MODERN PSİKOLOJİ

&

ALFRED ADLER

- A MODERN PSYCHOLOGY BOOK ON ADLER-

"ALFRED ADLER"

[BİR PSİKOLOJİ & MODERN PSİKANALİZ KURAMI]

Yazarı (Author): Alfred ADLER (Avusturyalı Psikolog)

Sayfa Düzeni ve Grafik Tasarım: E-KİTAP PROJESİ

(Fulya Saatçıoğlu & Murat Ukray)

Kapak Tasarımı: E-KİTAP PROJESİ

E-Baskı ve yayına hazırlama (Publisher):

ekitaprojesi.com

İstanbul – Nisan, 2025

ISBN: 978-625-3871-43-7

İletişim ve İsteme Adresi:

www.ekitaprojesi.com

© **Copyright**: Bu çalışmanın tüm yayın hakları e-kitap projesine aittir. Tanıtım alıntıları dışında izinsiz çoğaltılması yasalarımıza göre suç sayılmaktadır. Böyle bir harekete kalkışmak yerine, bize sorarsanız uygar ve paylaşımcı dünya adına seviniriz..

İÇİNDEKİLER

YAZAR HAKKINDA _____ 6

Afret Adler'in Yaşam Öyküsü _____ 6

BİRİNCİ BÖLÜM _____ 20

ADLER PSİKOLOJİSİ'NE GİRİŞ VE AŞAĞILIK KOMPLEKSİ_____ 20

ADLERİN SÖZLERİYLE AŞAĞILIK KOMPLEKSİ.. _____ 23

ADLER VE BİREYSEL PSİKOLOJİ..____ 27

ADLERİN PSİKOLOJİYE KATKILARI __ 29

FREUD'da CİNSEL DÜRTÜLER…_____ 37

ORAL DÖNEM _____ 38

ANAL DÖNEM _____ 39

FALLİK DÖNEM _____ 39

LATENT DÖNEM_____ 41

GENİTAL DÖNEM_____ 41

JUNG VE DÜŞÜNCELERİ _____ 43

ADLER VE TOPLUMSAL İLGİ..____ 46

TOPLUMSAL İLGİ_____ 46

ADLERİN AİLE TERAPİSİ _____ 47

İKİNCİ BÖLÜM_____ 65

ADLER'İN TEMEL KURAMLARI… ____ 65

TEMEL KAVRAMLAR _____ 65

Gerçekliğin Subjektif Olarak Algılanması: 68

TERAPÖTİK SÜREÇ 83

TERAPİSTİN ROLÜ VE İŞLEVLERİ 85

TERAPÖTİK UYGULAMA 87

KULLANILAN TEKNİKLER 100

UYGULAMA ALANLARI 102

ÇOK KÜLTÜRLÜ PSİKOLOJİK DANIŞMAYA OLAN KATKILARI 104

ÇOK KÜLTÜRLÜ PSİKOLOJİK DANIŞMAYA OLAN SINIRLILIKLARI 105

ADLER YAKLAŞIMININ KATKILARI 105

ADLER YAKLAŞIMINI SINIRLILIKLARI VE ELEŞTİRİLER 107

DANIŞMA ÖRNEĞİ 108

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM *117*

ADLER VE FREUD KARŞILAŞTIRMASI 117

Adler'in Sistemi: Bireysel Psikoloji 117

Aşağılık Duyguları 121

Yaşam Stili 122

Ben'in Yaratıcı Gücü 124

Doğum Sırası 124

Yorum 125

ADLER VE JUNG KARŞILAŞTIRMASI 129

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM *132*

ADLER'İN ÇALIŞMALARI VE KİTAPLARINDAN ÖZETLER 132

SOSYAL DUYGUNUN GELİŞİMİNDE BİREYSEL PSİKOLOJİ _____ 132

KİTAPLAR BAZI ÖZET BÖLÜMLER: __ 137

1. BÖLÜM_____ 142
2. BÖLÜM_____ 152
3. BÖLÜM_____ 161
4. BÖLÜM_____ 179
5. BÖLÜM_____ 191
6. BÖLÜM_____ 198
7. BÖLÜM_____ 210
8. BÖLÜM_____ 214
9. BÖLÜM_____ 224
10. BÖLÜM_____ 230
11. BÖLÜM_____ 237
12. BÖLÜM_____ 249
13. BÖLÜM_____ 256
14. BÖLÜM_____ 271
15. BÖLÜM_____ 284
EKLER_____ 293

BEŞİNCİ BÖLÜM: _____ 311

SON VE SONUÇLAR _____ 311

1. KİTAP: İNSAN DAVRANIŞI_____ 312

2. KİTAP: KARAKTER BİLİMİ_____ 322

ADLER YAKLAŞIMINA GÖRE CESARETLENDİRME.. _____ 341

Adler Yaklaşımına Göre Terapötik İlişkide Cesaretlendirmenin Temelleri_____ 343

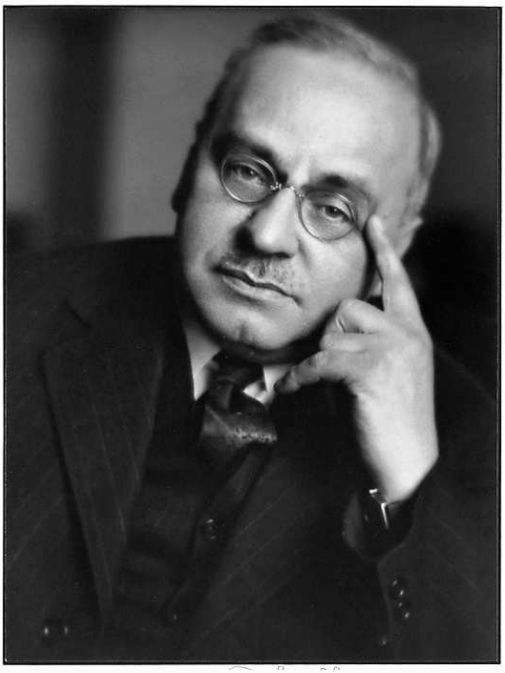
Adler Yaklaşımına Göre Cesaretlendirmeyi İçeren Psikolojik Danışma Sürecinin Özellikleri 345

Tartışma _____ 348

Pratik notlar: _____ 357

YAZAR HAKKINDA

Afret Adler'in Yaşam Öyküsü



Alfred Adler 7 Şubat 1870'te viyana yakınlarında bir köy olan Rudolshemim'da dünyaya gelmiştir. Dört erkek ve iki kız kardeşe sahip olan Adler'in annesi çocuklarıyla meşgul olan hamarat bir ev kadını, babası ise Macaristan'dan göç etmiş olan orta sınıftan bir hububat tüccarıdır. Ailenin ikinci çocuğu olan Adler ağabeyi Sigmund, Adler için çocukluk yıllarında sürekli yarıştığı ve geride

bırakmaya çalıştığı önemi bir rakipti. Dört beş yaşlarında geçirdiği zatürree hastalığı ve bir sabah yanı başında yatağında ölen küçük kardeşinin üzerinde bıraktığı etki Adler'in henüz küçük bir çocukken doktor olmasına karar vermesinde etkili olmuştur. Raşitizm gibi bir hastalığı olması, sokaklarda oynarken birkaç kez araba altında kalıp ezilme tehlikesi atlatması da Adler'in bu yaşam hedefini belirlemiş olmasında etkili olmuş olabilir. Nitekim Adler, bu kararının nedenini sorulduğunda ölümle savaşmak için hekimlik mesleğini seçtiğini söylüyordu. Yaşamının ilk yıllarında hastalığı ve güçsüzlüğü nedeniyle annesi onunla yoğun ve özel bir biçimde ilgileniyordu. Ancak erkek kardeşinin doğumuyla birlikte bu ilgi sona erdi. Çocukluğu hastalıklar, ağabeyine duyduğu kıskançlık, önemsiz olma ve annesi tarafından reddedilme duygularıyla geçen Adler, okul yaşamında da aşağılık duygularıyla geçen Adler, okul yaşamında da aşağılık duygularıyla geçen Adler, okul yaşamında da aşağılık duygularıyla başa çıkmak zorunda kalmıştır. Ortalamanın altında bir öğrenci olan Adler düşük notları nedeniyle okulda önem sorunlar yaşıyordu. Bu başarısızlıklar nedeniyle öğretmeni Adler'i babasına çocuğunu okuldan almasını ve bir ayakkabıcının yanına çırak olarak vermesini bile önermişti. Oğlunun sonuna kadar okumasını isteyen babası ise öğretmenin bu önerine uymadı. Adler, babasının da

teşvikiyle önemli ölçüde güdülenerek çok çalışmaya başladı. Kısa süre sonra çok başarılı olan Adler, sınıf birincisi olmanın yanında akademik yaşamı boyunca da bir daha asla benzer bir başarısızlık yaşamadı. Lise yılarında ekonomi, politika ve sosyoloji ile yakından ilgilenen Adler mezun olduktan sonra çocukluğunda belirlemiş olduğu hedefini gerçekleştirmek üzere Viyana Üniversitesine girdi ve 1895 yılında üniversiteden tıp diploması aldı.

Çocukluğundan beri özlemini duyduğu idealine kavuşan Adler, önce göz hastalıkları bir süre sonra iç hastalıkları konusunda ihtisas yaptı. Ancak psikiyatri ve psikoloji bilgileri konusuna ilgisi onun son olarak bu alanı seçip uzmanlaşmasına yol açtı.

Adler'le Freud'un ne zaman tanıştıkları konusunda farklı görüşler olmakla birlikte Freud'un 1992 son baharında Adler'i ve onun dışında üç Viyanalı doktoru kendi evinde düzenlediği tartışma grubuna davet ettiği herkes tarafından kabul edilmektedir. Çarşamba günleri bir araya gelerek psikanaliz konusunda tartışan bu grup ilerleyen yıllarda Viyana Psikanalitik Derneğine dönüştü. Adler bu toplantıda farklı bakış açılarının tartışılabileceğini düşündüğü için katılmayı kabul etmiş ve sürdürmüştür.

Hiçbir zaman Freud'u akıl hocası görmeyen Adler, kendisini ve diğerlerinin psikanalize katkılar

yapabileceğini ve bunun Freud tarafından kabul edeceğini düşünmüştür. Adler, 1910 yılında derneğin başkanlığına getirilmiştir. Ancak Freud'la yakın bir çalışma ilişkisi olmasına rağmen aralarında sıcak bir ilişki gelişmedi. Freud ve Adler düşünceleri arasındaki çok temel farklılıkları da uzun süre fark edemediler. Ancak görüş ayrılıkları zamanla artmaya ve durum daha da güçleşmeye başladı dernek bir dizi toplantı düzenleyerek Adler'in görüşlerini dinleyip tartışmaya karar verdi. Bu toplantıların üçüncüsünde Adler ve Freud'un görüşlerinin tümden farklı olduğunu fark ettiler. Bu olayın ardından Adler başkanlık görevinden istifa ederek dernekten ayrıldı ve kendisiyle birlikte ayrılan dokuz üyeyle birlikte "**Özgür Psikanaliz Derneğini**" kurdu. Bu ismi seçmelerinin nedeni Freud'un psikanalizi sahiplenmesini engellemekti. Ancak kısa bir süre sonra Adler kendi görüşlerini çok daha iyi yansıtacağını düşündüğü "**Bireysel Psikoloji**" ismini seçti. Freud ve Adler'in birbirleriyle anlaşamamanın tek nedeni fikir ayrılıkları değildi. Bu antlaşmazlığın ve ayrılığın tek nedeni de birbirlerini sevmemeleriydi. Kişilikleri bakımından pek birbirlerine benzemiyorlardı. Bu antlaşmazlıklar ve ayrılıktan sonra Freud ve Adler arasındaki ilişki birbirlerine karşı oldukça sert bir tutum içinde kaldılar. Freud'un Adler'e olan öfkesi hiç dinmemiş ve Adler'in ölümü haberini aldığında bu habere üzülen bir arkadaşına "Senin

Adler'e duyduğun sempatiyi anlıyorum. Viyana'nın köyünde doğmuş Yahudi çocuk için Aberdeen'de ölmek duyulmamış bir başarı ve onun ne kadar ileri gittiğinin kanıtıdır. Dünya, psikanalize karşı çıkma hizmetinden ötürü onu gerçekten zengin bir biçimde ödüllendirdi" diyerek karşılık vermiştir.

Adler için Freud'dan ayrıldıktan sonraki yıllar oldukça üretken geçmiştir. Bireysel psikoloji derneği hızla büyümüş ve Adler önemli yayımlar yayımlamıştır. Bu süre içinde oldukça geliştirdiği kuramına "**Bireysel Psikoloji**" adını vermiştir.

Adler de Freud gibi 1. Dünya savaşından önemli ölçüde etkilenir. Bu sırada ciddi ekonomik sıkıntılar yaşamanın yanında Adler kuramında da kimi önemli değişikliklere gitmiştir. Sosyal ilgi ve merhametin insandaki motivasyonunun köşe taşları olabileceğini belirtmiştir. Adler bu görüşe 1. Dünya savaşı sırasında Avusturya ordusunda görev yaptığı sıradaki deneyimlerinden yola çıkarak ulaşmıştır. Bu yıllarda yaşadığı bir diğer önemli olay da Viyana Üniversitesi'nde ders vermek için yaptığı başvurunun reddedilmesidir. Adler bu akademik pozisyonu, hem fikrini yayabileceği bir alan olarak görmüş hem de Freud'un yıllardır elinde tuttuğu bu saygın pozisyona geçirmeyi çok istemiştir. Bu nedenle yaptığı başvurunun reddedilmesi onun için büyük bir hayal kırıklığı olmuştur. Adler yaşamı

boyunca hiçbir zaman bu pozisyonu elde edememişse de savaştan sonra verdiği konferanslar, eğittiği öğretmenler ve kurduğu çocuk rehberliği klinikleriyle fikirlerini yaymaya fırsatı bulmuştur.

Yaşamının son yıllarında sık sık Amerika'yı ziyaret eden Adler 1920'lerin sonunda Columbia Üniversitesi'nde ve New School for Social Research'te Bireysel Psikoloji Konusunda dersler vermiştir. 1926 yılında ABD'ye göç etmiş ve burada oldukça sıcak bir şekilde karşılanmıştır. 1934 yılında New York'taki Long Island Tıp Fakültesinde ziyaretçi profesör olarak görev yapmıştır. Amerikalılardan ve onların yüzeysel psikanaliz anlayışından rahatsız olan Freud'un aksine Adler, Amerikalılara ve onların iyimser bakış açılarına ve açık fikirliliklerine hayran kalmıştır. 1930'ların ortalarında Adler ABD'de çok az rahatsız olan popüler bir konuşmacı ve çok okunan başarılı bir yazar haline gelmiştir.

Adler, 1897 yılında oldukça bağımsız ve özgürlüğüne düşkün bir kadın olan Raissa Epstein ile evlenmiştir. Kendisiyle aynı dönemde Viyana Üniversitesi'de öğrenci olarak bulunan Rus vatandaşı Raissa Epstein'la tanışması Adler'in katıldığı sosyalist ve feminist fikirlere eğilimli olan Adler eşinin aksine militan bir sosyalist yaşamı benimsememiş ve bu görüşlerini yaşam tarzında ve ku-

ramına yansıtmayı tercih etmiştir. Rassia Epstein yaşamı boyunca eşinden çok politikayla ilgilenmiş ve Adler New York'tayken zamanının çoğunu Viyana'da geçirmiş ve Adler'in ölümünden yalnızca birkaç ay önce ABD'ye tartışmayı kabul etmiştir. Raissa ve Alfred Adler'in dört çocuğu olmuştur. Çocuklarından ikisi psikiyatrist olup babalarının peşinden gitmiş, biri aktris olmayı seçmiş bir diğeri ise Sovyetler Birliğinde politik bir mahkumken yaşamını yitirmiştir.

Çocukluk yıllarını saymazsak genelde sağlıklı bir insan olan Adler, 1937 yılında biraz da Moskova'da kaybolan kızının akıbetiyle ilgili kaygıları nedeniyle göğüs ağrıları çekmeye başlamıştır. Doktorun tavsiyelerine uymayan Adler konferanslar vermek için başladığı Avrupa gezisini durdurmamış ve konferans vermek için gittiği İskoçya'nın Aberdeen kentinde 28 Mayıs 1937'de kalp krizi geçirerek yaşamını yitirmiştir. Yaşamı boyunca çok sayıda kitap ve makale yazan Alfred Adler'in kuramı bugün de çeşitli kuram ve yayınlarca yaygınlaştırılmaya devam edilmektedir.

ADLER HAKKINDA BİLİNMEYENLER

- Adler 7 Şubat 1870 yılında Penzing, Avusturya'da doğdu.

- Altı çocuktan ikincisi, Yahudi bir tahıl tüccarının oğlu.

- Adler çocukken çok fazla sağlık problemi yaşamış. Raşitizm hastalığından dolayı 4 yaşına kadar yürüyememiş, 5 yaşındayken zatürre hastalığı geçirmiş ve ölümden dönmüş.

- Be deneyimler Adler'i çok etkiliyor ve doktor olmaya karar veriyor.

- Adler'in ilk anıları daha çok büyük abisi ile ilgilidir.

- Adler okulda matematikte zorlanır ve öğretmeni babasına Adler'i okuldan alıp bir ayakkabıcının yanına çırak olarak vermesini ister. Bu teklif babasını çok öfkelendirir ve oğlunu okuldan almayacağını söyler. İyi ki de dinlememiş (Aslında bazı şeyler hiç değişmiyor, öğretmen öğretemedim demiyor da çocuğun öğrenemiyor demek daha kolay geliyor)

- Adler eskisinden de kararlı olur ve zamanla matematikte başarılı olmaya başlayarak sınıfının en iyileri arasında yer alır.

- Bu deneyimler Adler'in kişilik kuramını şekillendirmiştir. En önemlisi Adler daima çocukların gerçek potansiyeline inanmıştır.

- Adler Freud'un rüya yorumları okuyan nadir kişiler arasındadır. Kısa bir süre sonra Freud tarafından kişisel olarak haftalık tartışma toplantılarına davet edilir.

- Adler sonraları Freud ile en temel konularda fikir ayrılığı içinde olduğunu farkeder. 1912 yılında Freud'un grubundan ayrılarak kendi grubunu kurar.

- Bireysel psikoloji terimi aslında bir çeviri hatasıdır. Adler bireyleri id, ego ve superego olarak üçe ayrılmış kişilik yapısı içinde değil, bütüncül olarak görmüştür.

- Latince **individum (bütün/ bölünemez)** kelimesini kullanarak kişiliğin bölünmezliğini vurgulamıştır. Bu kelime İngilizce'ye Individual (birey) olarak çevrilmiştir. Adler' e göre birey tek başına en küçük parçadır, id, ego, süperego değil.

Dolayısıyla bütüncül, bölünemez kavramları aslında kuramı daha iyi ifade eder.

- Adler aynı zamanda postmodern ve sistem kuramlarının da temellerini atmıştır. Bireylerin aile, çevre ve toplumsal bağlamda incelenmesi gerektiğini vurgulamıştır.

- Adler ilk Feminist kuramcıdır. Cinsiyetler Arası İşbirliği kitabında kadın erkek eşitliğini vurgulamıştır.

- Adler'e kendi kendine yardım programlarının "babası" denmiştir.

- Adler Hans Vaihinger'in "Gibi felsefesi"nden etkilenmiştir. Vaihinger insanların çoğunlukla tam gerçekliğin farkında olmadığı dolayısıyla gerçeğin bir kısmıyla idare ettiklerini söylemiştir. Adler sonraları bu fikre dayanarak "gibi davranmak" tekniğini geliştirmiştir, mümkün olmadığını düşündüğün şekilde davranmak. (kendine güvenen biri gibi yürü, özgüveni yüksek biri gibi konuş v.b).

- Adler Bilişsel bir teknik olarak bilinen Sokratik Diyalog tekniğini ilk kullanan kişidir. Bu teknik bireylerin yeni bir bakış açısı geliştirmelerine yardımcı olur.

- Erich Fromm, Abraham Maslow, Rollo May, Karen Horney, Carl Rogers, Albert Ellis Adler'in çalışmalarından etkilenmiştir.

- Adler'in 4 çocuğu vardı, Valentine, Alexandra, Nelly (Comelia) ve Kurt Alexandra ve Kurt kendileri de psikiyatri eğitimi alıp Adler'in kuramını geliştirmişlerdir.

- Adler 1. Dünya savaşında Avusturya ordusunda doktor olarak görev yapmıştır.

- Adsız Alkolikler programının Adler'den etkilendiği söylenir.

- Adler Mayıs 1937'de Aberdeen, Scotland' da yolda yürürken yere yığılmış ve kalp yetmezliğinden hayatını kaybetmiştir. Ağzından çıkan son söz oğlu Kurt' ün adıdır.

- Adler'in bedeni Edinburgh'deki Warriston Crematorium'da yakılmış, uzun yıllar küllerinin nerede olduğu bilinmemiştir. 2007 yılında külleri bulunmuş ve 2011 yılında Viyana'da gömülmüştür.

- Adler iyimser ve pozitif psikolojinin öncülerindendir. İnsanların olumlu yanlarını vurgulamış ve çocuklara daha iyi bir dünya bırakmak için uğraşmıştır.

- Adler çok mütevaziydi. Bilimsel jargondan kaçınmış düşüncelerini herkesin anlayacağı şekilde ifade etmeye çalışmıştır. "benim psikolojim herkese aittir" demiştir. Adler kendisinin psikoloji alanında bilinip bilinmediğinin bir önemi olmadığını söylemiştir. Ona göre önemli olan onun çocuk yetiştirmeye ve gelişimine ve eğitime olumlu bakış açısının geniş kitleler tarafından benimsenmesiydi.

- Aslında Adler'in bu özelliği pek işine yaramadı denebilir Aslında bize göre işine yaramadı, çünkü Adler için önemli olan fikirlerinin bir şekilde kullanılmasıydı, ona atıfta bulunulması ya da adının anılması onun için önemli değildi.

Hazan diyor ki,

> *Eğer Adler Psikoterapide bu kadar önemliydiyse ya da hala önemliyse, neden Adler'in katkıları çok bilinmez ya da takdir edilmez? Cevabı açık; Adler'in politik cömertliği. Adler'in psikolojisi bir sepet meyve gibiydi, herkes ne isterse, ne kadar isterse alabilir, kendinin yapabilir ve kimse meyveyi nereden ya da kimden aldığını söylemek zorunda değildi.*

- Adler zamanında çocukları döverek terbiye etmek yaygın ve kabul edilebilir bir yöntemdi. Adler buna şiddetle karşı çıktı ve pek çok halk eğitimi ile ebeveynleri olumlu disiplin hakkında bilgilendirdi.

- Adler Amerika Birleşik Devletleri ve diğer ülkelerde kuramını öğretebilmek için İngilizce'yi kendi kendine öğrendi.

- Öğrenmeyi öldüğü güne kadar sürdürdü.

- Adler Nazi kabusundan kaçıp Amerika'ya sığındı.

- Adler bugün çözüm odaklı kısa sureli terapi metodu olarak bilinen "sihirli değnek" tekniğini yaratan kişidir. Adler "o soru" olarak adlandırdığı "eğer bugün bu sorunun ortadan kaybolmuş olsaydı, senin için neler farklı olurdu?" sorusunu kullanmıştır.

- 1927 yılında New York'ta bir gazetede Adler'in fikirleri Adler'e hiç atıfta bulunmadan yayınlandığında Adler buna sadece " sakince demek ki beni benden önce tanıyormuş" diye cevap vermiştir.

- Adler kadar fikirlerinden bu kadar fazla yararlanılmış ama kendisine bu kadar az

atıfta bulunulmuş birini daha bulmak hiç kolay değildir.

- Adler' e o artık yapamayacak duruma geldiğinde kuramını kimin devam ettireceğini sorduklarında " kim yapabilirse o" cevabını vermiştir. Ben de söyleyebilirim ki, o yapabilenlerden biri olmak için uğraşıyorum.

- Adler'in etkisi pek çok kuramda görülmektedir. Heinz and Rowena Ansbacher'in söylediği gibi "bugün soru senin Adleryan olup olmadığın değil, ne kadar Adleryan olduğundur"

BİRİNCİ BÖLÜM

ADLER PSİKOLOJİSİ'NE GİRİŞ VE AŞAĞILIK KOMPLEKSİ

Bireysel Psikoloji okulunun kurucusu Alfred Adler'in ortaya attığı bir kavramdır. Adler'e göre bütün insanlar bir aşağılık ve yetersizlik duygusuyla doğarlar. Bu duygu, gerçekten var olan veya kişinin hayali olarak var olduğunu tasarladığı bedensel ya da psikolojik eksikliklerden kaynaklanır.

Alfred Adler (1870-1937) başlangıçta psikoanalitik hareket içinde yer almasına rağmen, S.Freud'un görüşleriyle bazı noktalarda ters düştüğünden 1911'de arkadaşlarıyla birlikte bu hareketten ayrılarak. 'Bireysel Psikoloji' okulunu kurdu. Aşağılık kompleksi kavramının sahibi olarak anılmasına sebep olan makalesi ise 1907 yılında psikoanalitik hareketin içinde yer aldığı sırada yazılmıştı. Bu makale "Organ aşağılığı ve onun psişik yoldan telafisi üzerine bir çatışma" başlığını taşıyordu. Bu çalışmasında organlarında bir eksikliği, yetersizliği olanların (*örneğin, görme kusuru, yürüme bozukluğu vs.*) bu eksikliklerini telafi etmek için başvurdukları yolları anlatıyordu. Daha sonraki

çalışmalarında Adler, bu görüşünü terk etti. Ancak bugün hâlâ A. Adler adı aşağılık kompleksi ve telafi yolları terimleriyle birlikte anılır ve sanılır ki, 'Bireysel Psikoloji'nin anahtarı bu iki kavramdır. Oysa Adler, daha sonra telafi ve aşırı telafi (***over compensation***) üzerinde hiç durmamış, aşağılık duygusuna (Fccling of ini'criorhy) çok daha farklı bir anlam kazandırmıştır. Adler, aşağılık kompleksinden aşağılık duygusundan başka bir anlam çıkarılmamasını özellikle belirtmiş ve onu yukarıda tanımladığımız anlamda kullanmıştır.

Adler'in Bireysel Psikolojisi'nin temel dayanakları Marksizm ve Darwin'in evrimci biyolojisidir. Ona göre insan organizması dinamik bir prensiple büyümeye ve olgunlaşmaya doğru gelişen bir birimdir. Bu gelişimi sosyal alanda sağlayabilmesi için İdealler ve amaçlar belirlemelidir. İdealler ve amaçlarla hayatın üç problem alanında (mesleki, sosyal ilişki, aşk ve evlilik) başarılı olmak hedeflenir. Hayat problemleriyle baş edebilmek için belli bir sosyal ilgi ve aktivite derecesi, bunları sağlayabilmek için de aşağılık-üstünlük dinamikleri gerekir.

Aşağılık duygusu, Adler'in sisteminde bu şekilde, aşağılık-üstünlük dinamikleri çerçevesinde bir anlam taşır. Dinamik tek uçlu, pozitivistik bir kavram değil, diyalektik, iki uçlu bir kavramdır.

Bütün insanlar, bir aşağılık ve yetersizlik duygusuyla doğarlar, çünkü İnsanın bir amaca (bir sosyal ilgiye ve aktiviteye) yönelebilmesi ve bir üstünlük duygusuna sahip olması için nispeten daha aşağı bir duyguda olması gerekir. Adler'e göre yaşamanın, yaratıcı gücün varlığının ana yasası budur.

Adler'in sistemi ve aşağılık duygusu bir başka Adlerci kavram olan erkeksi protesto (*mas-culine protest*) ile bir arada ele alınırsa daha iyi anlaşılabilirler. Adler, bütün insanlarda pasif ve kadınsı rolden aktif ve erkeksi role doğru bir gidiş eğilimi olduğu görüşünü savunur. Erkeksi protesto, güç ve egemenlik isteğini ifade eder. Aşağılık duygusu, erkeksi protestonun insandaki karşı kutbunu, kadınsı yanı temsil etmektedir. Aşağılık duygusu, erkeksi protestonun yapılabilmesi için insanda bulunması gereken ön şarttır. Bu haliyle normal aşağılık duygusu, bütün kültürlerde insanlık durumundaki düzelmelerin asıl sebebidir.

Aşağılık duygusu ve erkeksi protesto kavramları, Adler'in psikolojik hastalıklara yaklaşı-mında da temel kavramlardır. Eğer insan, hayat problemleriyle baş edebilmek için, belli bir sosyal ilgi ve aktivasyon göstermeyerek, yani erkeksi protestoda bulunmayarak, geri kalırsa yanlış bir hayal tarzı seçmiştir. Bu yanlış hayat tarzı psikolojik hastalıktır. Yanlış hayat tarzı yine de diğer insanlarla ilişkilere

belli ölçülerde izin verirse nevroza, yok eğer sosyal ilişkilerden bütünüyle geri durmaya yol açarsa psikoza neden olur…

ADLERİN SÖZLERİYLE AŞAĞILIK KOMPLEKSİ..

Hiç şüphesiz, tabiatın üvey çocuğuymuş gibi davrandığı çocukların, -daha küçük yaşta hayatın sevinçlerinden yararlanmak imkanını bulan başka çocuklarla karşılaştırıldıkları zaman- hayata ve insanlara karşı büsbütün farklı bir tavır takındıklarını kabul etmeye hazır durumdayız. Bu gibi çocuklar başkalarına uymaya çalışacakları yerde, hiç durmadan kendileriyle ve başkaları üzerinde yaratmış oldukları izlenimle uğraşır dururlar. Organik kusurlar ve yetersizlikler (sakat olma durumu, çirkin olma durumu) için söylenenler, sosyal ve ekonomik sıkıntı için de doğrudur. Bu çocuklar çoğu zaman daha hayatlarının ikinci yılında yaşama savaşı için arkadaşları kadar iyi bir şekilde donatılmamış oldukları duygusuna kapılırlar. Kendilerine güvenme cesaretini gösteremediklerini hissederler.

İnsanın hayatının gayesini belirleyen şey, aşağılık, yetersizlik ve güvensizlik duygusudur.

Küçük yaşlarda ortaya çıkan kendini gösterme çabası bunun bir belirtisidir. Çocuklar güçlü olmak için gösterdikleri çabayı açıktan dile getirmezler. Kendilerini açığa vurmaktan kurtulmayı umarlar. Durdurulmamış, dizginlenmemiş bir kendini gösterme çabası, çocuğun ruhsal gelişmesinde bozukluklar yaratabilir. Aşırı bir güvenlik isteğinin doğmasına, böylece cesaretin küstahlığa, itaatin korkaklığa, sevginin ise dünyaya söz geçirmeyi sağlayacak kurnazca bir hainliğe dönüşmesine yol açar. Kişinin aşağılık duygusundan kurtulmak için yaratmış olduğu telafi eğilimleri, şu yada bu gibi bir gayeye yönelmiş olacaktır.

Kişilerin bu duygusu, onda bitmek bilmeyen bir hırs duygusunun ortaya çıkmasına neden olabilir. Bununla birlikte bu kişilerin başarılarını dikkatle incelediğimiz zaman, genelde toplumun onların başarılarından pek yararlanamadığını görürüz; çünkü hırsları, sosyal olmayan, bencil bir nitelik taşımaktadır. Hırs yanında yavaş yavaş başka birtakım özellikler de çıkacak ve bütün bunlar insan ilişkilerinin tümüne baktığımız zaman, gitgide topluma karşı olan bir nitelik kazanacaktır. Ne pahasına olursa olsun herkesten üstün olma isteği ustaca bir şekilde, bireyin bir dereceye kadar kendi kendini yükseltmesi ve ilişki kurduğu herkesi küçük görmesi ile gerçekleşebilir. Böyle insanların takındığı tavır yal-

nızca çevre için rahatsız edici olmakla kalmaz, aynı zamanda o insan için de zararlı olur; çünkü ona her zaman hayatın karanlık yanlarını gösterir ve hayattan tat almasına imkan vermez.

Kendi hırslarını, gururlarını tatmin etmek imkanını bulamayan insanlar genellikle başkalarının hayatlarını engellemeye çalışırlar. Örneğin, hiçbir takıntısı olmayan, kendine güveni olan, sosyal olan bir kişi, aşağılık kompleksi olan bir kişi için bir düşmandır. Bu "düşman" ne derece küçük düşerse, aşağılık kompleksi olan kişi de o derece sevinir.

Açıkça görülüyor ki, bu duygu bir çekememezlik (haset) sonucunu getirmiştir. Aşağılık kompleksi insanı ezmekte, onun genel davranışını ve hayata karşı takındığı tavrı o derece etkilemektedir ki insan, gayesine ulaşmaktan çok uzakta olduğunu sanmaktadır. Kendisini olduğundan daha değersiz görmüş olması ve hiçbir zaman hayatından hoşnut olması, bu duygunun şaşmaz belirtileridir. Böyle bir insan, zamanını hep başkalarının başarısını ölçmeye çalışmak, başkalarının kendisi hakkında ne düşündüğü ile meşgul olmak ya da başkalarının neler ortaya koymuş olduğunu düşünmekle geçirir. Her zaman bir ihmal edilmiş olma duygusuna kapılır ve başkalarından farklı tutulduğunu hisseder. İhmal edilmiş olma duygusunun daha çok şeye sahip olma isteğinin, daha doğrusu her şeye sahip olma isteğinin

belirtileridir. Bu tipten olan hasetçi insanlar bu isteklerini açığa vurmazlar; çünkü sosyal duygunun gerçekten varoluşu onları bu gibi düşünceleri düşünmekten bile alıkoyar.

Bu haset duygusunu ve çoğu zaman onunla birlikte giden "kin" duygusunu nasıl önleyebileceğimizi bilmiyoruz. Toplumumuzda yaşayan herkesin açık ve seçik olarak bildiği bir şey varsa, o da bu gibi eğilimleri sınamaya kalkmamak ve tahrik etmemek gerektiğidir. Aynı zamanda başkalarına haset uyandıracak şekilde yaklaşmamak için yeterince incelik göstermiş olmamız; mütevazi olmamız gerekir. Bu sorun böylelikle çözülebilir mi? elbette hayır. Ancak bizim bilmemiz gereken şey, böyle insanların üzerine gitmemektir. Böylelikle hem onlar için hem kendimiz için iyi bir şey yapmış oluruz.

Çekememezlik duygusunu, hayatı boyunca içinde bulunduran bir kimsenin topluma bir yararı olmayacaktır. Bu kimse yalnızca başkalarından bir şeyler almaya, onları şu veya bu şekilde bir şeylerden yoksun bırakmaya ve rahatsız etmeye çalışacaktır. Kendi hareketlerinden ötürü başka bir insanın acı çekmesinden de duygulanmayacaktır. hatta haset öyle bir dereceye varabilecektir ki, bir insan başkalarının acısından zevk duyar hale bile gelebilecektir.

ADLER VE BİREYSEL PSİKOLOJİ..

Freud'un kuramına karşı çıkarak kendi kuramını geliştirir. Freud'un insanın davranışlarını doğuştan var olan içgüdülere bağlamasına karşı çıkıyor. Jung' a da karşı çıkıyor. Onun kuramındaki insan davranışlarının doğuştan var olan arketiplerle yönetildiği ilkesine de karşı, ortak bilinçdışı kavramına da sıcak bakmamış.

İnsanın öncelikle toplumsal bir varlık olduğunu ve insanın toplumsal zorlanmalar tarafından güdülendiğini söylüyor. Adler'e göre insan doğduktan sonra insanlarla yoğun etkileşim, ilişki içerisine girer. Toplumsal etkinliklerde işbirliğine girer. Bu süreç içinde bencil ilgilerinin yerine, toplumun çıkarlarını koymaya başlar. Toplumsal eğilimin başat olduğu bir yaşam biçimini edinir.

İnsan ilişkileri toplumsal ilişkiler içinde yaşayarak öğrenilir. Grupla yapılan, grup yaşantısının içine girmektir. İlişkilerden kendimizi soyutlarsak kişiliğimiz de gelişemez. İnsan kişiliği, çevresiyle girdiği ilişkiler sonucu gelişir.

İnsanın toplumsal ilgisi de içinde doğduğu toplumun doğası tarafından belirleniyor. Aynı zamanda

diğer insanlarla kurduğu ilişkiler onun toplumsallaşmasının belirleyicileri oluyor. Toplumsal ilgisi de bu yolla gelişiyor. İnsanın içinde doğduğu toplumun kurumları, toplumsal ilişkileri sonuç olarak insan kişiliğinin ve toplumsal ilginin gelişimine katkıda bulunuyor.

Adler, toplumsal ilginin doğuştan olduğunu söyleyerek, o da diğerleri gibi kalıtımsal bir kurama bağlanmış. Üç kuramcı da insanın kişiliğini biçimlendiren bir doğaya sahip olduğunu savunmuştur.

1. FREUD'da CİNSELLİK
2. JUNG'da DÜŞÜNCE ÖRÜNTÜLERİ
3. ADLER'de TOPLUMSAL İLGİ

ADLERİN PSİKOLOJİYE KATKILARI

1.Davranışın ve kişiliğin toplumsal belirleyicileri olduğunu vurgulamıştır.

2. “ Yaratıcı Benlik ” kavramını ortaya atmıştır. Freud’un ego kavramına karşıt olarak Adler yaratıcı benlik kavramını ortaya koymuştur. Benlik kavramı, son derece kişiselleşmiş, organizmanın yaşantılarını anlamlı kılan ve onları açıklığa kavuşturan öznel bir sistemdir. (Bireyin kendisine özgü yaşam biçimlerine doyum sağlayacak yaşantılardır.) Benlik kavramı bireyin yaşamına anlam katabilmek, doyum sağlayabilmek için arayış içindedir. Bu doyumu dış dünyada ara ancak bulamazsa yaratma gücü vardır ve kendisi yaratır. Adler buna yaratıcı benlik demiştir. Her insan, kendi kişiliğinin ustası, yaratıcısıdır. Yaratıcı benlik kişiliği oluşturur. Jung’a göre ise kişisel bilinçdışı ve ortak bilinçdışı kişiliğimizin hangi yönlerinin ortaya çıkacağına rehberlik eder. Adler kişiliğin merkezine yaratıcı benliği koymuştur. Adler’e göre yaptığımız her şeyin bilincindeyizdir. Bilinçdışının etkisini en aza indirerek, bilinç düzeyini vurgulamıştır.

3. Kişiliğin kendine özgü, biricik oluşunu vurgulamıştır.

Her insanın güdülerinin, psikolojik özelliklerinin, ilgilerinin, değerlerinin kendine özgü olduğunu savunmuştur. İnsanın tüm davranışları onu diğer bireylerden farklı kılar bu da her bireyin yaşam biçimini farklı olmasından kaynaklanır Freud'un vurguladığı cinsel içgüdüleri en aza indirgemiştir. Adler'e göre insan cinsel değil, toplumsal bir varlıktır. İnsan cinsel ilgileri tarafından değil, toplumsal ilgileri tarafından güdülenir. Her insan yaratıcı benlik aracılığıyla kendine özgü bir yaşam biçimi geliştirmeye çalışır. Bireyin cinsel gereksinimlerine doyum bulmasının belirleyicisi de yine onun yaşam biçimidir.

Adler'e göre kişiliğin merkezinde "bilinç" vardır. İnsan bilinçli bir varlıktır, davranışlarının nedeninin farkındadır. Aynı zamanda güçsüz yönlerinin, ulaşmak istediği amaçlarının da farkındadır. Bundan da öte birey, kendi benliğinin farkındadır ve kendi yaşamını planlayabilme gücüne sahiptir. Kendi davranışlarına kendisi rehberlik eder. Kendi benliğini gerçekleştirebilmek için de gücü vardır.

Fictional Finalism: Adler, insanın geçmiş yaşantılarından daha çok gelecekten bekledikleri

tarafından güdülendiği görüşünü vurgular. Adler tüm canlıların davranışlarının amaçlar tarafından güdülendiği görüşünü vurgular. Amacımız olmazsa düşünemeyiz, duyamayız, algılayamayız. Öyleyse her insanın davranışlarını anlayabilmek için önce onun amaçlarını anlamamız gerekir.

Dış dünyada gerçekleşen olayları olduğu gibi algılayabilmemiz olanaksızdır. O olaylarla ilgili zihnimizde kurulama yaparız. Öyleyse tek ya da tam bir gerçekten söz edemeyiz. Herkes gerçeği kendine göre keşfeder, kurgular ve kendi öyküsünü yaratır. Bu öyküler (fictionlarımız) bireyin dış dünyadaki olayları yorumlamasıdır. Bunlar bir tür felsefi sayıltılarımızdır. Amaçlar yargılanmaz. Bize rehberlik eden amaçlarımız, hedeflerimiz bizim aslında öykülerimizdir. (fictionlarımız) Bunların doğruluğu, yanlışlılığı test edilemez sadece bireye olan faydalarını araştırırız. (Adler pragmatist bir yaklaşım benimsemiş.) Kişinin gelişimini engellemi-yorsa, dünyaya bakışını kısıtlamıyorsa bunlar kişinin doğruları tersi ise yanlışlarıdır. Eğer bir amaç, bir hedef bizim yaşamımızı zenginleştiriyorsa bu yararlıdır. (Adler de Jung gibi insanın gelişmesin-den, ilerlemesinden yanadır.) Fictional Finalism'ler insan psişesinin dış dünya ile olan ilişkileriyle ilgili yapılar ya da keşiflerdir.

Sağlıklı kişilik, kendini gerçekleştirme eğilimleri birer F.F.'dir ve bunlar amprik yolla test edilemezler. Adler'e göre, sağlıklı kişilik yarattığı fiction'ın kişiliği üzerindeki etkilerini sürekli inceler. Bunlar yarar sağlamıyorsa da değiştirme gücüne sahiptir. İnsanlar gerçeği arayışlarında hep bu fiction'ı kullanırlar.

Üstünlük Sağlama Çabası: " Kişiliğe bütünlük ve süreklilik kazandıran, tüm kişilerin ulaşmaya çalıştığı en son amaç nedir? " sorusundan hareket etmiş. Saldırganlığın, cinsellikten daha önemli olduğu görüşünü savunmuştur. Daha sonra da saldırganlık " güçlü olmak "la yer değiştirmiştir. Adler'e göre güçlü olmak erkekle, güçsüz olmak kadınla özdeştir. Bu noktada erkeksi protesto kavramını geliştirmiştir. Erkeksi Protesto: Hem erkeğin hem de kadının kendilerini güçsüz ve yetersiz hissettiklerinde bu duygularını ödünleme biçimidir. Adler güçlü olma isteği yerine üstün olma çabasını ortaya koydu. İnsanın en son amacına ulaşabilmesi için düşünce üzerinde gerçekleşmesi gereken üç dönem vardır:

- Saldırgan olmak
- Güçlü olmak
- Üstün olmak

Üstün olmak, kusursuz bir bütünlük için harcanan çabadır. Adler, bunun doğuştan var olduğunu söylüyor. Üstün olma çabası bireyi bir gelişim döneminden diğerine taşıyor. Bizi harekete geçiren, güdüleyen güç hep bu üstün olma çabasıdır.

Aşağılık Duygusu ve Ödünleme: İlk olarak organ eksikliği ya da yetersizliği ve bunun ödünlenme yoluna gidilmesinden bahsedilmiştir. Klinik gözlemlerinde genellikle hastaların bedenlerinin bir bölgesinden rahatsızlık duyduklarını fark etmiştir. Hangi organı, beden bölgesi güçsüzse hastalık halinde de o bölge sinyal vermektedir. Adler beden bölgeleri üzerine çalışmalarını sürdürmüş ve kişinin kusurlu organını ödünleme yoluna gittiğini, bunu yaparken de büyük bir çaba güç harcadığını görmüştür.

Aşağılık Duyguları; yaşamın herhangi bir safhasındaki tamamlanmama, kusurlu olma, insanda aşağılık duygularının kaynağını oluşturur. Aşağılık duygularının acı verici olduğunu kabul etmekle birlikte bu uygularla başa çıkabilmek bireye haz verir. Yaşamın amacı haz aramak değil, kusursuz olmaktır. Herkes de aşağılık duygusu vardır. Örneğin; çocuk yetişkin karşısında kendini yetersiz hisseder ve ödünleme yoluna gider. Yaşam biçiminde başarıyı yakalamak için çaba harcar.

Buradaki güçlü olmak farklı bir anlam taşır, bireyi ezmek, başkalarını ezmek anlamında değildir. Güçlü olmak, üstün olma isteği, birey yaşam içinde neye ulaşmak için çaba harcıyorsa onların uğruna çaba göstermeyi gerektirir. (Jung'un kendini gerçekleştirme kavramına benzer.) Her birey kendini gerçekleştirmeye çalışır. Buna "perfecto" diyor. Kendini tamamlama, bütünleme anlamında kullanılıyor. Toplumsal ilginin doğuştan var olduğunu savunuyor. Ancak bu bir eğilimdir, kendiliğinden ortaya çıkmaz. Rehberlik ve eğitim yoluyla gelişir.

Yaşam Biçimi: Her insanın kendisine özgü bir yaşam biçimi vardır. İki insanın aynı yaşam biçimini geliştirmesi mümkün değildir. Ancak her insanın amacı aynıdır; üstün olmak. Yalnız bu amaca ulaşmak için geliştirdikleri yollar birbirinden faklıdır. Kimi bedensel kimi zihinsel yoldan ulaşmak ister. Yaşantılar herkesin kendine göre gelişir ve özümsenir.

İnsanın yaşam biçimlerinin belirlenmesinde gerçek ya da hayali bireyin sahip olduğu kendine özgü aşağılık duygusunun etkisi vardır. Örneğin, çocuk fiziksel olarak güçsüzse onun yaşam biçimini, ona fiziksel güç sağlayacak şeyleri yapması biçimlendirir ya da zihinsel yetileri sınırlı olan kişi bu

alanda gelişmek için çabalayacaktır. Adler bu kavramları yaratıcı benlik kavramını kullanarak açıklamıştır.

Yaratıcı Benlik: İnsan dış dünyadan gelen uyaranlara tepkide bulunan edilgen bir varlık değildir. Adler'e göre insan kendi eylemlerini, algılarını, düşünce ve görüşlerini oluşturmada, biçimlendirmede doğuştan yeteneklidir ve yarattığı bu kavramlar onun dünyasını anlamlı kılar. Sahip olduğu bu güce Adler yaratıcı güç demiştir. (Çevrede uyarıcı olması da birey kendi yarattığı malzemeyle yaşamını anlamlı kılabiliyor.)

Aile Yapısı ve Doğum Sırası: Aile içindeki ilişkileri incelemiş. Doğum sırası çocukların farklı yaşantılar geçirmesine neden olur. İlk çocuk kardeş gelene kadar kraldır, ilgi ve sevgi odağıdır. İkinci kardeşin gelmesi ile tahttan iner, ana-baba sevgisini paylaşmak zorunda kalır. Bu yaşantı çocuğu oldukça etkiler. örneğin; insanlardan nefret etme, kendisini güvensiz hissetme, kaderin aniden karşısına çıkardığı düşmanlardan kendini koruma. İlk ilgi merkezi olduğu için bu çocuklar nostaljik eğilimler gösterebilirler. Adler'e göre suça eğilimli ve suç işlemiş insanların çoğu ilk çocuklardır.

İkinci çocuk ise hırslı, başkaldırıcı ve kıskanç olabiliyor. Çünkü kendinden önce dünyaya gelmiş rakipleri var. Ancak büyükten ve en küçükten daha sağlıklı ve uyumlu olabiliyorlar.

En küçük ise şımartılmıştır. Problemli ve nörotik olma eğilimindedir.

Psikoterapiye en önemli katkısı; "ilk anı"dır. Hastalarından hatırlayabildikleri ilk anılarını anlatmalarını istemiştir. Adler'e göre yaşam biçimlerinin oluşmasında bu ilk anı önemli bir ipucudur.

Çocukluk yaşantılarını ele almış ve üç grup çocuktan bahsetmiştir:

a) Aşağılık Duygusu olan Çocuk: Zihinsel ya da fiziksel özürlü çocukların yoğun bir sıkıntıya dayanmak zorunda olduklarını belirtmiştir. Bu nedenle de gelişim görevlerini karşılayabilmede kendilerini yetersiz hissederler. Ancak destekleyici ana-babaya sahiplerse özürlerini ödünleyebilirler.

b) Şımartılmış Çocuk: Bir çocuğa yapılabilecek en büyük kötülük onu şımartmaktır, çünkü toplumsallaşamazlar. Kendilerini hep merkezde hissederler ve böyle olmayınca da zorbalaşırlar.

c) İhmal Edilmiş Çocuk: Bunlar ad çocukken zedelendiklerinden toplumun düşmanı olurlar. Öc almak üzerine bir yaşam biçimi geliştirirler.