

Başından beri grup şeklinde alınan 22 çocuk daha ziyade Borderlein vak'alar olarak kabul ettiğimiz Şizoid strüktürlü çocuklar ve grup atmosferinde ölçülü biçimde izolasyonlarından kurtulmalarını istediğimiz vak'alardır. Bu grup konuşmasının yanında masa tenisi, boks grup kart oyunları, top oyununa vakit ayırmaktadır.

14 Şizoid Re

8 Obsesyon

9 Enuretik, 7 Kekeme, 4 Dep, 4 Encopresis idi.

Özellikle ego ya dokunmadan çevreye eğilimi kısıtlayan Borderlein vak'aları bu gruptan çok yararlanmaktadırlar.

— Dördüncü grup zekâ seviyeleri hudut 80-90 arası ilk okul düzeyindeki çocuklardan oluşmaktadır. Böyle bir grup seksiyonumuzda arzudan ziyade zorunluluktan konulmuştur. İlk muayenede zeka sorunu dikkati çekmeyen ve seksiyonumuza sevk edilen bu çocuklar 15 erkek 12 kız 27 tane olup ya kısıtlı kapasiteleri nedeniyle kendilerine güvensizlik geliştirdiklerinden veya sekonder nörotik semptomları nedeniyle gelmekte oyun ve daha çok uğraş tedavisi biçiminde haftada 1 seans yürütülen tedaviden çocuklar belirli ölçüde yararlanmakta ailelerde memnun görünmektedirler. Bu grup çocukların şikayetlerinin nedeni ve bizim sınırlı katkımız hakkında aileye önceden geniş bilgi verilmektedir .

BİR TEDAVİ GRUBUNUN EVRİMİ

Prof. Dr. Engin Geçtan
Ankara Üniversitesi
Eğitimde Psikolojik Hizmetler
Bölümü

ve

Orta Doğu Teknik Üniversitesi
Sosyal İlimler Bölümü

Nüfus patlaması, köyden kente ve yabancı ülkelere göç, kitle iletişim ve hızlı ulaşım araçları vb. etmenler sonucu oluşan «sosyal değişme» süreci, kırsal alanla kentler, toplumumuzla diğer toplumlar arasında «kültürler çatışması» denilen bir olguyu da birlikte getirmektedir. Bu olgu, bir yandan, bir toplumun çağdaş dünyanın geleceğe doğru çıktığı hızlı yolculuğa katılabilmeyen bir gereği olarak değerlendirilebilirse de öte yandan, toplumların özgün niteliklerinin yitirilmesine de neden olduğundan toplumda ortaklaşa yaşanan bir «kimlik bunalımına» da yol açabilmektedir .

Bu bunalımın en önemli boyutlarından biri toplumsal geleneklerde gözlenen çözümlerdir. Gelenekler, kuşaktan kuşağa «öğrenme» yolu ile aktarılan ve toplum bireylerinin ortaklaşa kullandıkları ego savunma mekanizmalarıdır. Hızlı sosyal değişimin gelenekleri ve değer yargı sistemlerini zorlaması bireyin, dış dünya ile ilişkilerinin düzenlenmesinde ona yardımcı olan algı dayanaklarından (frame of references) ve değer varsayımları sisteminden yoksun bırakılmasına neden olmaktadır. Her ne kadar bu konuda somut istatistik veriler yoksa da, gözlemler sonucu edinilen genel kanı, toplumumuz bireylerinin olgunlaşmamış (immature), nevrotik ya da özseverci (narcissistic) savunma mekanizmalarını giderek artan bir oranda kullanmakta oldukları biçimindedir. Dolayısıyla, fobik-obsesif ya da dışa vurma (acting out) türlerinde savunmalar,

psikoz sınırlarını zorlayan ego çözümleri ya da sürekli yaşanan bağlantısız bir anksiyete, sıklıkla gözlenen olgular durumuna gelmekte, geleneksel ortam içinde «toplumsallaşmış» kişiler olarak varlıklarını sürdürebilen bireyler bu kez dayanışmadan yoksun, sevgisiz ve yalnız kalmakta, dolayısıyla öfkeli davranışlar göstermektedirler. Aslında bu tepkiler «yabancılaşma» diye adlandırılan olgunun bir parçası olarak değerlendirilebilir. Burada yabancılaşma ile kastedilen, bireylerin kendi kültür ve geleneklerinden koparılmalarının oluşturduğu bir «varoluş anksiyetisi» dir.

Böylesi bir değişimden geçmekte olan bir toplumun bireylerinin psikolojik sorunlarına yardımcı olabilecek tedavi yaklaşımları, yukarıda tanımlanan zorlanmalarla başedilebilecek nitelikte yeni ve sağlıklı savunma mekanizmaları geliştirilebilmesi koşulunu da içerir. Bir diğer deyişle, günümüzde bireylere sağlanacak psikolojik yardım, toplumumuzun geçirmekte olduğu değişimin kendine özgü sorunlarını da göz önünde bulundurmak zorundadır.

Toplumumuzun özellikleri gözönünde bulundurulduğunda grup terapinin bireysel tedaviye oranla daha büyük yararlar sağlayabileceği inancıyla yaklaşık beş yıl önce oluşturulan iki gruptan birinden alınan sonuçların, yukarıdaki tartışmanın ışığı altında değerlendirilmesi bu bildirinin konusunu oluşturmaktadır.

Söz konusu grup 1974 yılında yedi üye ile çalışmaya başladı. Ancak bir süre sonra bu sayı, grup üyelerinden gelen istek üzerine zaman aralıkları içerisinde ona çıkarıldı. Çoğu grup terapist bir gruptaki üye sayısı için ideal rakamın yedi ile dokuz arasında değişebileceği görüşünde birleşir. Ancak bazı üyelerin yurt içi ve yurt dışı görevlere gidip gelmelerinin yanı sıra hastalık vb. nedenlerle gelemeyenleri ve de "sessiz" üyeleri gözönünde bulunduran grup böyle bir genişlemeye kendisi gerek gördü. Benzer bir önlem Sadock ve Kaplan (1969) tarafından da önerilmiş ve bu araştırmacılar gerçek sayısı 10-12 olan grupların her bir buluşmada genellikle 6-8 üye ile toplanabildiklerini gözlemişlerdir.

Grup kurulurken seçilen üyelerin psikodinamik açıdan olabildiğince heterojen bir topluluk oluşturmasına özen gösterildi. Gerçekten de, aynı dönemde oluşturulan diğer grupla kıyaslandığında, bunun çok büyük bir avantaj sağladığı zaman içinde gözlemlendi. Gruba girebilmek için belirli bir süre bireysel tedaviden geçmiş olmak ön koşul olarak saptanmıştı. Bunun başlıca nedeni, hastanın kendisini

tedaviye getiren akut semptomlardan kurtulabilmesi için gerekli sürenin geçmesini beklemektir. Grubun temel amaçlarından biri hastanın toplumsallaşmasını geliştirmeye yönelik olduğundan, diğer üyelerde empati yaratması olanaksız olan semptom yakınmalarının hastayı grup içinde daha da çaresiz ve anlaşılammış bir duruma düşüreceği gerekçesi ile psikoterapinin bu ilk döneminin bireysel tedavide aşılması öngörülmüştü. İkinci bir husus da hastanın ana-babasına ilişkin sorunlarda iç görüşü kazandıktan sonra gruba katılmasını sağlamaktı. Bireysel tedavide dahi bir çok hasta, ana-baba sorunlarını tekrar tekrar ortaya çıkarma eğilimi göstermekte ve bunu kendi varoluş sorumluluğunu üstlenmemek için bir direnç aracı olarak kullanmakta olduğu gözlenmektedir. Bu nedenle grubun ilk aylarında bu tür konuşmalar hoşgörü ile karşılandığı halde sonradan, ana-babalara ilişkin tartışmalara ya da yakınmalara son verilmesi gereği üzerinde grupta bir görüş birliği sağlandı. Ancak bu, çocukluk yıllarına ait bir anksiyetenin grup içinde yeniden yaşanamayacağı anlamına gelmemektedir. Anılara dönülmesinin zorunluğu olduğu anlarda, Adler'in de vurguladığı gibi geçmişin, "Ben çocukken yapardım." yerine "Çocukken bir gün olmuştu." biçiminde ele alınmasına ayrıca özen gösterildi.

Bu gruptan daha önceki yıllarda sürdürülen gruplarda gözlenmiş olan bazı durumlar gözönünde bulundurularak, grup üyelerinin grup dışında birbirleriyle ilişki kurmaları, nedenleri gruba açıklandıktan ve üyeler de ikna olduktan sonra alınan bir kararla yasaklandı. Ayrıca grup üyelerinden, seyrek aralıklarla da olsa bireysel tedavisini de sürdürenlerin bireysel buluşmalarda gruptan söz etmeleri yasaklandı. Ancak elde olmayarak grubun konu edildiği durumlarda konuşulanlar bir sonraki grup toplantısına aktarıldı.

Böyle bir önlem alınmasına, toplumumuz bireylerinin ortak yaşam biçiminde (symbiotic) ilişki kurma eğiliminden ve toplumumuzda gözlenen grup beraberliklerinin kendine özgü nitelikler göstermesinden ötürü gereksinim duyulmuştur. Genellikle toplumumuzdaki grup yaşantılarında kişiler duygularını belli etmez, ancak sonradan kişiler ya da üçer bir araya gelerek grup beraberliğinde yaşanan duyguları arkadan konuşurlar. Bunda geleneksel grup örüntüsünde kişinin kendisini ortaya koymasının hoş karşılanmaması biçiminde kültürel bir öğenin yanı sıra Erikson'un tanımladığı, özerkliği kazanamamanın bedeli olan kendini ortaya koymaktan utanma olgusu-

nun da payı olsa gerek. Böyle bir durum, doğal olarak, kızgınlık gibi olumsuz duyguların yanısıra sevgi gösterilerinin de ketlenmesine ve bastırılmasına neden olur. Oysa, gerçek bir etkileşim grubu yaşantısında duyguların "orada ve birlikte" yaşanması gerekir.

Grubun çalışma süresi boyunca bu kural iki kez bozuldu. Ancak her iki durumda da kuralı bozan üyeler bu buluşmaları ve aralarında geçen konuşmaları ertesi hafta gruba anlattılar. Bu olayların ilkinde iki üye beklentilerimiz doğrultusunda davranmış ve birlikte gecenin geç saatlerine dek oturarak grup üyelerinin çoğu hakkında olumsuz konuşmalar yapmışlardı. Gerçekten de bu iki üye grup içinde tepki oluşturma (reaction formation) mekanizmasını en sık kullanan kişilerdi. Grup dışında yer alan ikinci olay genç (24) bir erkek üyenin kendisinden daha yaşlı (40) bir kadın üyenin şahsında Oedipal anksiyetesini yaşamasını içeriyordu. Grup dışında başlatılan bu durum gruba açıklandıktan sonra doğrudan grup içinde yaşandı. Daha sonra, bu erkek üyenin duygularını grup dışında kurduğu bir arkadaşlığa transfer etmesi ile sona erdi.

Eğer bu olay grup dışında ve grubun bilgisi olmadan sürdürülseydi bazı olumsuz sonuçlar doğurabilirdi kanısındayız. Herşeyden önce, esasen karşı cinsle ilişkisinde incitilmeye çok açık olan bu genç adam, duygularını alabildiğine yönelttiği kadın üye tarafından grup dışında reddedilse idi (ki birazdan açıklayacağımız nedenlerden ötürü böyle bir durumun yaşanmasına yalnızca bir adım kalmıştı) esasen kadınlara kolay yaklaşamayan bu üyenin Oedipal anksiyetesini olumsuz doğrultuda pekiştirilmiş olacaktı. Söz konusu kadın üye ise o günlerde bir depresyon yaşamakta idi ve ortaya çıkan bu olayı karşı tarafı rencide etmeden yönlendirecek durumda değildi. Olayın grup içinde yaşanmaya başlaması genç adamın, duyguları yönelttiği bu kadının iç dünyasındaki kargaşayı görebilmesine ve kendisine bir şeyler vermesinin neden olanaksız olduğunu anlayabilmesine yardımcı oldu. Bu konuda grubun onun duygularını sempati ve anlayışla karşılamış olmasının, düş kırıklığının yarattığı acının onarılmasında büyük payı oldu. Ve genç adam bu olayı incinmeden yaşayabildiği için duygularını grup dışında edinebildiği bir kız arkadaşına yöneltebildi.

Bilindiği gibi, bireysel tedavinin bir döneminde hasta tedavi ilişkisinin yanı sıra, hattâ tedavi ilişkisinden vazgeçmeyi de göze alarak terapisti ile kişisel ilişki kurma isteğini yaşayabilir. Buna koşut

bir başka eğilim gruplarda da gözlenmektedir. Grubu terapötik bir süreç olarak yaşamaktansa sosyal bir beraberliğe dönüştürme eğilimi, özellikle dış dünyasında somut bir yalnızlık yaşayan bir iki üyede gözlemlendi. Kuşkusuz, bu durum grup biçimindeki bir tedavi sürecine rezistans olarak da yorumlanabilir. Söz konusu üyeler, esasen, ortak yaşam eğilimini en yoğun yaşayan kişilerdi. Ne var ki, tedavi grubunun amacı bireyin grup içinde öğrendiklerini dış yaşantısında uygulayabilmesini içerir.

Dreikurs (1951) batı toplumlarında görülen diğer gruplara katılabilmek için "üstünlük" sayılan bazı niteliklere sahip olunması gerektiği halde tedavi gruplarının, üyelik koşulunun "zayıflık" olduğu tek grup türü olduğunu vurgular. Bireysel Psikolojinin çağdaş temsilcisi olan Dreikurs gibi, bu ekolün kurucusu olan Alfred Adler de (1924) her hastayı peşinen değerli bir varlık olarak kabul eder ve tedavi süreci bu olumlu önyargının oluşturduğu bir ortamda sürdürülür. Adler'in bu yaklaşımı burada konu edilen grup çalışmalarının temel ilkelerinden biri olarak kabul edilmiş ve gerçek yürekliliğin zayıflığı kabul edebilmek olduğu uygun zamanlarda vurgulanmıştır. Ayrıca, Adler'in bireyi "yaratıcı bir varlık" olarak kabul eden yaklaşımı tedavinin temel beklentilerinden biri olarak benimsenmiştir.

Grup kavramının geliştirilmesine önemli katkılarda bulunmuş olan Adler çeşitli sosyal ortamları tedavi aracı olarak kullanmış, hatta bu amaçla hastalarını zaman zaman evine davet ederek alışkın olduklarından daha iyi bir aile ortamını gözlemelerine ve yaşamalarına olanak sağlamış, böylece terapötik çevre (Therapeutic community) kavramının öncülüğünü yapmıştır. (Fried, 1971).* Adlerin terapisti kendisini gözlemeyen, saygınlığını koruma kaygısında olmayan ve yanlısını kabul edebilen, gerektiğinde kendisine gülebilen, insanlarla ilgilenen olağan ve gerçek bir insandır. Hasta terapistin temsil ettiği değer yargılarını benimseme ve yansılama eğiliminde olduğundan, terapistin bu nitelikleri hastanın toplumsal ilgi geliştirebilmesine örnek olur (Mosak, 1967).

Toplumsal ortama önem veren bireysel Psikolojinin bu yaklaşımı doğrultusunda, üyelerin birbirlerini, daha çok sorunlu yönleri ile paylaşabildikleri tedavi dışında ve "normal" bir ortamda gözleyebil-

* Fried, bu bilgileri Dr. Alexandra Adler'den derlemiştir.

melerine ve birbirleriyle olan ilişkilerinin aslında dış dünyadaki insanlardan farklı olmadığı gerçeğini yaşayabilmelerine olanak sağlamak amacıyla, yılda bir kez üyelerden birinin evinde çay toplantıları düzenleme biçiminde bir ilke geliştirildi. İlk beraberliğe evli olanların eşleri de katıldı. Ancak bu durum daha önce düşünülmemiş bir sakıncayı da birlikte getirdi. Eşlerin kendilerini grubun dışında hissettikleri farkedildi. Üstelik terapistin grup içindeki ayrıcalıklı yeri çok belirgindi ve durum öğretmenleri ile geziye çıkmış öğrencileri anımsatan bir görüntüdeydi. Daha sonraki yıllardaki toplantılara eşler davet edilmedi ve terapistin ayrıcalıklı yeri giderek en aza indi.

Öte yandan üyelerin bu sosyal ortam içinde birbirleriyle olan ilişkilerindeki toplumsal ilgi* düzeyinin ne denli gelişmekte olduğu her yılki toplantıda açıkça gözlenebiliyordu ve bu davetler erişilen toplumsallaşma düzeyinin bir tür sınanmasına da olanak sağlıyor, gözlenen olumlu sonuçlar üyelerin bu konuda daha da güdülenmelerini sağlıyordu.

Tedavi sürecinin son yılında çay daveti yerini iki kez yinelenen yemek davetlerine bıraktı. Bu davetler, ancak çok eski dostlar arasında yaşanabilecek sıcaklıkta idi. Grup halinde şarkılar söylendi, danslar edildi ve bazı üyeler birbirlerine hediyeler verdiler. Tedavi dışındaki grup yaşantısı son yıl boyunca çeşitli biçimlerde zaman zaman sürdürüldü. Örneğin grup üyeleri ve terapist bir üyenin oğlunun düğününde birlikte oldular. Doğum sonrası bebeğini yitiren bir üyenin acısını sık sık telefon ederek ya da evine giderek paylaştılar. Ortak yaşam eğilimlerini sürdürmekle direnen bir üyenin dışında grup artık toplumsal bir bütün olmaya başlamıştır.

Bir sonuca ulaşılırken geçirilen evreleri incelemeyen önce grup çalışmalarında terapistin getirmek zorunda kaldığı bir diğer önleme de değinmekte yarar görüyoruz. Grubun heterojen niteliği ülkemizdeki politik yelpazenin bir çok parçasını da içeriyordu ve üyelerin (geçirilen bir seçim döneminde de belirlendiği gibi) politik görüşleri dört ya da beş farklı politik partiyi yansıtıyordu. Grup oluşturulurken terapist bunu biliyordu ve bu nedenle ilk günlerde hangi biçimde olursa olsun konunun politikaya ya da üyelerin politik etkinliklerine getirilmemesine özen gösterilmesini üyelerden istemişti. Buna

* Adlerien bir kavram olan "toplumsal ilgi" ile neyin kastedildiği ileride ayrıntılı bir biçimde ele alınacaktır.

karşın, grubun ilk yılında grubun çoğu üyesinin, belirli bir politik partide dolaylı etkinliği olan ve sonraları grupta çok benimsenen bir üyeyi özellikle yadırgadıkları belli oluyordu. Ayrıca, Güney Doğu il- lerinden birinde çıkan ve çok sayıda insanın ölümü ile sonuçlanan bir olayın ardından bu üye ile karşıt görüşlü bir diğer üye arasında bir kaç hafta süren bir soğukluk gözlemlendi. Ancak bu gerilimin nedeni tartışma çıkarılmadan açıklandı ve konu kapatıldı. Terapistin bu konuda ortaya attığı "Biz dışarıdakilere benzememeliyiz!" biçimin- deki sloganın grupça benimsenmesinin, günümüz koşullarında bir arada olmaları olanaksızmış gibi görünen kişilerin bir grup bütün- lüğünü sürdürülebilmesinde önemli rolü olsa gerek. Gerçekten de grup üyelerinin kendi politik inançlarını değiştirmeksizin, ülkemizde gözlenen politik içerikli çatışmaların üzerinde, insanca bir düzeyde buluşabilmiş olmaları küçümsenemeyecek bir başarı sayılmalıdır.

Grubun çalışmaya başladığı ilk aylarda üyeler günlük sorunla- rından örnekleri paylaştılar. Bu paylaşımlar zaman zaman ağlama vb. duygusal tepkileri içeriyor idiyse de bir kalabalık karşısında söy- lenen bir monologdan az farklıydı. Grup üyeleri özseverci (narcissis- tic) varoluşlarını sürdürüyor ve ancak özdeşleşebildikleri durumlara ilgi gösterebiliyorlardı. Ortaya konan sorunlara derhal pratik bir çözüm önerisi getirebilme biçiminde genel bir eğilim sıklıkla gözle- nebiliyordu. Bilindiği gibi anksiyeteye karşı kısa vadeli çözüm ge- tirme eğilimi, nevrotik davranışların en belirgin ortak özelliklerin- den biridir.

Bu dönemde gözlenen bir diğer olgu da olayları entellektüelleş- tirme eğilimiydi ve duygular çoğu zaman soyut düşünceye dönüştü- rülerek, anksiyeteye karşı toplumumuz bireylerinde sıklıkla gözle- nen bir savunma mekanizması işletilmekte idi. Karen Horney'in de vurguladığı gibi bu gibi durumlar hastanın gerçek benliğine daha da yabancılaşmasına katkıda bulunur. İnsanı mantık kuralları ile anla- maya çalışmak oldukça sınırlı bir yaklaşımdır ve üstelik, insan ya- şantısının karmaşık yapısının yanlış yorumlanmasına da neden ola- bilir. Horney'in belirttiği gibi, terapist hastasına bir durumun "ne- den" şöyle ya da böyle olduğunu, şu ya da bu durumun "ne anlama geldiğini" sormaktan kaçınmaya çalışmalıdır.

Horney'in bu yaklaşımına koşut bir diğer görüş de Adlerci psi- kiyatristlerin içgörü konusunda geliştirdikleri anlayıştır. Bu ekol, diğer ekollerin çoğu tarafından benimsenmiş olan ve davranışlarda

beklenen değişikliğin oluşabilmesi için önce içgörü kazanılması gerektiği biçimindeki yaklaşımın tedaviyi uzattığına inanır. Tedavideki tartışmalar sonucu kazanılan içgörü bazı hastaların değişmeyi ertelemek için daha çok hastalanmalarına ve özbiş (selfawarenes) geliştirecekleri yerde dış dünyaya kapanarak yalnız kendileriyle ilgilennemelerine neden olabilir (Mosak ve Dreikurs, 1973).

Bu bildiriye konu edilen grupta da, entellektüel içgörü aracılığıyla "yaşam oyununun" yerini "tedavi oyununun" almamasına özen gösterilmiş ve bu yaklaşım grubun temel çalışma ilkelerinden birini oluşturmuştur. Ancak bu, Carl Rogers'in "Danışandan Hız Alan Terapi" tekniğinde olduğu gibi, hastaya hiç bir algı dayanağı ya da varsayımlar sistemi önermemek gerektiği anlamına gelmemektedir. Tam karşıtı, terapist gerekli gördüğü zamanlarda bazı kavramlar sunabilmeli ve hastalar terapistlerin davranışlar konusundaki kavramlarını benimsemelidir.

Grup psikoterapi, işbirliği ve dayanışmanın öğrenildiği bir süreçtir. Amaç hastaları nevrotik belirtilerinden arındırmakla sınırlanmaz, toplumsal ilgilerinin gelişimini de kapsar. Bu nedenle tedavi o güne değin hastaların kullanmakta olduğu toplumsal değer yargılarının değiştirilmesini de öngörür (Dreikurs, 1956). Dolayısıyla hastanın yaşam sorunlarına karşı geliştirdiği tepki örüntülerinin yeniden öğrenilmesi gerekir. Bu öğrenme süreci belirli bir hasta ile grubun diğer üyeleri ve terapist arasında giderek gelişen işbirliği ortamının doğal bir sonucu olarak gerçekleştirilebilir. Ancak hasta eski yöntemlerini sürdürmek ya da yeni yollar aramak konusunda özgürdür; kişisel çıkarları ile topluma dönük amaçlar arasında seçimini yine kendisi yapar (Ansbacher ve Ansbacher, 1956).

Entellektüelleştirme eğilimine karşı, grubun heterojen yapısının getirdiği bir avantaj da çoğunluğu mesleklerinde başarılı aydın kişilerden oluşan üyeler arasında ilkokul mezunu bir ev kadınının varlığı oldu. Bu üye ilk günlerde herkesin yapageldiği "önemli" konuşmalardan pek bir şey anlayamadığından yakınıyor, kendi sorunlarını da en iyi biçimde ortaya koyamamanın verdiği eksiklik duygularını dile getiriyordu. Buna karşılık, grup üyeleri bu kadının neler yaşadığını diğerlerinden daha iyi hissedebildiklerini görmeye ve grup içindeki davranışlarında bu üyeyi "model" olarak almaya başladılar. Ne var ki bu beklenmedik popülerite bu kadının sürdürdüğü "Nasıl olsa herkes beni horlar!" oyununun henüz hazırlıklı olmadı-

ğı bir dönemde bozulmasına ve düşmanca dürtülerinin bir süre savunmasız kalmasına da neden oldu.

Grubun birinci yılının ikinci yarısında terapist, üyelerin birbirlerine olan duygularını yaşamaya başlamaları gerektiği konusunda bazı önerilerde bulunmaya başladı. Ancak bunu yaparken zamanlamada ve ortaya çıkabilecek durumların denetim altında tutulması konularında dikkatli olunması gerektiğinin de bilincindeydi. Ne var ki, beklenmedik bir anda iki kadın üye arasında çıkan küfürlü bir tartışma, daha önce terapistin kendilerine yaptığı bir uyarıdaki gerçeklik payını grup üyelerine göstermiş oldu: "Grup içinde bir üye istediğini söyleyebilir ve yapabilir, ancak yaptıklarının sonuçlarından yine kendisi sorumludur!"

Sevgisizlik, başlıca iki tür davranışa yol açar: (1) saldırganlık ve (2) sevginin eşlik etmediği ya da sadist-mazoşist içerikli cinsel eğilimler. Anksiyetenin tanımında Freud cinsel dürtülere öncelik tanımış, Horney ise bu duyguyu denetim altında tutulmasında güçlük çekilen düşmanca tepkilerle açıklamıştır. Terapi sürecinde bunlardan hangisinin daha önce ele alınması gerektiği konusundaki kanımız, ilk aşamanın düşmanca dürtülerin korkutucu boyutlardan kurtarılmasına yönelik olması biçimindedir. Kızgınlık ve öfkenin evrensel bir duygu olduğunu farketmekle işe başlamak bireyin, düşmanca dürtülerini göremese bile, buna ilişkin olarak yaşamakta olduğu korku, suçluluk ve değersizlik duygularını hafifletir. Kuşkusuz bu, hastaya saldırganlığını alabildiğine yaşama hakkının verilmesi anlamına gelmez.

Freud'un gelişimi kuramının ikinci basamağında takılan bireyler iki tür tepki biçimi geliştirirler: (1) Dışkıyı (öfkeyi) içinde tutarak yalnızlığını giderme biçiminde oluşan anal-tutucu (anal-retentive) karakter, (2) Dışkıyı (öfkeyi) sürekli boşaltarak doyum sağlamaya çalışan anal-tepkici (anal-aggressive) karakter. Bu kuram açısından bakıldığında, günümüzde toplumumuz bireylerini bu iki grupta incelemeye girişmek abartılmış bir değerlendirme sayılmaz sanırız. Bir diğer deyişle, toplumumuz bireylerinin bir bölümü değişmeye karşı direnirken (öfkeyi bastırmayı yeğlemek), değişim isteyen bir diğer bölümü otorite varsaydığı herşeye karşı tepki göstermektedir (sürekli öfke yaşamak). Her iki grupta da uzlaştırıcı bir yaklaşım ya da işbirliği eğilimi gözlenmemektedir. Yapıcılık ve yaratıcılık ancak işbirliği isteğinin ve toplumsal ilginin geliştirilme-

siyle sağlanabilir ki toplumumuzun böyle bir noktaya gerçek anlamda ulaşabilmesi için bir ya da iki kuşağın* geçmesi gerektiği düşünülebilir. Bu bildiriye konu olan grubun temel amacı, bu sürecin tedavi yoluyla (deneysel olarak) hızlandırılabileceğini kanıtlamaya çalışmaktı.

Konuya Erikson'un gelişim kuramının ikinci basamağı açısından bakıldığında da benzer bir sonuca ulaşılabilir. Özerkliği kazanamamanın karşılığı olan kararsızlık ve kendini ortaya koymaktan utanma ile bunun tam karşıtı olan yıkıcı ve saldırgan tepkilerin her ikisi de, günümüzde toplumumuzun temel ortak davranış özellikleri sayılabilir. Bu iki davranış örüntüsünden ilki olan kararsızlık ve utanma duygusu, yıkıcı ve saldırgan eğilimler yaşanmadan çözümlenebilir mi? Bir diğer deyişle, tedavi ortamında dışa vurma tepkileri yaşanmadan özerklik kazanılabilir mi?

Bu konuda olumlu yanıt "Danışandan Hız Alan Terapi"nin kurucusu Carl Rogers'den gelmektedir. Rogers'in yönlendirici olmayan tedavi yaklaşımında amaç, üyelerin kendilerini gerçekleştirebilmeleridir ve bu amaca ulaşmak için danışana (hastaya) kabul edici bir ortam yaratmak yeterlidir. Rogers geliştirdiği grup terapi modelinde, oluşması istenen ortamı bozabilecekleri gerekçesiyle kızgın ve saldırgan duygular yaşayan üyelerin gruba alınmaması gereğini savunmakta, aynı zamanda bu tür tedavinin yetkeci (otoriteryen) kişilere göre olmadığı ve bu gruplara demokratik eğilimli ve başkalarının sorunlarına ilgi duyabilen kişilerin alınması gerektiği görüşlerini öne sürmektedir. Öte yandan Rogers, bu grupların özellikle çocukluk dönemlerinde ana-babalarının aşırı baskısı altında yaşamış ve bundan hoşlanmamış bireyler için yararlı olduğunu öne sürmektedir.

Kanımızca bu bir çelişkidir. Ana-babası tarafından baskı altında büyütülmüş kişilerin kızgın ve saldırgan eğilimler geliştirmeden yetişkinliğe ulaşabileceklerini ya da iyi kötü özerkliklerini kazanabilmiş olabileceklerini düşünmek fazla iyimserlik olarak değerlendirilebilir. Çünkü böyle kişilerden her türlü hoşgörünün ve anlayışın sağlandığı bir ortamda duygularını alabildiğine yaşamaları istendiğinde ortaya çıkan tek duygunun öfke ve tek davranışın da saldırganlık olduğu ülkemizde klinik çalışma yapan pek çok kişi tarafın-

* Bir kuşak on yıl olarak değerlendirilmiştir.

dan gözlenmektedir. Üstelik, çocukluk döneminde oluşmaya başlayan kızgınlık duyguları bastırılırken, bu duygunun yanı sıra olumlu duygular da bastırılır ve Karen Horney'in sıklıkla vurguladığı "blokaj" giderek artan bir katılık kazanır. Horney'in bu tanımına göre yorumlandığında Rogers, yalnızca olumlu potansiyelin blokaja uğradığını varsaymaktadır. Oysa, olumlu duyguların belirebilmesi ve bireyin yaratıcı gücünü işletebilmesi için önce olumsuz duygularının denetimini öğrenmesi gerekmez mi?

Konfiçyüs "Bilmek uygulamaktır!" demiştir. Alfred Adler de eyleme dönüşmemiş bir içgörünün gerçek bir içgörü sayılamayacağı görüşünü savunur. Davranışçı ekolün çağdaş temsilcilerinden Dollard ve Miller (1950) bir tepkinin ortaya çıkmadan değiştirilemeyeceği görüşündedirler. Patolojik bir tepkinin de ortaya çıkarılmadan değiştirilme şansı pek olamaz. Frank'ın da (1961) belirttiği gibi grup içinde öğrenmenin oluşabilmesi için optimal oranda duygusal bir gerilimin sürdürülmesi gerekir. Bir insan panik halinde olduğunda ya da çevresinde olanlara tümünden ilgisiz kaldığında "öğrenemez". Bu nedenle terapist, grupta duygusallığın çok arttığı durumlarda gerilimi azaltmak, çok azaldığı zamanlarda ise gerilimi arttırmak için biraz karışıklık yaratmakla (stir up) yükümlüdür.

Grubun ikinci yılında, yukarıda sözü edilen ilkeler doğrultusunda, üyelerin birbirlerine karşı olan duygularının yaşanmasına elverişli bir ortam hazırlandı. Gerçekten de ortaya çıkan başlıca duygu öfke ve saldırganlık oldu ve bu durum bir yıla yakın bir süre yaşandı. Bu dönemde sadist-mazoşist içerikli cinsel duyguların da sıklıkla ortaya konduğu gözlemlendi. Terapistin bu yıkıcı duygulardan öğrendiği kadar yararlanılabilmesi için bir hayli çaba göstermesi gerekti.

Önce, nevrotik kişilerde yaygın olan ve kendi dışındaki diğer insanların saldırgan oldukları biçiminde genelleme eğiliminin geçersizliği gözlemlendi. Her üye zamanı geldiğinde kendisinin de saldırgan olabildiğini giderek görmeye başladı. Grup terapinin en önemli avantajlarından biri, bir hafta önce ne geçmiş olursa olsun ertesi hafta üyelerin tekrar bir araya gelme zorunluluğudur. Bu nedenle, grubun saldırgan döneminin ilk aylarında yapma-bozma (undoing) mekanizmasının sıklıkla işlediği gözlemlendi. Gerek bu mekanizma ve gerekse her bir üyenin saldırganlığını farklı zamanlarda ayrı üyelere, hattâ daha önce dost olduğunu varsaydığı üyelere yöneltmesinin oluşturduğu hızlı dinamizm, dış toplumda sıklıkla gözlenen "kin gütmeye" eğilimlerinin yerleşmesine olanak vermedi.

Tedavinin bu aşamasında Carl Gustav Jung'un "gölge" kavramından dolayı olarak yararlandı. İnsanın kendi cinsiyetini temsil eden ve kendi cinsiyetinden olan kişilerle ilişkisini yönlendiren arketipe Jung gölge adını vermiştir. İnsanın hayvan yönünü tanımlayan gölge, kökenini evrim tarihinin derinliklerinden alır, arketiplerin en güçlü ve tehlikelilerinden biridir. İnsanın toplum içinde varolabilmesi ve grup üyeliğini sürdürebilmesi için gölgesindeki hayvansı eğilimleri evcilleştirmesi gerekmektedir. Bu evcilleştirme süreci gölgenin eylemlerini bastırarak ve gölgenin gücüne karşı çıkabilecek güçte bir persona geliştirerek gerçekleştirilebilir. Hayvansı eğilimlerini bastırmayı başarmış olan kişi uygarlaşmış sayılır. Ancak buna karşılık kendiliğindenliğini, yaratıcılığını, duygusallığını ve içgörüsünü körletmek durumunda kalır. Herhangi bir kültürün kendisine sağlayabileceği olanaklardan çok daha önemli olan içgüdüsel yeteneklerinden yoksunlaşır. Gölgeden yoksun bir yaşam cılız ve yetersizdir. Buna karşılık, gölge ısrarcı ve atakdır. Personanın denetiminden çıkarsa toplumun onaylamayacağı davranışlara yol açabilir.

Ego ve bölge işbirliği yaptıklarında kişi kendisini yaşam ve canlılık dolu hisseder. Böyle bir durumda ego, içgüdüsel güçlerin yolunu kapatacağı yerde onları yönlendirir. Bilinç dünyası genişler ve zihinsel işlevler canlılık kazanır. Hattâ bazen yaratıcı kişinin gölgesi geçici olarak taşkın davranışlara yol açabilecek denli canlılık kazanabilir. İşte bu nedenlerle içindeki "kötü" ve "yaratıcı" öğelerin ayırımını yapabilmek koşulu ile gölgenin, bir diğer deyişle ilkel eğilimlerin grup içinde ortaya çıkmasına olanak tanınmasında yarar görülebilir. Terapistin, ego ile gölgenin işbirliğini sağlayıcı yönde bir çaba gösterdiği ve grubun hangi doğrultuda yönlendirilmesi gerektiği konusunda bir strateji geliştirebildiği durumlarda, belirli bir süre için, toplumca onaylanmayan nitelikteki davranışların zaman zaman ortaya çıkmasından ürkülmemesi gerektiği kanısındayız. Ego ile gölge arasındaki işbirliğinin nasıl sağlanabileceği konusunu tartışmadan önce, Analitik Psikolojiden yararlandığımız bir diğer olguya da kısaca değinmekte yarar görüyoruz.

Karen Horney'e göre nevrotik kişinin üküleştirilmiş benlik imgesini gerçekleştirme çabası "Gurur Sistemi" denilen bir dizi tutumların geliştirilmesine neden olur. Gurur sisteminin ayrılmaz bir parçası, nevrotik kişinin kendisine karşı geliştirdiği nefret duygusudur. Benliğini görkemli kılma çabası içinde nevrotik kişi kendi gerçek benliğini sürekli bir tehdit olarak görür. Gerçek kişiliğinin olmak is-