumsuz tepkiler gösterir. Örneğin, bütünlemeye ya da sınıfta kalan çocuğun, temelini zayıf olduğunu, bütünleme ya da sınıfta kalmakla daha iyi yetişeceğini söylemesi gibi. Bu tür tepki, diğerlerinden farklı olduğu için, buna da «tatlı limon» tepkisi denmektedir. (Sorenson, **Eğitim Psikolojisi**, Çeviren : G. Yazgan. İstanbul : Milli Eğitim Basımevi; s. 121.

«Tatlı limon» tepkisinde kişi, içinde bulunduğu sorunun bir iyi tarafını görür ya da «eldeki ile yetinir.»

Bu tür düzenleşim, davranışlarımızı ve inançlarımızı doğrulamaya yardım ettiği gibi, erişilemeyecek amaçlara bağlı davranışlarımızı da yumuşatmaya yardım eder. (Ünsal, s. 44)

5. Baskı (repression) düzenleşimi : Kişi, anımsanması utanç verecek olayları istek dışında bilinçaltına iterek unutmaya çalışır. Bilinç dışına itilen bu duygular, rüya ve dil sürçmeleriyle kendilerini belli ederler. Bunun içindir ki hoşlanmadığımız kimseleri unutmaya çalışırız. Hatta ona benzeyenlerden de kaçmak isteriz. Bu düzenleşimin bir de uygun görülmeyen istek ve anıları «bilinçten uzaklaştırma» biçimi vardır, bu, baskı altına almadan farklı olduğu için, buna da «bastırma» (supresion) düzenleşimi denir. «Bastırma» düzenleşimi çocukluk çağlarında görülmeye başlar. Bu, çocukta çeşitli yasaklarla karşılaşmanın bir sonucu olarak görülür. Uygarlaşmayı buna bağlayan psikologlar vardır.

Baskı düzenleşiminin sık kullanılması bellek bozukluklarına yol açar. Bu nedenle, çocuğa «utandırıcı», «korkutucu», «suçluluk duygusuna itici» yaşantılar kazandırmaktan çekinmek gerekir.

6. Özdeşleştirme (identification) düzenleşimi : Bu düzenleşime, «benir seme», «kendini benzetme» düzenleşimi gibi adlar da verilir. «Yansıt-

ma düzenleşimi»nin tersi yönde bir düzenleşimi anlatır. Bu düzenleşim, özellikle erinlik yıllarında görülür. Bu çağdaki gençlerin, sevdikleri gerçek ve gerçek dışı kahramanlara hatta bazan nesnelere benzemek istemeleri, bu düzenleşimin varlığının bir belirtisidir. Yani, bu düzenleşimde kişi, başkasına ait özellikleri kendi zellikleriyymiş gibi kabul eder ve benimser. zdeşleştirme düzenleşimi insan davranışlarına biçim vermede önemli bir rol oynar. Bu nedenle gelişmekte olan çocuğun iyi örneklere gereksemesi vardır. Bunun için çocukların önünde çok iyi hareket etmek zorunda olduğumuz gibi, onları örnek alacakları iyi yapıtlarla da karşılaştırmak gerekir. Bu amaçla, ocuk ve gençlere, daha çok gerçeklere dayanan yararlı kitaplar vermek, filmler göstermek, tiyatro yapıtları seyrettirmek, onların kişiliklerinin gelişmesine çok yardım eder.

Bu düzenleşim, başlangıçta aile bireyelerine karşı, sonra da arkadaşlarına, tarihsel kişilere, roman kahramanlarına karşı olabilir. Kişinin başka bir kişiye ya da futbol takımını tutması da «zdeşleştirme» düzenleşimi ile açıklanabilir. Meslek ve eř seçiminde de bu düzenleşim rol oynar. «dip karmaşası» ve sonrası ruhsal gelişim de buna yardım eder. Psikanalistlere göre bu düzenleşim üstbenliğin (süperegonun) biçimlenmesine yardım eder. stbenliğin eleştirici ve durdurucu kuvveti, annebaba yasaklarının kişi tarafından benimsenmesiyle kazanılır. dip karmaşasının çözümlenmesinde de bu düzenleşimin rolü vardır. ocuk cinsine göre, anne ya da baba ile özdeşleşerek bu karmaşadan kurtulur. (nsal, s. 51)

Kişi, alışma ve çabayı bırakarak, «başkalarının başarisından doğunluk elde eder» duruma geldiği zaman ,bu düzenleşim zararlı hale gelir. «Kendine güven» duygusunun azalmasından ileri gelen bu duruma engel olmak için, ğretmen, bu gibi çocukların başarılarını övmekten çekinmemelidir. Arada bir hayal kurmanın sakıncası yoktur; fakat bunun sürekli olması düşündürücüdür. Bu gibi çocukları yaşama ve gerçekler dünyasına çekmek için, kendileriyle çokca ilgilenilmeli ve spor, oyun, tartışma gibi toplumsal değeri olan etkinliklere yöneltilmelidir. Bu durumda bulunan çocuklar için masallar sakıncalı olabilir. Sevilen kişi ve nesnelere aşırı bağlanmalar kişiye gerçeklerden ayırır. Bu zamanda da bu düzenleşim, sakıncalı hale gelir.

7. zleştirme (introjection) düzenleşimi : Kişinin başkasına karşı duyduğu duyguları kendinde toplama davranışıdır. Bu düzenleşimde kişi, çevresindeki kimselerin acılarını, sıkıntılarını kendi içine döndürür. İleri vakalarda başkasını öldürür gibi kendini öldürebilir. Psikonevrozlu hastalarla paranoyak hastalarda bu tür düzenleşim sık görülür.

8. Tepki geliştirme (reaction formation) düzenleşimi : Buna, zıt tepkiler geliştirme düzenleşimi diyenler de vardır. Bu, bilinç dışı dürtüleri, bunun tersi olan bir tepki ile gizleme davranışıdır. Örneğin, bu düzenleşimde sevgi, düşmanca duyguların yani kin duygularının arkasında sak-

lanan bir maske olabilir. Aşırı derecede görülen namussuzluk duyguları, cinsel arzuları örten bir tepki biçimi olarak kullanılabilir. Bunlar gibi, kimi durumlarda görülen elseverlik de bencillik davranışını örtme aracı olabilir. Çünkü, bu tür davranışlar büyük toplum tarafından iyi karşılanmakta ve kabul görmektedir.

9. Saplanma (fixation) düzenleşimi: Kişi gelişirken çeşitli dönemlerden geçer: Bebeklik, çocukluk, erinlik, ilk gençlik gibi. Bu dönemlerin kendilerine özgü özellikleri vardır ve o çağdaki kimseler için bunlar normaldir. Çocuk, bu dönemleri sıra ile geçmek zorundadır. Her insandan kendi yaş ya da çağının davranışları beklenir. Bu gerçekleşmezse, kişi çağının gerektirdiği davranışları gösteremez, bulunduğu basamakta saplanır kalır. Bu duruma «saplantı» denir. Örneğin, bebeklik çağında çocuk, ağız yoluyla doyuma erişir. Bu, başkalarına bağımlı bir davranıştır. Bu dönemi sağlıklı atlatabmayan çocuk, ileriki yıllarda zor durumlarda kalır. Bu durumda çocuk, önceki yıllardaki davranışa döner. Yeni bir kardeşin doğmasıyla yatağı ıslatma gibi.

10. Yadsıma (inkâr) düzenleşimi: Kişinin hoşlanılmayan gerçek durumları kabul etmeme davranışdır. Ölen bir kimsenin öldüğüne inanmamak, gene o sağlamış gibi, her şeyini hazırlamak, hoşlanılmayan bir duygu ve düşünceyi tartışma konusu yapmaktan çekinmek gibi davranışlar bu düzenleşime girer. Kusurlarımızı kabul etmememiz yaşlandığımızı inanmak istemememiz de bundandır. Bu da aşağıda inceleyeceğimiz bir tür «kaçma» düzenleşimidir. Hastalığı kabul etmemek de yetişkinlikte görülen bu tür bir düzenleşim sonucudur. İleri durumlarda «erken bunama» (şizofreni) belirtileri görülür.

11. Gerileme (regression) ve kaçma (ascape) düzenleşimi: Saplanma düzenleşiminin daha ileri gittiği durumlarda «gerileme» ve «kaçma» düzenleşimleri görülür. Sorunlarını etkin biçimde çözemeyen kişi, yenilgiyi kabul ederek bir süre geri çekilir, sonra kaçar. Bunun birçok türü vardır: Hayal kurmak, ilgi ve düşünceleri çok uzak bir gelecek üzerinde toplamak, geçmişteki çocukça davranış biçimlerine dönerek duruma uyum sağlamak bunların başlıcalarıdır. Hatta yukarıda incelediğimiz, özdeşleştirme, ussallaştırma, yadsıma ve baskı düzenleşimleri de kaçma düzenleşiminin bir başka kullanılış biçimi olarak da kabul edilebilir. Kaçma düzenleşimi, şizofrenilerle yaşlı hastalarda sık görülür.

Hayal kurarken kişi, kendini gerçek olmayan bir dünyanın doyurucu sessizliği içine atar. Yapmadığı ve başaramadığı işi, sanki yapmış ve başarmış gibi kabul eder. Bundan da bir doyunluk elde eder. İlgi ve düşünceleri çok uzak bir gelecek üzerinde toplama davranışında kişi, bugünün gerçeklerini görmeyen anormal bir kişilik geliştirir. Bugünkü isteklerini ileride gerçekleştirebileceğini düşünerek, bunlardan «hoşnutluk» duygu-

su duyar. Geçmişteki çocukça davranış biçimlerine başvurarak, sorunu rını çözmeyi, uygun bir yöntem olarak kabul eder. Örneğin, kişi, çocukluğunda bir şeyi ağlayarak sağlamışsa, büyüdüğü zamanda da aynı durumlarla karşılaşınca aynı yöntemi uygularsa, bu bir «geriye dönüş» olgusudur ve kaçma düzenleşiminin açık bir belirtisidir.

Kaçma düzenleşiminin bir türü olarak, «hayal kurmak», kimi zaman kişiyi yaratıcılığa götüren bir davranış olabilirse de bu, çok kez sakıncalı bir davranıştır. Bununla birlikte, kişi, «gerçek» ile «hayal» arasındaki ayrımı görebilecek kadar bir bilinci bulunduğu sürece bu düzenleşimin bir sakıncası yoktur.

12. Zorlanım (ıztırar, compulsion) düzenleşimi: Herhangi bir hareketi yapmaktan ya da yapmamaktan kendini alamama halidir. Bu hal çocuklarda sık görülür: Yolda giderken elektrik direklerini saymak, ağaçları saymak, reklam yazılarını okumak, kaldırımdaki belirli nitelikteki taşlara basmak gibi. Bu düzenleşimde kişi, kafasından geçen herhangi bir düşünüyü gerçekleştirmeyince rahata eremez. Bu tür düzenleşimin yukarıdakiler gibi birçok zararsız biçimleri vardır; fakat, zihin «katil, intihar, kundakçılık, kaçma ve cinsel suç işleme» gibi düşüncelerle dolduğu zaman tehlikeli olabilir.

13. Yön değiştirme (deplacement) düzenleşimi: Yön değiştirme, bir kişi ya da nesneye karşı gösterilen bir duygusal (sevgi, öfke, nefret gibi) tepkilerin, simgesel olarak, başka bir kişi ya da nesneye gösterilmesi halidir. Annesi tarafından azarlanan çocuğun, kardeşini tekmelemesi, oyuncasını kırması gibi. Bu düzenleşimin de gizli ve açık pek çok çeşidi olabilir: Küfretme, oyunlarda yenilme, eleştiri, dedikodu... «Eşeğini dövmeyen kimsenin semerini dövmesi» deyişi bu düzenleşimi yansıtır. Bu düzenleşimin fazla kullanılmaması için çocuğu bir iş ile meşgul etmek gerekir. Böylece çocuk, olumsuz duygu ve coşkularını iş aracılığıyla boşaltmak fırsatı bulur.

14. Bölünme ve dönüşüm (Conversion) düzenleşimleri: Bölünme ve dönüşüm düzenleşimleri, savunma düzenleşimlerinin en tehlikeli ve hastalık derecesine erişenleridir. Her ikisinde de kişi, çatışmalarını «hastalık» biçimine dönüştürür. Bölünmede, kişide sanki iki kişilik varmış gibi bir durum ortaya çıkar. Bu iki kişilik birbirinden habersizdir. Yani, bu duruma karşı kişi bilinçli değildir: Uyurgezerlik hali gibi. Uyurgezer olan kimi kimseler, gece yatağından kalkar, giyinir, kaza yapmadan en tehlikeli yerlerde dolaşır evine gelir; sonra, yeniden soyunur, yatağına girer.

Dönüşüm düzenleşiminde kişinin baskı altına aldığı dürtüler, simgesel olarak çeşitli organ bozukluklarına yolaçar. Bu durumda, ilgili orga-

olan özgün dürtünün hem anlatımın, hem de bu anlatımın kişi tarafından kabul edilmemesini sağlar.» Yasak ve istenmeyen bir sahnenin görülmesi ile ilgili bir çatışma, gözün kör olmasına yolaçabilir. Bu duruma, bütün duyu organlarında raslandığı gibi, yalancı hamilelik, çeşitli felçlerde de raslanabilir. Hatta, dilsizlik, kekemelik gibi konuşma bozukluklarında da raslanır.

Savunma Düzenleşimlerinin Gelişmesini Sağlayan Etkenler ve Sonuç

Yukarda açıkladığımız normal ya da anormal benlik (ego) savunma düzenleşimlerini kişi, bilinçli, bilinçsiz ve yarı bilinçli olarak kullanabilir, fakat, çok kez bilinçsizdir. Bunu belirleyen etkenler vardır. Bunların başında kişinin bedensel ve ruhsal özellikleri ile yaradılışı (mizacı) ve çevrenin özellikleri gelir. Örneğin, bedensel bir eksiklik, ödünleme düzenleşiminin gerçekleşmesine olanak sağlar. Gene bunun gibi, yaradılış bakımından «içedönük» olan bir kimse, başarısızlıklarla karşılaştığında «kaçma» düzenleşiminin bir biçimi olan «hülyacılık» yöntemini kullanabilir. Kişi, bilerek ya da bilmeyerek yukardaki düzenleşimlerden birini ya da birkaçını bir arada kullanabilir. Çok kez bunlar, birbiri içine de girer. Bunları ayırmak bir uzmanlık işidir; fakat, kimisi de pek belirgin olarak diğerlerinden ayrılır.

Shaffer adlı bir psikolog, kişinin yaşama başarılı uyum yapabilmesi için ruh sağlığı ile ilgili birkaç ilke saptamıştır. Herkes, kendi durumuna göre, bu ilkeleri bir bütün olarak uyguladığı zaman, çatışmalarını kolaylıkla çözebilir. Bunları özet halinde şöyle ortaya koyabiliriz :

1. Yaşamdaki olayları, acılı-tatlılı da olsa, nesnel karşılayınız. Her olayı, duygularınızın kölesi olmadan, usun (akıl) süzgecinden geçirin.
2. Beden sağlığını koruyunuz. Çünkü, beden sağlığı ile ruh sağlığı arasında ilişki vardır.
3. Kendinizi ve çevrenizi iyi tanıyınız ve davranışlarınıza, buna göre yön veriniz.
4. Başkaları ile «içten güven»e dayanan «iyi» ilişkiler kurunuz. Ufak tefek sorunlarınızı yakın bir arkadaşınızla paylaşmasını biliniz.
5. İçinde bulunulan durumun gereklerini ve koşullarını gözönünde bulundurunuz. Güçlüklerden kaçmak yerine, onları yenmeye çalışınız. Geçmiş ve gelecekte çok, o günkü durumun gereklerini düşününüz. Olmuş bitmiş şeylerle vakit geçirmeyiniz.
6. Yaşamı pek de ciddiye almayınız. Kişi, hatalarına gülebilmeyi öğrenmelidir. Gülmece (mizah) duygusunu yitirmeyiniz.
7. Yaşamınızı düzene koyunuz. Planlı hareket ediniz. Birçok uyumsuzluklar acelecilikten doğar.

Başarılarınızdan doygunluk elde ediniz.

9. Çalışmak kadar dinlenme ve eğlenmenin de gerekli olduğunu unutmayınız. Bu, birçok sorunların çözümü için gerekli olan ruh zindeliğini sağlar.

10. Başkalarıyla normal ilişkiler kurunuz. Çeşitli korku ve endişelerden uzak kalınız. Kendiniz için iyi bir «yaşam felsefesi» geliştiriniz.

Yukardaki ilkelere uygun bir yaşam sürdürüldüğü zaman, incelediğimiz savunma düzenlemelerinin anormal bir biçimde kullanılması olasılığı azalır. Genel olarak, bir düzenleme, bir duruma uymakta ne kadar az işe yarıyorsa, o, o kadar yararsızdır, diyebiliriz. Özellikle, bir düzenleme, durumlara uymakta yetersizliği belli olduğu halde, daha etkili düzenlemelerin, uyumu sağlamak için işlemlerine engel olacak biçimde kuvvetlenmişse, onun «anormal» bir duruma geldiği yargısına varılır. Bir düzenleme, «aşırı», «değişmez kalıplar halinde» ve «yineleyici nitelikte» olduğu zaman, tehlikeli olabilir. Bu gibi durumlarda bir ruh hekimine başvurmak gerekir.