

# Ben kimim – öyleyse kaç kişiyim?

---

KENDİNİ İNKAR ETME VE GERÇEK OTONOMİ İKİ UÇ ARASINDA Kİ  
ÖZDEŞLİK

---

Istanbul, 13. Juni 2015

[www.franz-ruppert.de](http://www.franz-ruppert.de)

# AJANDA

Kelimeler ve Kavramlar

---

Teoriler: Freud, Rogers, Peichl, Buber, Beyin araştırmaları

'Ben' ve 'kendim'in gelişimi

Sembiyotik ve Otonom ihtiyaçları

Kişinin dışında gelişen kişilik

Eklenen kimlikler, rol beklentileri

Kendi başımıza üstlendiğimiz kimlikler

Ben, kimlik ve travma

Sağlıklı bir kimlik var mıdır?

# Beş soru

---

Ben kimim?

Kim olmak isterdim?

Kim olmak istemezdim?

Ben kimdim?

Gelecekte kim olmak isterim?

# Ana Kavramlar

---

Ben

Kendim

Ego

Rol

Kişilik

Kendini nasıl gördüğün ile  
başkasının seni nasıl gördüğü

Öznellik

Bireysellik

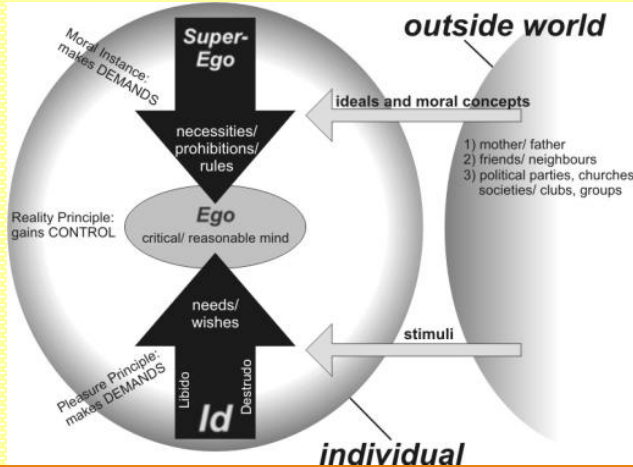
Kimlik

# Freud'un Ego Kavramı

Ego, Id ve Süper-Ego'nun talepleri arasında sıkışır.

Ego, içgüdüsel ihtiyaçları hayalgücünde tatmin etmek, ya da red etmek için bastırabilir.

Arzular ve ahlaki kurallar arasında uyum arar.



**Ego Gerçeklik ilkesini temsil eder.  
Terapi hedefi: 'ID' den 'EGO' oluşmalı.**

# Carl Rogers benlik kavramları

---

Kendini gerçekleştirme: Organizmanın kendini koruma ve geliştirme yeteneği

Kendini kanıtlama: Her insan kendini yapısal olarak değiştirme ihtiyacı duyar

Benlik kavramı: Kişinin kendini nasıl gördüğü ve başkalarının bizi nasıl gördüğüyle ilgili bütünlük

Ayrıklık: Kendi imajımızla uyum içinde olmayan deneyimler

Terapi amacı: Gerçek benliğin iyileştirilmesi, olduğun gibi kabul edildiğin bir ilişki aracılığıyla

# Ego-durumları (Watkins, Peichl)

---

„...insan kişiliği genelde değişik rollerden, parça kişiliklerden veya

Ego-durumlarının birleşmesinden oluşur.’ (Peichl2007, s. 47)

Ego-durumları insanın kendi çevresiyle ilişkisinden oluşan, eşsiz modellerdir.

Ego-durumları normal farklılaştırma, important other’ lardan içe dönme sonucunda ve travmaya reaksiyon olarak oluşur.

İçsel kontrolcü

İçsel eleştirmen

İçsel fail

Koruyan-parçalar

Terapi amacı: İçsel parçaların oluştuğu çocukluk durumlarını bulmak.

# 'Ben' ve beyin araştırmaları

---

,Bazı nöro bilimcilerin Ben'i yadsıdıkları ama aynı zamanda nasıl oluştuğunu araştırmaları da Nöro bilimdeki tuhaf örneklerden sayılabilir.Ben'in şüphesiz öncelikle savaşılması gerektiği varsayılan laboratuardaki en sevilen düşman olması az rastlanılan bir durum değil.

İnsanın Ben adında bir rehber tarafından zihinsel olarak bir arada tutulduğuna dair eski düşünce çürütülmedi. Bu Ben, karmaşık bir konu, ara sıra farklı Ben'lere ayrılır ama aynı zamanda doğabilimsel olarak kolayca dokunulamayan, hissedilir bir gerçeklik gibidir. O halde bir Ben olduğunu keşfetmek için kendimizi bir Ben olarak hissettiğimiz gözlem yeterli değil mi? (Precht 2010, s.74)



# Ben ve Sen (Martin Buber, 1878-1965)

---

'Ben'i geliřtirmek için 'Sen'e ihtiyaç vardır.

Diyalog felsefesi: 'Ben olabilmek için bir Sen'e gerek var.'

# ,Ben olmak ve farkında olmanın gelişimi

---

Doğumdan önce bile çocuk doğmamış haliyle, ruhu ile, benzersiz bir varlıktır.

Çocuk basitçe vardır ve sübjektif hızıyla gelişir.

O bir bireydir (parçalanmamış, tek), tavmatize olmadıkça

Çocuk kendi hareketleriyle, 'Ben'i ile birşeyleri etkileyebileceğini öğrenir.

Ben olmak, adım adım daha fazla farkında olmaya dönüşür.

Bir çocuk iki yaşındayken bile gelişmiş bir benlik kavramına sahiptir.

Dört yaşında (bana, sana..) gibi zamirleri doğru bir şekilde kullanabilir.

İlk , 'Ben' anneye söylenen , 'Sen' ile bağlantılı olarak gelişir.

'Sen' net değilse, sınırlandırma sorunu ve kişilik bozukluğuna neden olabilir

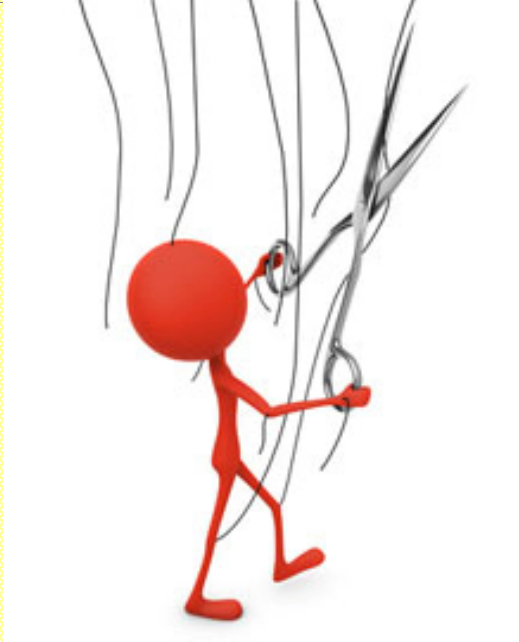
# Sembiyotik ihtiyaçlar

- ❖ beslenmek
- ❖ sıcak tutulmak
- ❖ vücut temasında olmak
- ❖ tutulmak
- ❖ görölmek
- ❖ anlaşılmak
- ❖ destek görmek
- ❖ ait olmak
- ❖ istenmek



**.... Sen'e olan uyumu destekler**

# Otonom ihtiyaçlar



- ❖ kendi başına algılamak, hissetmek, düşünmek
- ❖ kendi başına hareket edebilmek
- ❖ kendini dengeleyebilmek
- ❖ kendi başına birşeyler yapabilmek
- ❖ bağımsız olabilmek
- ❖ özgür olmak
- ❖ kendi kendimize karar verebilmek..

**...Sen'e olan sınırlandırmaları destekler**

# Kendi gelişimimizdeki kimliklerimiz

---

Olmak

Çocuk olmak

Arkadaş olmak

Partner olmak, erkek ya da kadın olarak

Anne olmak, baba, amca, teyze, büyükanne, büyükbaba, büyük büyükbaba olmak...

Ev kadını olmak, bir profesyonel olmak

Belli tercihlere ve yeteneklere sahip olmak (sporcu olmak, müzisyen, ressam, şair, aktör....

# Atfedilen kimlikler, Sen

---

,iyi', ,yaramaz', ,masum', ,çocuk, ,benim' çocuđum

Bir ulusa ait olmak (Alman, Türk, Rus..)

Kaçak, göçmen

Okul öğrencisi, Stajyer, Öğrenci

Hıristiyan, Müslüman, Yahudi

İsyankar, devlet düşmanı, terorist

Psikolojik hasta

Nevrotik hasta, Psikoz hastası

# Rol beklentileri: gerekli ,mecbur olmak, mümkün

---

Bir çocuk ...- meli

Bir kadın ..... mecbur

Bir erkek ...yapamaz

Bir Alman ... dır

Bir öğrenci....-meli

Bir öğretmen .... mamalı..

Bir psişik hasta ... malı

...

# Üzerine alınmış kimlik

---

Seçilmiş vatandaşlık

Seçilmiş din

İstemli dernek üyelikleri

Taraftar olmak (spor, zevk...)

...



# Yedek-kimlikler

---

Gerçek, yakın bir Sen ile özdeşleşme (memleketinin futbol takımı, yaşanılan bölge, çalışılan firma )

Gerçek, uzak bir Sen ile özdeşleşme (Spor, Film ve Müzik endüstrisi ünlülerine hayranlık duyma)

Soyut ve kurgusal bir Sen ile özdeşleşme (hayali kişilere, Tanrı)

Özdeşleşmeler, kendi asıl kimlik gelişimini destekler mi yoksa engeller mi?

Gerçek ve sağlıklı benlikten uzaklaştırır mı?

# Travma, Ego ve Benlik

---

Ayrışma: Bayılmak, hisleri kapatma, beden kısımlarının veya tüm bedenin terk edilmesi

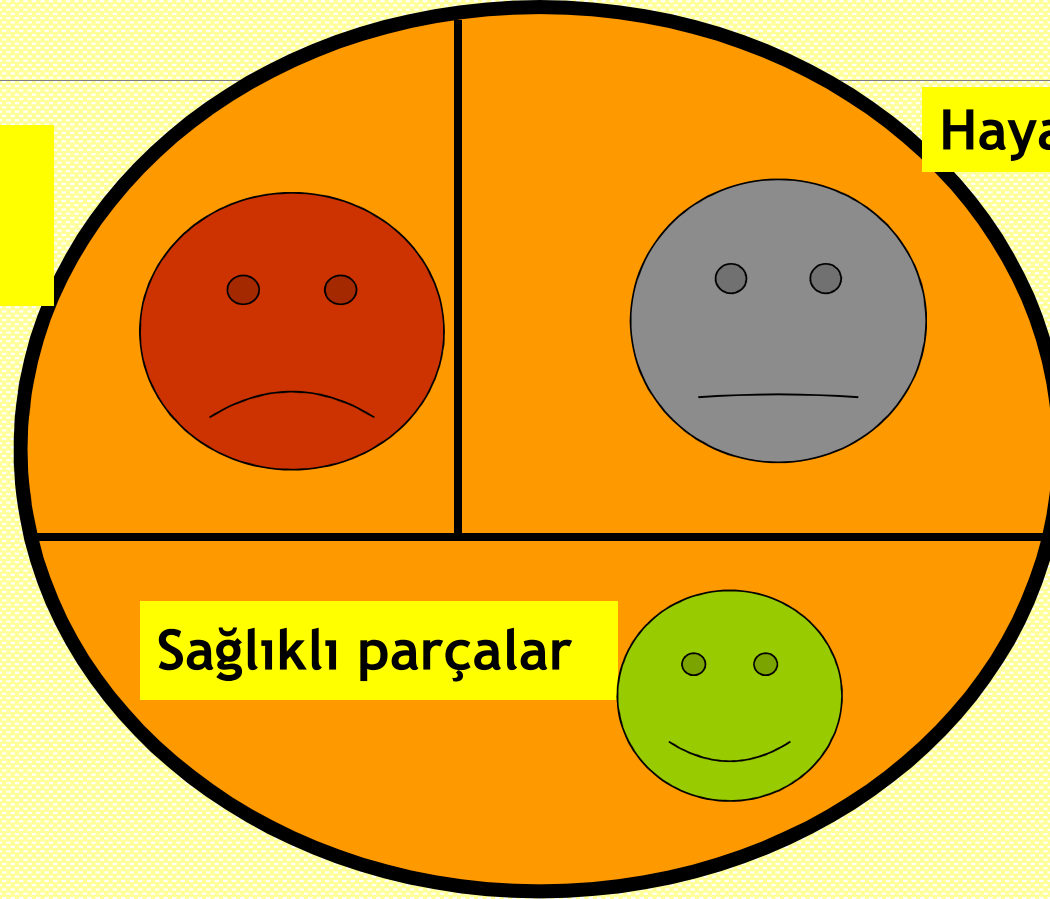
Duyarsızlaşma: Tek benlik olmadığını hissetmek

Derealizasyon: Artık kendinin gerçeklikle ilişki içerisinde olmama hissi

Halüsinasyon: İçsellik ve dışsallığı ayırt edememek

# Travmatik bir deneyim sonrası, kişilik yapısında oluşan bölünmeler

Travmatize parçalar



Hayatta kalma parçaları

Sağlıklı parçalar

# Travma ne kadar şiddetliyse....

---

Kendini inkar etmek (örn. 'ben dayak yemedim/ cinsel tacize uğramadım!')

Kendini yeniden tanımlamak (örn. 'beni hiç etkilemedi!')

Benliğin bedenden ayrılması (örn. 'benim bedenim hasta!' 'benim bedenim zaten ölmüş!')

Ben'in çözülmesi (örn. Uyuşturucu tüketimi ile ya da zihin karışıklığının içinde kaybolmak)

## ...İhtiyacı o kadar acil ve önemli olur

# Travma ne kadar şiddetli olursa...

---

Fail ile özdeşleşmek (örn. dayak atan babayla)

Bir yedek kimlik edinmek (örn. bir profesyonel olma rolü)

Başka bir kimliğe yapışmak (örn. bir partnere , yada kendi çocuğuna)

'Biz'in arkasına saklamak (ilişki, aile, şirket, millet, 'sistem')

**.... ihtiyacı o kadar acil ve önemli olur**

# Çoğul kişilik

---

Bu zihin kontrol tekniklerinin sonucudur, aslında önce gizli servis tarafından geliştirilen, daha sonra ise satanik kültler, pornografi ve insan tüccarları tarafından üstlenilmiştir.

Çoğul kişilik, başka alanlarda da olmak üzere, çocukları pornografide kullanmak veya bir insana cinayet işlettirmek için de kullanılmıştır.

# Travma...

---

... bireyleri, bölünmüş parça kişiliklerine döndürür ki, bunu doğalmış gibi algırlar

... insanları kişilik olarak kabul ettikleri birer objeye,

... insanları kendileri ile bağlantısı olmayan, işleyen makinelere dönüştürür

# Ben gerçekte kimim, .....ötesinde

---

.... yazılan ve üstlenilen rol beklentinin

.... benimsenen kimliklerin

.... faillere dolanıklı ben-parçaları

.... travma sonucunda çözülen ben-yapıları





# Literatur

---

Hollweg, W. H. (2014). Von der Wahrheit, die frei macht. Heidelberg: Mattes Verlag.

Peichl, J. (2007). Innere Kinder, Täter, Helfer & Co. Ego-State-Therapie des traumatisierten Selbst. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.

Precht, R. D. (2007). Wer bin ich und wenn ja, wie viele. Eine philosophische Reise. München: Goldmann Verlag.

Rogers, C. (1988). Entwicklung der Persönlichkeit. Stuttgart: Klett Cotta Verlag.

Ruppert, F. (2010). Symbiose und Autonomie. Symbiosetrauma und Liebe jenseits von Verstrickungen. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.

Ruppert, F. (2012). Trauma, Angst und Liebe. München: Kösel Verlag.

Ruppert, F. (Hg.) (2014). Frühes Trauma. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.