

## Şahin Uçar

### Hipnoz Altında Benlik Durumlarının Bütünleştirilmesi: Ego State Terapi

Ego State Terapi, insan kişiliğinin tek parçadan oluşan bir varlık olmaktan çok, ayrı parçalardan oluştuğu önermesine dayanan teoridir. Benlik durumları (ego state) tüm bireylerde yaşamın ve gelişimsel dönemlerin zorluk ve kriz dönemleriyle başa çıkmak için kendi kendine mücadele etmenin bir yolu olarak, bir çeşit savunma olarak gelişir.

Benlik durumlarında terapinin amacı; bireyin iç çatışmalarının ve çelişkilerinin uzlaşıyla entegrasyona götürülmesidir. Benlik durumlarının içsel özerkliğine, özgünlüğüne, saygı duyarak farklılıklarıyla bütünleştirmektir. Aralarındaki barışı ve uzlaşmayı sağlamak ve onları kendi içinde demokratik entegrasyona yönlendirmektir.

Psikoanalitik yönelimli bir terapist, danışanın çocukluğuna dair anıları ve ilişkilerini anlatırken hastasını dinler ve örüntüleri anlamaya, keşfetmeye çalışır. Yaşam boyu süren sorunlara, açık bir biçimde hatırladığı, bilincinde olduğu travmalardan daha çok, aile içindeki ilişkiler ve bireylerin birbiri ile kurduğu ilişki biçimlerinin oluşturduğu etkileşim örüntülerinin tekrar etmesinin yol açtığını düşünürler. Hipnoz, psikodinamik anlayışa uygun olarak kullanıldığında hipnoanalitik stratejinin bir parçasıdır. Hipnoanalitik yöntemlerin etkin şekilde kullanıldığı benlik durumları terapisi, geleneksel psikoanalitik terapi ve psikoanalitik yönelimli terapilerin bir parçası, tamamlayıcısı ya da entegrasyonu olarak görülebilir.

Ego state terapinin yöntem ve teknikleri arasında; abreaction teknikleri ve entegrasyonu sağlayan teknikleri belirtebiliriz.

Bu çerçevede ego state terapi ile öfke kontrolü sağlanan bir vakanın yaklaşık 15 dk lık video sunun izlenmesi planlanmaktadır.

**Anahtar Kelime:**ego state terapi, öfke kontrolü, hipnoanalitik hipnoz, abreaction, duygu köprüsü tekniği

#### Kaynaklar:

1. Barabasz, A ( 2013 ). Evidence based abreactive ego state therapy for PTSD. American Journal Clinical Hypnosis. 2013 Jul;56(1):54-65.
2. Berne, E. (1957). Ego States in psychotherapy. American Journal Of Psychotherapy, 11 (2),293-309.
3. Berne, E. (1961). Transactional Analysis in Psychotherapy. New York: Grove Press.
4. Çorak, A. ( 2017 ). Benlik durumları ( Ego State ) ve çekirdek benlik. <http://ahmetcorak.blogspot.com.tr/>
5. Jung, C.G. ( 2014). The Collected Works of C.G.Jung. Read. H. Fordham M. Adler, G. ( ed), Princeton: Princeton Univeristy Press.
6. Kluft, R. P. and Fine, C. G. (ed) ( 1993 ) Clinical Perspectives on Multiple Personality Disorder. American Psychiatric Association. Washington, DC.
7. Kohut, H. ( 2011 ). The search fort he self –III Selected Writings of Heinz Kohut 1978 – 1981. Ornstein, P. (ed). Londra: Karnac Books.
8. Kohut, H. ( 1971/2009 ). The analysis of the self: A systematic approach to the psychoanalytic treatment of narcissistic personality disorders. Chicago: University of Chicago Press.
9. Nash, M. R & Barnier, A. J. (2015 ). Hipnoz: Kuram, Araştırma, Uygulama IV Cilt. Psikoterapi Enstitüsü Yayınları. s.- 86.

10. Nash, M. R & Barnier, A. J. (2015 ). Hipnoz: Kuram, Araştırma, Uygulama III Cilt. Psikoterapi Enstitüsü Yayınları. s.- 20-21-28
11. Phillips, M. (1993 ). The use of ego-state therapy in the treatment of posttraumatic stress disorder. American Journal of Clinical Hypnosis, 35, 241 – 249
12. Putnam, F. ( 1989 ). Diagnosis and Treatment of Multiple Personality Disorder. Guilford Press, New York.
13. Sullivan, H.S. ( 1965 ) The interpersonal theory of psychiatry. Collected Works, 1. Cilt. Norton.
14. Yanbastı, G. ( 1996 ). Kişilik Kuramları. Ege Üniveristesi Edebiyat Fakültesi Yay. İzmir.
15. Watkins, H.H ( 1993 ). Ego-State Therapy: An Overview. American Journal of Clinical Hypnosis Volume 35, Number 4, April. 1993. 232 – 240
16. Watkins, J.G, Watkins, H.H. ( 2006 ). Ego durumları teori ve terapi. İstanbul. Litera yay.
17. Watkins, J.G. Barabasz, A. (2007) Advanced Hypnotherapy: Hypnodynamic Techniques Rountledge. s.235
18. Watkins, J.G. Watkins, H.H ( 1997) Ego States: Theory and Therapy. New York: W.W. Norton.
19. Watkins, H. H. ( 1980 ). The Silent abreaction. İnternational journal of Clinical and Experimental Hypnosis, 28:101 – 113.
20. Watkins, J. G & Watkins, H. H (1984). Hazard to the therapist in the treatment of multipl personalities. Psy-chiatric Clinics Of Nort America.

### **Biyografi:**

Klinik Psikolog Şahin UÇAR. Uludağ Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik bölümünü 2002 yılında tamamladım. Aynı alanda Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü'nde yüksek lisans öğrenimimi 2008 yılında tamamladım. 2013 yılında ise Arel Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji bölümü ikinci lisans eğitimini tamamladım. İstanbul Esenyurt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrenimini 2016 yılında tamamladım.