

tediği kişinin ölçütlerine uymaması bocalamasına neden olur. Gerçek benliği ile yüzleşme olasılığının sürekli tehdidi altında yaşar.

Bu konuda Jung, Horney'dan da öteye giderek insanların yüzleşmek istemedikleri içsel benliklerini (gölge) bir diğer insanda gördüklerinde o insana saldırganca duygular geliştirdiklerinden söz eder. Anima ve Animus insanın karşı cinsle, gölge ise kendi cinsinden kişilerle olan ilişkilerinden sorumludur. Bu ilişkilerin dostça ya da düşmanca olacağı gölgenin ego tarafından kabul edilip edilmemesine bağlıdır. Eğer bir erkeğin egosu gölgeyi reddetmiş, psişenin uyumlu bir parçası durumuna gelmesini engellemiş ve bilinç dışına itmişse, o erkek reddedilmiş bölgesini diğer erkeklere yansıtabilir ve diğer erkeklerle ilişkileri bozuk olur. Aynı durum kadınlar için de söz konusudur. Gerçekten de, grup üyelerinin kendilerine dönük nefreti hemcinslerine yansıtarak yaşayabilecekleri gerçeğini farketmeleri, olumsuz tepkilerin denetim altına alınmasına oldukça yardımcı oldu.

Bu konuda yararlanılan bir diğer teknik de geriye bildirim (feed-back) mekanizması idi. Grupta yaşanan her saldırgan dönemin hemen ardından durumun üyelerde nasıl duygular uyandırdığı terapist tarafından sürekli olarak araştırıldı ve bu yaklaşım üyelerin olumsuz tepkilere karşı hoşnutsuzluğunun her fırsatta ortaya konabilmesine olanak sağladı. İşte grup üyelerinin kendi yıkıcılıklarından yakınmaya başladıkları bu dönemde terapist, giderek "etkinlik" ve "yaratıcılık" kavramlarını ortaya atmaya başladı.

Etkinlik, olaylar üzerinde soyut yorumlar yapmak ya da salt duygusal tepkiler göstermek yerine, olaylar istenilen biçimde yönlendirebilmek için en uygun tepki biçiminin seçilmesidir. Bu seçimin nasıl yapılabileceğini açıklayabilmek için Otto Rank'ın "artist" kavramına değinmekte yarar görüyoruz.

Ortak özellikleri yönünden Rank insanları üç ayrı bölüme ayırmıştır: ortalama insan, nevrotik ve artist. Ortalama insan bir başka seçeneği hiç düşünmemiş olduğu için topluma uyarlık gösteren kişidir. Rank, ortalama insandan hoşlanmadığını açık seçik belli etmiş ve yazılarında ona pek yer vermemiştir. Nevrotik, yaşamın karşıt eğilimlerini birleştirebilmek için çaba göstermiş, ancak bunu başaramamış kişidir. Davranışları tepisel niteliktedir. Rank'ın artist olarak tanımladığı gerçek yaratıcı kişi, içinde bulunduğu duruma en uygun olan tepki biçimini seçebilen kişidir. Nevrotik kişi engellen-

diği her durumda aynı kızgınlık tepkisini gösterir. Artist ise kızgınlık duygusunu, duruma göre doğrudan yaşayabilir, erteleyebilir ya da gidip odun keserek boşaltabilir.

Saldırgan eğilimler konusunda grubun kendi kendisiyle ilgili açık bir hoşnutsuzluk yaşamasıyla başlayan dönemde (üçüncü yıl) de grup canlılığını yine korudu. Ne var ki, uyumsuzluk ve anlaşmazlıklar ortaya çıktığında üyeler amaçsız saldırgan tepkiler gösterecekleri yerde en uygun tepki biçimini göstererek etkinlik sağlama çabalarına giriştiler. Kuşkusuz, her bir üyenin bu konuda aynı oranda başarılı olduğu söylenemez. Ancak grup üyeleri arasında ilk kez, gerçek sevgi ve dostluğun ne olduğu konusunda sorular ortaya atılmaya başlandı.

Bu dönemdeki en önemli olgulardan biri, grup üyelerinin (yeni öğrenmeye başladıkları tepki seçme özgürlüğünün [özerkliğinin] bir sonucu) her bir üyenin kendine özgü nevrotik yaşam oyunlarını geçersiz kılma konusunda birbirlerine yardımcı olmaya çalışmalarıydı. Bu çabanın, "transactional model" doğrultusunda oyunsu bir biçimde işlemesi için terapist de katkıda bulundu. Böylece, oyunlar bozulurken yaşanabilecek anksiyete ve direncin en azına indirilmesine çalışıldı.

Yine bu dönemde Corsini'nin "Geriden Konuşma" (Behind the Back) tekniği de bir kaç kez kullanıldı. İstekli olan üye gruba sırtını dönerek, orada yokmuşcasına kendisi hakkında yapılan konuşmaları dinledi. Özetle, üçüncü yıl dirençlerin kırılmasına odaklaştırıldı.

Dirençler azaldıkça sevgi ve dostluk duygularını yaşama istekleri giderek belirginleşmeye ve Adler'in tanımlamış olduğu "toplumsal ilgi"nin ilk belirtileri ortaya çıkmaya başladı. Toplumsal ilginin gelişmemiş olması özellikle çocukluk yıllarında istenmemiş kişilerde gözlenir. Böyle bir kişi çocukluk döneminde diğer çocuklarla ortak görüşler geliştiremez, ilerki yaşamında insanlarla sıcak ilişkiler kurmayı beceremez. Meslek, arkadaş ve cinsel ilişkilerinde ortaya çıkabilecek sorunların "işbirliği" ile çözümlenebileceğinin bilincinde değildir. Seçtiđi amaçlar topluma değil, kişisel çıkarlarına yöneliktir. Tasarıları bencil niteliktedir.

Toplumsal ilgi ise sorunların işbirliği ile çözümlenmesini ve diğer insanlara özseverci nitelikte olmayan bir ilgi geliştirilmesini içerir. Sevgi ise, bir diğer insanın o anda ne hissettiğini kendi içinde de hissedebilmeyi içerir.

Grubun bu aşamasında, toplumsal ilginin gelişmesinin yanı sıra yaşanan bir olgu da zaman zaman karşıt cinsten bazı üyelerin birbirlerine cinselliği de içeren anlık ya da daha uzunca süreli duygular yaşayabilmeleri idi. Ancak bu duygular gerçek bir cinsel beraberliği arzu etmekten farklı dostça duygulardı. Sıcak duyguların eşlik ettiği bu tepkiler sadist-mazoşist bir öge taşımadıkları için suçluluk duygularına da neden olmuyordu. Üstelik, bu tür duyguların düşmanca duygular olmadan yaşanabilmesinin üyelerin gerçek yaşantılarında evlilik ya da benzeri ilişkilerine yansıdığı da gözlenebiliyordu.

Grubun dördüncü yılı üyelerin gizilgüçlerini gerçekleştirilmeleri çabalarına yöneldi. Arada bir dış dünyaya ilişkin sorunlar da gündeme getirildi. Ancak artık bunlar gruba çözülmesi gereken bil-meceler biçiminde görünmedi ve olayı yaşayan bireyin duyguları olabildiğince birlikte hissedilerek yaşandı. Esasen insanların birbirlerine verebilecekleri en anlamlı şey de bu olsa gerek.

Bu dönemde tedavi süreci için kullanılan temel teknik fenomenoloji oldu. Bilindiği gibi yaşantısal (experiential) psikoterapi içinde yaşanan ana odaklaşır. Ancak, insanın herhangi bir andaki yaşantısı duyguları, sözcükleri ya da kas hareketleri değil, o anda doğrudan algılanan çeşitli içsel durumların bir alaşımını içerir. İçinde yaşanan andaki varoluşunu olabildiğince algılayabilmek insanın hangi yönde harekete geçmesi gerektiği konusunda tek gerçek rehberdir. Esasen grubun son aylarında üyeler bu beraberliği, hastalardan oluşan bir topluluğunun tedavi amacıyla bir araya gelmesinden öte, yaşamların çok güzel bir parçası olarak algıladıklarını çeşitli biçimlerde ifade ettiler.

Acaba tüm sorunlar çözümlenmiş ve özgerçekleştirime ulaşılmış sayılır mıydı? Özgerçekleştirime giden yolun ömür boyu sürdüğünü, yaşamın sorunlarla dolu olduğunu biliyoruz. Ancak böylesi hırçın bir dünyada sevgiden inanarak söz edebilmek ya da hiç olmazsa bu doğrultuda yol almaya başlamış olmak küçümsenemeyecek bir aşama olsa gerek. Kuşkusuz, insanları sevebilmenin temel koşulunun onlarla başedebilecek etkin yöntemlerin geliştirilmesini de içerdiğini unutmamak kaydıyla.

Bir tedavi grubunun evrimini söze ya da kâğıda dökmek çok güç bir iş. Bu konuda yazılanların çoğu banda alınmış konuşmaları içerir. Böyle bir olanaktan yoksun olduğumuzdan sunamadık. Ne var

ki, banttan aktarılan konuşmaların da bir grubun yaşantısını yansıtabildiği kanısında değiliz. Çünkü tedavi yaşantısında sözlerin dışındaki anlatım biçimlerinin sözlü davranışlardan daha büyük bir anlam taşıdığına inanıyoruz.

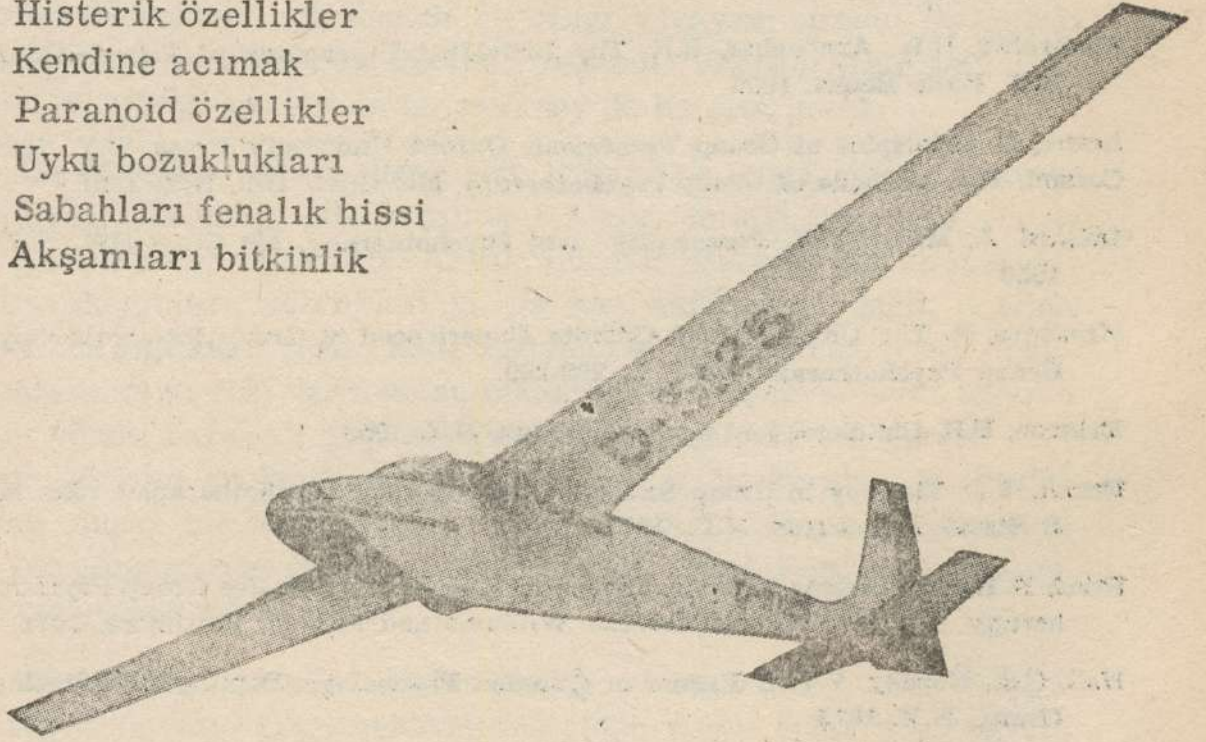
Bir grup buluşmasında üyeler birbirlerine grupta olanları eve döndüklerinde yakınlarına aktarıp aktarmadıklarını sormuşlardı. Üzerinde birleşilen tek bir görüş belirdi: "Anlatmak istesek de anlatılamaz ki!"

KAYNAKÇA

- Adler, A. **The Practice and Theory of Individual Psychology**, Harcourt, Brace, N.Y., 1924
- Ansbacher, H.L., Ansbacher, R.R. **The Individual Psychology of Alfred Adler**, N.Y. Basic Books, 1956
- Berne, E. **Principles of Group Treatment**, Oxford University Press, N.Y. 1966
- Corsini, R.J. **Methods of Group Psychotherapy** Mc. Graw Hill, N.Y. 1957
- Dollard, J., Miller, N.E. **Personality and Psychotherapy**, Mc Graw Hill, N.Y., 1950
- Dreikurs, R. **The Unique Social Climate Experienced in Group Psychotherapy. Group Psychotherapy**, 1951, 3, 292-299.
- Erikson, E.H. **Childhood and Society** Norton, N.Y. 1950
- Frank, Y.D. **Therapy in Group Setting. Contemporary Psychotherapies** (Ed. M. I. Stein) Free Press, N.Y., 1961.
- Fried, E. **Basic Concepts in Group Psychotherapy. Comprehensive Group Psychotherapy** (Ed. Kaplan and Sadock) Williams and Filkins, Baltimore, 1971
- Hall, C.S., Nordby, V.Y. **A Primer of Jungian Psychology**, Paplinger Publishing Comp., N.Y. 1973
- Kaplan, H.I., Sadock, B.J. **Structuerd Intreactional Group Psychotherapy. Comprehensive Group Psychotherapy. Williams and Wilkins, Baltimore, 1971**
- Mosak, H.H., Dreikurs, R. **Adlerian Psychotherapy. Current Psychotherapies** (Ed. R. Corsini). Peacock Publishers, Itasca, Ill. 1973
- Sputnitz, H. **Comparison of Different Types of Group Psychotherapy. Comprehensive Group Psychotherapy** (Ed. Kaplan and Sadock) Williams and Wilkins, Baltimore, 1971

DEPRESYON MONOSEMPTOMATİK OLABİLİR...

Suçluluk duygusu
Anksiete
Ajitasyon
Kilo kaybı
İntihar fikirleri
İntihar teşebbüsleri
Fobiler
İrritabilite
Konsantrasyon bozuklukları
Yetersizlik duygusu
Hipokondri
Histerik özellikler
Kendine acımak
Paranoid özellikler
Uyku bozuklukları
Sabahları fenalık hissi
Akşamları bitkinlik



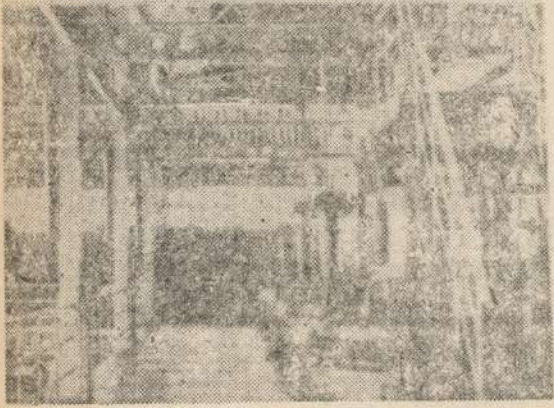
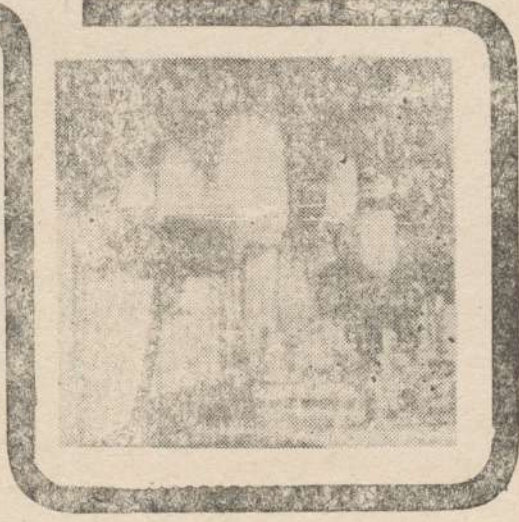
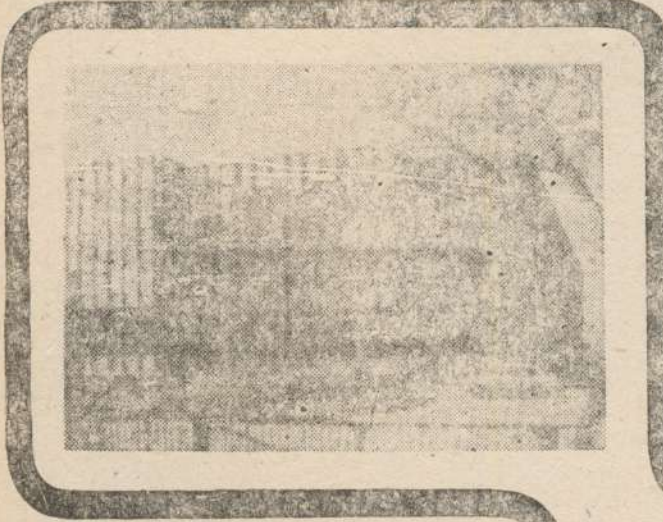
"birincil tercih,,

LAROXYL ROCHE
depresyonu kaldırır

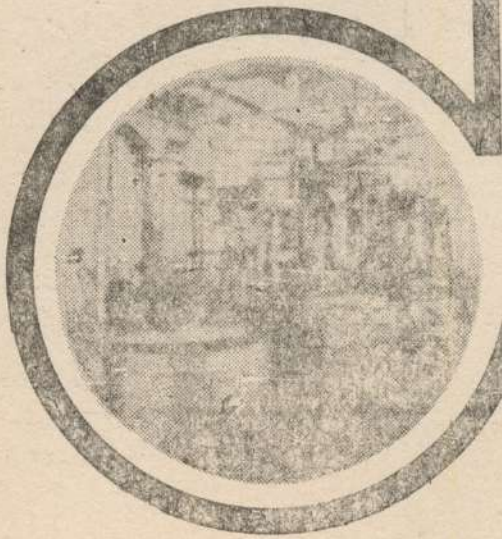


Roche Müstahzarları Sanayi Limited Şirketi - İstanbul

İLK TÜRK İLÂÇ AKTİF MADDESİ SENTEZ FABRİKASI



1974 yılından bu yana
tüm yurt ihtiyacı için
üretimini yaptığımız
Semisentetik Penisilin
AMPİSİLİN
ile 6-APA'dan sonra
1975 yılı içinde aşağıdaki
ilâç aktif maddelerinin üretimine
başladığımızı Sayın Meslekdaşlarımıza
ve ilgililere saygı ile duyururuz.



7-ADCA
AMOKSİSİLİN
SEFALEKSİN
MEDAZEPAM



FAKO İLAÇLARI A.Ş.* Levent - İstanbul

* BİR TURGUT HOLDİNG KURULUSUDUR.