

## VARLIK ZAMANI (Leibzeit)

Prof.Dr. H. PETZOLD

Zamanın sonluluğunu kavramak ancak sonsuzluğunu kavramakla mümkündür. Düşüncelerimi geçmişe ve geleceğe bırakıyorum; benim geçmişime, benim geleceğime, insanlığın tarihine ve insanlığın geleceğine, şu yıldızların geçmişine ve geleceğine; böylece ben zaman içinde gerçekleşen kendi yaşamım için mekân'ım. Ben zaman içinde bir durağım. Zamanı algılayan organ benim varlığım — *Varlık Zamanı* (1) (Leibzeit). Bu gerçek olan tek mümkün zaman. Zaman bedenimin *sahip olduğu* değil, *olduğudur*. Varlık zamanı'nın ne denli gerçek olduğunu sonucu daha da yaklaşıtıran her kalp atımı kanıtıyor. Varlık zamanı'nın ne denli gerçek olduğunu her gülmeyiş ve elem kıvrımını ifade eden yüzüm, duruşum, bütün hâlim gösteriyor; bu *üçüde getirilmiş zaman*.

Her zaman'ın mekân'ı vardır, *buradadır*. Her bir zaman *şimdi* zamanıdır, bir an'dır, yaşanan anların nehrinde akmaya devam eden bir an. An an'izler. Yaşlı zaman tanrısı Chronos'un çocuklarını oburca yiyip yuttuğu resmi bunu açıkça gösterir. Zaman saniyeleri, dakikaları ve saatleri yutar *Augustinus* (2) vaktiyle şöyle demişti: "Zaman nedir? Bunu bana kimse sormadığında cevabını biliyorum, ama eğer zaman'ı açıklamam gerekiyorsa, bilmiyorum." O, belli bir an, ama o'nu düşünümde çoktan geçip gitmiş oluyor bile.. Varlık zamanı yaşanmış şimdiler zinciridir ve bundan ziyâdesidir. "Şimdi", "şu an", en kısa yaşanabilir/farkedilebilir an (3), benim için bir daha ele geçirilebilir değil. An'ı yakalamaya kalkıştığım yerde, o artık orada değil, ortadan kayboldu... Varlık zamanı yaşam zamanıdır, akıntıdaki zamandır (4). Yaşam süremi akışındayım ve bir fenomen olarak *yaşam, zaman*'dan kopuk değil. Zaman çok biçimlidir ve bir çok çehresi vardır. Zaman yaşamımın akışıdır; diri bedenimin genç oluşu ve yaşlanışının akışıdır.

Bunu bir egzersizle daha aç la hale getirmek istiyorum :

*Sizlere, size ait olan ilk resmi düşünmenizi, hayal etmenizi öneriyorum, ilk fotoğrafta, ilk simâyı, ilk kopyayı. Bu belki albümü üzde bir bebek fotoğrafta. Bu çocuk -veya- bebek yüzlerinden, çocuk -veya- bebek bedenlerinden mümkün olduğunca belirgin bir görünüşü canlandırmaya çalışın... Şimdi kendimizi resimde ve beş yaşındaki bedende hayal ediyoruz... Ve dokuz veya on veya onbeş yaşındaki zamanı ivmelendiren resimde ve bedende... Bilincine varın ve hissedin: bu benim, bu benim bedenim, benim zamanım. Benim bedenim (varlığım) benim zamanımdır... Devam ediyoruz ve yirmi yaşındaki bir resmi hayal ediyoruz, yüzün ve bedeninin nasıl değiştiğini görüyoruz... bu on yaştan yirmi yaşa büyük bir sıçrama... Sonra: Kırk yaş...*

*Bu bazıları için geleceğe bir atlama olacak. Bu benim, ben, bedenim, zamanım... Allmış yaş -- görüyoruz; zaman nasıl değişmiş, görü üş, duruş, yüz, gözlerin ifadesi göz çevresindeki çizgiler... nasıl değişmiş. İsteyen kendi sonundaki resmine bakabilir, onun için "son saatin kaldığı", ruhunu teslim ettiği zamana. İsteyen kendi sonundaki yüzüne bakabilir; gevşek, rahat, taciz olmuş, hırpalanmış ya da sakin olup olmadığına... Bu noktada egzersize katılmak istemeyen vazgeçebilir (ve o zaman bu konu üstüne biraz düşünüp taşınmalıdır). Katılmak isteyen "son sahneye"yi açık ve belirgin halde hayal etmeyi denerin. Bu benim varlığımı, bu benim zamanımı, bu bendim." (5).*

Zaman belirlenmiştir. Herkesin *kendi zamanı* ve *kendi an'ı vardır*. An'ın meçhul oluşu bize kökten şekil verir (6). Her ne kadar hepimiz bu belirlenmişliği sınırlanmışlığı ve bunun yaşamımızdaki etkisini bilesek de, tüm mümkün olanları düşünebileceğimiz gerçeği bile ancak 'şu an'da' mümkün dür. Herşeyden evvel bireysel "sonumuzu" asla somutlaştıramayız. Zamanın belirlenmişliği olgusunu Algılama'mıza yaklaştırmayız. Burada metafizik yoktur. Varlığın gerisinde bize zaman pay ayırır, zaman belirler; İsan'ın Tanrısı ya da Allah veya büyük dünya ozanı Plotins değil. Bu aynı zamanda bedenimiz (varlığımız) ve zamanımız tarafından "bağlanıyoruz" demektir. Zaman'ın her planlamasında toplumsal konvansiyonlar (7) yoluyla, fizik olarak sınırlanmış zamanın birleştirilmesi yoluyla; yasal olarak kararlaştırılmış 60 dakika ve 60 saniyelerden ibaret "governmental time" (8) (Devlet Saati) yoluyla her düzenlenişinde, zaman aslında bizim ellerimizde değildir. Zamanın "ellerimizde olduğu" yansımalarını yaşıyoruz ve o'nu ne kadar daha ayırtırlı ve ince plânlarsak, hisselere ayırıp, mikrosaniyelere parçalarsak zamana *sahip olduğumuz* ve onunla bir 'aitlik-ilişkisi' içinde bulunduğumuz yansımaları o nisbetle artıyor, büyüyor. *Benim zamanım, bizim zamanımız*. Aynı biçimde varlığımızla da bir aitolma ilişkisi içinde olduğumuz yansımalarını yaşıyoruz; *benim varlığım* (9).

Kuşkusuz ben bu varlığım ve bu zaman'ım, ve bu bedenle bağlıyım ve bu beden ve bu zamanla belirliyim ve her ikisi üzerinde de tasarrufum yok. Benim zamanımdan ve bedenden algıladıklarım ve farkına vardıklarım bu varlık yoluyla ve bu bedende oluşan kortikal ve subkortikal süreçler yoluyla gerçekleşir. Varlığım "olma" ve "yaşama"nın, "zaman" ve "mekân"ın a priorisidir (10). Varlığım bana zaman içindeki an'ımı, zaman içindeki kısa süremi, hayatın akışındaki yaşam parçamı, dünyadaki yerimi verir. Merleau Ponty'nin "Il faut comprendre le temps comme sujet et le sujet comme temps" dediği gibi... (11). *Varlık Zamanı* kavramının *Durkheim* (12) ve Leipzig okulundaki Gestalt'ci kuramcılar tarafından öne sürülen "Erlebniszeit" (yaşantı zamanı) kavramından çok daha kapsamlı olduğunu düşünüyorum. Varlık zamanı kendimizi zamanın içinde anlamayı öğrenmektir. Eğer *bizim zamanımızın* ne olduğunu bilirse, zamanın akışında nasıl durduğumuzu anlarsak, ancak o zaman kendimizi kavrayabiliriz, bir kimlik bulabiliriz.

Zamanın akışından ve hayatın akışından söz ediyorum. Hayat, yaşama'ya sunulmuştur. Biz yaşama'ya muktedir olmadan önce, farkında oluşumuzdan önce (awareness) önce, bilinçliliğe ve dönüşlülüğe sahip oluşumuzdan önce; yani kendimiz hakkında düşünüp taşınmaya başlamadan önce hayat var; hayat ana rahminde başlayan ve kendini, kuşakların ve evrimlerin ötesinde, biyolojik yaşam süreçlerinin başlangıcına kadar geri götürülen "hayatın akışı"nın salt kelime anlamı (13). Hayat bize beraberimizde verilmiştir; eğer döllenmenin ve yaşamı aktarmanın ve vücut bulma'nın ve yeniden döllenmenin ve yaşamı aktarmanın seyrine bakılırsa, hayat bize beraberimizde verilmiştir ve o zaten vardır/mevcuttur ve varlığımız bizi bu *chair commune*'le (ortak ten) bağlar ve aynı zamanda bu "ortak vücut"tan ayırır. (Merleau-Ponty). Varlığımız bizi kolektif kitleden, kolektif varlık "insanlık"tan, biyolojik yaşamın kolektif bedeninden, kolektif beden "Kozmos"tan ayırır. Böylece biz hem birleştirilmiş (entegre edilmiş) hem de aynı zamanda ayrıştırılmışızdır. Hayatın akışından sınırları ayrılmış ve hayatın akışıyla belirlenmiş, bağlanmış... Çünkü sınırları ayrılmış olma, 'bağlı olma' demektir. Sınırlar kontakt demektir, hem sınırlandırılma, hem temas demektir (14). Gerçi benim varoluşum benimdir ama bunun yanı sıra daima bir-arada-varoluştur, birlikte-olma'dır; ve bu sadece yaşam düzeninde değil, yaşanmış zamanların ve sonsuzluğun, zamanın sınırsızlığından geçip giden zamanın temelinde de durur. Varlığım yoluyla hayatın akışından sınırlanmış oluşum, varlık zamanının zamanın akışından sınırlanmış oluşu ile paralellik gösterir. Benim *'life-span'*im, kısa yaşam aralığım, beni insanlığın öyküsünden kuşakların öyküsünden sınırlandırır (ayırır); bu benim, 25.3.1944'de doğmuş, belirli bir an'la gelecek zamanda donanmış, bu yaşam aralığımı doğrulayan ve sonlandıran bir birey, bir kimlik, bir insan... Kolektif tarihten son derece özgül, karıştırılmaz ve bir kerelik karakteristiğiyle sınırlandırılmış bir insan... Başlangıç ve son, *life-span* ve 'sınırları - ayrılmış - oluş' ve bütünlükle temas, özdeşliği (Identitat) yaşayabilmek ve özdeş (kimlikset/identisch) olmak için zorunludur.

Bizim 'bağlı' oluşumuz ve ılımlı bir-arada-vareden'liğimiz sadece ortak vücut, "*char commune*" temelinde değildir, aynı zamanda ortak tarih temelinde de bu böyledir. *Sahip olduğum değil olduğum* kendi yaşam sürem benim varlığımı belirler. Ama aynı zamanda yaşam sürem, ortak zamanın, ortak tarihin akışındadır da... Bu nedenle benim için diğer insanların varlığı ve diğer insanların zamanı önemsiz olamaz. *Kontinuum*'un bana sınırlanma olanağıyla kimlik verdiği gibi, toplumsal ve ekolojik bağlamda sınırlanma ve kontakt olanağı verir ve biz böylece Varlık Zamanı'ndan, yaratan zaman'dan identitat (özdeşlik) kavramına ulaşırsınız (15).

Ben hem sınırları-ayrılmış, sınırlanmış olduğum ve hem de temas içinde olduğum için özdeş'im, idantik'im. İşte bu özdeşliğin (Identitat) diyalektiğidir. Burada izole bir bireycilik yoktur, bağımsız bir kendine-aitlik yoktur. Özdeşlik çift-çehrelidir, çift-anlamlıdır ve ikili bir anlamlandırılabilirlik içerir. Özdeşlik varlığın.

de bağ/ım/ıym. Ve böylece zaman bir arada varolan zaman, ve mekân bir arada zamanın ve mekânın boyutları ötesinde bireysel'in ve müşterek'in, özel'in ve toplumsal'in konverjansdır; çünkü ben bendeyim ve aynı zamanda her anda ve her yer-varolan mekân, ve beden bir arada varolan bedendir. Bunların tümü benim dünyayla 'karşılaşma'nın modaliteleridir. Böylece varlık, zaman ve mekân ilişkisi'nin fonksiyonu olurlar. Ve böylece tarihsel olmayan bir "Şimdi -ve- Burada" (16)nın arılaştırılması bir "ben benim, sen sensin" (17)'in, bağ/ım/ı olmayışın ve anlamsız ego-tripp'lerinin ne denli boş ve eksik tanımlamalar olduğu açıkça ortaya çıkar. Şimdi-burada daha henüz telâffuz edilirken geçip giden bir kurgudur. Şimde ve burada'yı eğer kurgusal olarak kavırırsam, onun en azından yatay olarak tekml geçmiş ve geleceği vardır (18). Benim *şimdi*'m yatay olarak benim tüm bireysel yaşam süreme sahiptir; bir yanda kayıtlım (Rücu) yoluyla bireysel geçmişimi anımsayış (ki bu döllenme anından başlar, yaşamın aktarımını ve kuşakların aktardıklarını kucaklar) ve diğer yanda bireysel geleceğimin öngörülüşü; ve bir bağlılığa da işaret eder: Tüm yaşamların ötesinde ortak ölüm eski kutsal sözlerin anlamında ifade bulur: "Topraktan geldin, toprağa döneceksin / dönmek zorundasın" (Gen: 3.19). Bu kozmos'dan ibaret olan "*chair commune*"e, bu ete, bedene yeniden dönüştür.

"Şimdi" için ne geçerliyse, benim *buradam*, benim mekânsal, *fiziksel buradam*'m için de geçerli. Mekân'da, burada vücut olarak bulunuyorum- ve *toplumsal buradam*'m; bir toplulukta varlık olarak bulunuyorum. Beni çevreleyen alan'm, burada'nın ufku bu mekândır, bu topraktır, bu ülkedir ve bu kozmostur. Toplumsal buradam'ın ufku ise tüm insanlıktır. Şimdi -ve- burada kavramı eğer plakatif bir maskaralık olmak durumunda değilse bu ufku kapsamına almak zorundadır (19). Her mekânın ve her zaman'ın ufku vardır; geçmişe ve öngörülen geleceğe doğru... Ve varlığım vasıtasıyla benim mekân içinde *yer*'im ve zaman'ım var, ama yalnız değilim, izole değilim, çünkü o sadece benim geçmişim değil, sadece benim geleceğim değil. Zamanın akışında 'bir-arada-varolan', 'birlikte-olan' olduğum için daima bir ortak-tarihim var. Benim zaman'ım neslenden geldiğim ailenin zamanı ve belki kuracağım ailenin zamanı, doğduğum ve yaşadığım yerin zamanı, halkımın zamanı, Orta Avrupa kültürünün ve insanlığın zamanı..

Şu çok az farkedilmiştir ki, ben tarihin bir parçasıyım ve bu çok somut bir biçimde böyledir. Ben bu zamanın dilini konuşuyorum. Ben bu zamanın düşünceleleriyle düşünüyorum. Onları sizlerle birlikte düşünüyorum, sizin düşündüğünüzle benzer düşünüyorum, sizin konuştuğunuz gibi konuşuyorum, çünkü dil benim dilim değil, bilâkis "Dil hiç kimsenin sözüdür" (20). O ben doğmadan önce konuşuluyordu ve ağzımda zerrelere oldukça konuşulacak. Dil ayrıca zaman'da durur. O kuşaktan kuşağa, insanlardan insanlara söylenen ve konuşulan Diskurs'tur. Ortak dildir.

Dil zaman'da ve mekân'da bir-arada-varoluşun ifadesidir/sözüdür. Öncelikle bu kavranabildiğinde ve anlaşılabilirliğinde özdeşlik (İdentitat/kimlik) kazanılabilir ve "iyi" terapi yapılabilir. Çünkü "kimliğini kazanmak" tüm yaşam içinde ekolojik mekân ve toplumsal dünya Kontext'inde ve bugün-geçmiş ve gelecek Kontinuum'unda kendini anlamayı öğrenmek demektir (21); kendini, kendi-oluş ve birlikte-oluşunda biradada, canlılığının yamacındaki kaçınılmaz belirlenmişliğinde ve varlıksal oluşuna bağlılığında yaşamayı, görmeyi, anlamayı ve kavramayı öğrenmek demektir.

Beden ve zaman tarafından "kaçılmaz belirlenmişlik" yaşlanma sürecinde, ölümün kaçınılmaz gerçekliğinde ve hastalıkta iyice belirgin hale gelir. Hastalıkta bize bedenimiz *sahiptir*. Onun üstünde bir tasarrufumuz yoktur; bizi tümünden ve değiştiremez biçimde belirler ve biz sıklıkla sadece bu gerçekliği inkâr edebiliriz. Bu kaçınılmaz belirlenmişliğin inkârı, yani zaman karşısındaki güçsüzlüğümüzün, ölüm, yaşlılık, hastalık karşısındaki güçsüzlüğümüzün inkârı, toplumsal plânda da bu alanın sınırlandırılmasını gündeme getirmiştir. Bu konular hiç bir zaman aç-çaç ortaya konamaz. İstirap ve ölüm özel sahnelerin perdeleri arkasına kovulur (22). İstirap ve ölüm, hastanın bulunduğu ve bakıldığı bizim acıyla, ölümlü ve hastalıkla başa çıkmayı öğrendiğimiz oturma odalarında kutsanmazlar. Bizim uykudan kalktığımız yerde kimse tabuta konamaz. Yaşlıların yaşlı-geçtolarına, yurtlarına kovuluşu yoluyla yaşam sürelerinin kesilişi, bizim için hissedilir / denebilir değildir ve hastanelerde ötenlerin "kovuluşu", bizi daima bu kısımların "tekinsiz" olduğunu düşünmeye iter.

Bir *circulus vitiosus* (kısır döngü) vardır: Ölümün, hastalığın doğal bir olay oluşundan ne kadar uzaklaşır ve yadırgarsak, hastalık, yaşlılık ve ölümü ne kadar patolojikleştirsek, varlık zamanımıza ve yaşam alanımıza ait kalmazsak, endişemiz o kadar artar. Teknikte doğduğumuzu ve teknik kuşatmayla öleceğimizi ya da ölemeyeceğimizi ve kimsenin buna karşı bir girişimi olmayacağını biliyoruz. Biz herhangi bir zamanda kendimizi yoğun bakımda bulacağız ve kendi "bastırma" mızın kurbanı olacağız. Bu demektir ki, iktidarsızlığımızı, güçsüzlüğümüzü, zaman tarafından bağlanmışlığımızı görmek-istememek (ki bu "bastırma"nın kollektif ve bireysel mekanizmaları vardır) bizi hasta eder. Nörotikleşmenin sadece çözümlenmemiş problemlerle geçmişten kaynaklandığını düşünmek yanlıştır. Hastalıklar geleceğe ilişkin halledilmemiş şeylerden de kaynaklanırlar. Ölüm'e bireysel sona ve bununla bağıntılı tüm olgulara karşı koyma ve zamanın bu ufkuza gözlerimizi "kapama" gösteriyor ki, korunmak için katlaşıyoruz, zırlanıyoruz, kendimizdeki gergin bekleyiş korku, endişe ve sıkıntı'dan bastırıyoruz, itiyoruz. Bizi bu da hasta edebilir.

Uzun zaman derinlik psikolojisiyle yöneldiğim yani "nedensel" tedavi yaptığım bir dizi tedavinin hiçbirinde değişim yaratamadım. Danışanlar travmatik materyalin halli tamamlandığı halde, değişimi harekete geçiremiyorlardı. Sonra günün birinde bir olaydan kalkarak aniden ölüm teması gündeme geldi. Belçika'ya gittim ve siste bir uçak kazası geçirdim. Henüz bu olay üstüne pek düşünmüyordum. Bir çok öki ve ağır yaralı vardı ve ben ertesi gün yeniden işime döndüm. Aynı gün tedavide epey yol almış hastalarımın biri "ne oldu bugün sana?" diye sordu ve onu başımdan geçenleri anlattım. Halbuki o ölüm konusundan daima kaçan bir hastaydı ve ben de bu konuya pek girmiyordum. Şimdi ise kaçınılmaz biçimde ortadaydı ve halledilmesi çok saatleri gerektiren esası bir 'gestaltsitzung' (durum)du. Bu hastanın tedavide baskı altına alınmış ağır bir astımı vardı, ama yine de onu çok sık ve şiddetle sakıstırıyordu. Ölüm konusu üstüne çalıştıktan sonra hastanın belirtileri kayboldu ve hayatı farklı bir yön kazandı.

Daha sonra terapilerimde yaşlılık, hastalık ve ölüm konularını bilinçli olarak vurguladım. Ama öncelikle ben kendimde bu etki alanlarını bir kez daha farketmişim ve üstünde çalıştığımında, terapilerde bu tema daha sık ortaya gelmeye başladı. Bu konuların keşfedilmesi, üstlerindeki göz perdesinin kalkması, repression'ların yaklaştırılması, hastalarının bir çoğunu kalıcı düzelmelere ve yaşamlarında yeni yönelimlere sevketti. Tüm varlık zamanlarını kazandılar, kısa yaşam sürelerinin başlangıcından sonuna dek olan tecrübelerini araştırabilirdiler, bireysel kimliklerinin derinleşmiş yaşantılarını bulabilirdiler.

Ölüm ve yaşlanma'nın bastırılması, zamanın kaçınılmaz gelecek boyutlarının bastırılması, varlık zamanı'nın toplumsal koşullara bağlı olduğunu gösteriyor. Varlığım toplumsal ortama keştiği için, *my body* ve aynı zamanda *social body* olduğu için, varlık zamanı, toplumsal zamandan ayrılmaz. Varlık zamanı sadece toplumsal olarak biçimlendirilmemiştir, o bir-arada-varoluş'un "varlıklararası" (23) olarak meydana çıkan temelinde gerçekleşir.

Her ne kadar Sorokin ve Merton "social time" (toplumsal zaman) kavramını 1937'lerde sosyal bilimlere tanıtmışlarsa da (24), buna, fiziksel saatin 24 saate bölünmesinin sosyal konvansiyon olduğu faktumuna rağmen, ancak yeni yeni itibar edilmektedir (25). Biz karmaşık bir kültürel süreç içerisinde zaman'ın bölünmez en küçük parçalara ayrıldığı, mikrosaniyelere kadar bölünmüş olduğu (26) konusunda anlaşıyoruz. Bu demektir ki, ölçülebilir / süresi tayin edilebilir bir geçmiş ve geleceğe sahibiz. Evrenin zamanının önceye ve sonraya doğru hesaplanabilir olduğuna inanıyoruz Galaksimizin yaşının ve geleceğinin hesaplanabileceğine inanıyoruz ve bu aynı zamanda sosyo-kültürel situasyonumuzun da ifadesi. Bu ölçülebilirlik bize

güven veriyor. Zaman üstünde tasarrufumuz olabileceği yansımaları yaratıyor ve böylece gelecek-mekân günümüzde plânlanamaz hale geliyor. En çok bizi gelecek korkuttuğundan gerekirse geleceği düzenliyoruz ve onu sonsuza dek plânlayabileceğimize inanıyoruz. Şimdi ve burada uçucu bir fenomen ve geçmiş: bizim kendisinden hiç bir şey öğrenemeyeceğimiz geçmiş, hızla gelecek tarafından kıymetten düşürülüyor.

Zamanımızda, çağımızda mutlak bir zaman bilincine (27) sahibiz. Gelecekte yaşıyoruz, daha da fenası, uzun vadeli plânlamalarla geleceği yaratmaya çalışıyoruz; gelecek üzerinde tasarruf edilemezliğin, plânlanamazlığın ve tüm plânlanamazlıkların sınırlılığının bilincinde olmaksızın, geleceği yaratmaya çalışıyoruz. Bizim kısa yaşam süremizin sınırlılığını bastırduğumuz gibi, kolektif olarak da "zaman üstünde tasarruf edilemezlik" bastırılıyor. Geleceğe uzanan zaman bilinci sosyal zamanın yeni bir formudur.

Eski zamanlarda zaman bilincinin başka formları vardı. Çok ilkel kültürlerde bir "şimdi zamanı" buluruz. Sadece "şimdi" ve "şimdi-olmayan" vardır. Orada ufuk'tan söz edilemez. Sadece *burada* vardır ve dağların ardında dünya biter (28). Sadece *social-body* vardır ve tek-varlık'lara rastlanamaz. Yani orada bireysel kimlik'e rastlanmaz; dünya çok karmaşık değildir, daha doğrusu: Dünyanın karmaşıklığı, gözlerin bundan kamaşması nedeniyle, eksik kalmış farklılaşma yoluyla, indirgenir, azaltılır. Burası, şimdi, burası, olmayan ve şimdi olmayan. Filogenetik düzlemde ise, bu çocuğun gelişiminde yeniden üretilir. Aynı şekilde çocuğun algılamasında da bu geçerlidir: Şimdi ve şimdi-olmayan. Anne şimdi buradadır, ya da hiç bir yerdedir.

Daha gelişmiş kültürlerde (bu gelişmişliğe olduğundan fazla anlam yüklenmemelidir) "toplumsal alan" ve "toplumsal zaman" ortaya çıkar. Perikles zamanı Atina'nın, "sosyal zaman" (social time) 'ında bugün / geçmiş / gelecek yapısı yoktur öncesi / sonrası vardır. "Önce" ve "sonra" kategorilerinde düşünülürdü. Bu belki de bizim için hiç tasavvur edilebilir değil. Böylece "devri" bir zaman vardı. Olaylar stadyumlarda düzenlenen olimpiyat oyunlarında daima kendini tekrarlar. Seçilen zamanlar ileriye doğru helezoni bir gelişim göstermez, aksine daima tekrar aynı son-dan başlardı. *Ramsiedt* açıkça göstermiştir ki böylesine bir zaman bilinci, iktidar ilişkilerinin de stabilizasyonu anlamına gelir (29). Eğer daima öncesi / sonrası ilişkisinde düşünülerek tarih özümlemeyiz; çünkü öncesi geçmiş'e, sonrası ile geleceğe te-kabül etmez ve eğer tarih anlaşılabilir ve özümlemiyorsa, çok az değişebilir. Bu durum ontogenetik düzlemde yeniden bir paralellik bulur. Öncesi-sonrası / ilişkisi çocuğun majik dönemindeki zaman kavramıdır. *Jean Piaget* (30) çocuklarda zaman bilincinin gelişimi konusundaki araştırmalarında öncesi-sonrası-konstellasyonundan ibaret olan B-dizisinden (31) söz etmiştir. A-dizisi bugün-geçmiş ve gelecektir.

Bu ilişkilerin tedavi için büyük anlamı vardır. Örneğin çocuklar aneak basit kültürlerdeki insanlar gibi öncesi-sonrası düşünmesini kavrayabildiklerinden, çocuk tedavisinde "geçmiş-şimdi-gelecek matrixi"ne dayandırılan her yorumlama-anlamlandırma çalışması son derece saçma olurdu. Aynı şekilde yaklaşık otonom vücut tepkileri (32) temelinde olan Regresse hastalar için de bu durum söz konusudur. Eğer böyle bir hastaya olanı şimdi-geçmiş-gelecek matrixinde yorumlarsam, hastaya ulaşamam, onu kazanamam. Daha çok onun arkaik zamanlarının temeline girmek zorundayım.

Platonik düşünceyle birlikte, hıristiyanlığın da vurgulamasıyla yeni bir zaman anlayışı başlıyor: Eskatolojik zaman; sınırlandırılmış bir geleceğe sahip olan zaman; İsa'nın geri dönüşüyle (avdetiyle) (parusie) sonu olan gelecek. Ve böylece gelecek-mekân sınırlıdır, aç la değildir ve bu nedenle o kadar tehditkâr değildir. Çünkü insanların kalplerinde ve tasavvurlarında bir zaman bilinci vardır ki, onda düzen yeniden kurulur, onda gelecek aç kâhale gelir, tarih "selâmet tarihi" olarak yansıtılabilir ve ama onda tarihin bir sınırlandırılması vardır; o'nun sınırları ebediyetten yaratılış ve Parusie yoluyla ayrılmıştır ve bu "yeniden dönüş" (avdet) yeni bir başlangıçın, zaman'ın söz konusu olmadığı bir zamanın, sonu olmayan bir zamanın yolunu açar (33). Bu düşünceler günümüze kadar yüzyıllar boyunca zaman bilincimize şekil vermiştir.

Yeni çağda değişmiş bir dünya portresi yoluyla zamanın yeni bir niteliğine ulaşıyoruz. Artık "son" beklenmiyor. "Selâmet tarihi" dramasının başlangıcına ve iyi sonuna inanış giderek daha çok kayboluyor ve böylece gelecek açık hale geliyor ve geçmiş açılıyor. Evren potansiyel olarak sonsuz eski ve evren'in geleceği potansiyel olarak sonsuz yeni oluyor. Ve böylece zamanı bütün olarak ikisi de birbirinin içinde olan, birbirinden ayrılamayan bireysel ve kolektif varlık zamanının akışı olarak yaşama fırsatı doğar. Ancak bu zaman'ın 'bir'liğini yaşamak için, geçmiş-gelecek ve bugün yapısından feragât eden bir bütünsellik değildir. Zaman, içinde hiç bir şeyin durmadığı, birleştiren / tekleştiren bir ırmaktır, şimdi henüz "gelecek" olan hemen ardından "şu-an" ve "geçmiş" olur. Ve her anda her üç boyut birarada mevcuttur. Onlar birbirlerini kapsarlar ve iç-içe geçmiş olarak vardırırlar.

Zamanın birliği bedensel davranışta ortaya çıkar. Zaman aktif-bilinçli bir ben tarafından gerçekleştirilen sentezin sonucu değildir. Daha çok pasif bir sentez olarak gerçekleşir: Bütün "şimdiki zaman"ların akışı ve kayboluşu, gelecek ve geçmişten ibaret olan "şimdi'de oluş"; bunların tümünün birbiriyle içiçe geçmiş oluşu, bize dolaysız olarak verilir. Zaman bizim önümüzde değildir. Biz onda yaşıyoruz;

Coenen'in, Merleau-Ponty'nin zaman anlayışı'nı "yaşamımız bu akıştır" şeklinde özetlediği gibi... Burada zaman modaliteleri ortadan kaldırılmamıştır, ancak birbirlerinin içine nüfuz ederler. *Iljines* (35)'in bir düşüncesinden hareketle perikoretik zamandan söz etmek istiyorum (36). (Peri-chroesis : karşılıklı birbirine nüfuz etme). Perikoretik zaman kendi varlığımızda şimdi-geçmiş ve geleceği bir olarak algıladığımız zaman'dır. Varlık perichorese'in, tekmil zaman'ın yer'idir. Varlığın kendi niteliğinde bireysel ve kollektif beden olarak, geçmiş ve gelecek her "şimdi'de mevcuttur. "Yeni bir bugün"ün ortaya çıkışı bir geçmişin ortadan kalkışını ve geleceğin yaklaştırılmasını gerektirmez. Yeni bir "şimdiki zaman" şu an'ın içine müstakbel bir geçişten başka bir şey değildir ve vaktiyle gerçekleşmiş şimdiki'lerin geçmişe maloluşudur. Zaman tek bir harekette tüm kapsadıklarıyla birlikte ilerler" (Merleau-Ponty). Bu gerçeklik bugün bizim için bütün sonsuzluğunda ve daha önce hiç tanımadığı ölçüde tasavvur edilebilirdir.

Zaman hem önümüzde hem ardımızda sükut ediyor. Mekânın karanlığı ve sosyal dünyanın bir bakışta çözemeyeceğimiz kadar çok yönlülüğüyle kuşatılmış durumdayız. Bunlar bizim ufuklarımız ve tek sağlam yer "Varlığımız", kendisine taşıyarak ve onun tarafından taşınarak- sarılabileceğimiz bir bir-arada-yaşadığımız insanlar varlığı.

## HATIRLATMALAR

- 1) bkz V.v. Weizsaecker (1960), K.v. Dürckheim (1939).
- 2) Augustinus, Conf. XI., 14.
- 3) "Nu", "şu an" bir çok araştırmacılar tarafından  $102.8 + - 0.82$  mikrosaniyeye kadar saptanmıştır (Payk, 1979, 15).
- 4) bkz. Bergson (1970) ve tüm Petzold'lar (1981 a)
- 5) Petzold'un bu ve diğer egzersizleri (1980 a)
- 6) bkz. Canetti'nin "Di Befristeten" (Vadeli-olanlar) parçası.
- 7) bkz. Sorokin, Merton (1937).
- 8) bkz. Goody (1966 a, b).
- 9) bkz. Marcel (1978).
- 10) bkz. O. Apel (1978), Iljine (1965).
- 11) bkz Merleau - Ponty (1945, 483).
- 12) bkz. V. Dürckheim (1934).
- 13) Petzold (1981 c. d).
- 14) bkz. Gestaltterapi'de Sınır Anlayışı, Perls, Ueffferline, Goodman (1951).
- 15) bkz. Petzold (1981 e).
- 16) bkz. Elten, 1979), Ram Das (1976).
- 17) Perls (1975; 1980).
- 18) bkz Mead (1932, 23).
- 19) bkz. Petzold (1981 a).
- 20) Merleau - Ponty (1969).
- 21) Petzold (1981 e).
- 22) bkz. Petzold (1981 c)
- 23) bkz. Coenen (1979).
- 24) Sorokin, merton (1937).
- 25) bkz. Moreno (1941); Petzold (1971); Rammstedt (1975).
- 26) bkz. Müller (1973, 1978).
- 27) bkz. Petzold (1980 b).
- 28) bkz. Scheebaum (1969) ve Levi Strauss (1972, 1973).
- 29) bkz. Rammstedt.
- 30) Piaget (1955).
- 31) bkz. Mc Taggart (1968) ve Bieri (1972).
- 32) bkz. Petzold (1977).
- 33) bkz. Petzold (1971), Teilhard de Chardin (1955; 1973).
- 34) Coenen (1979, 174).
- 35) Iljine (1942).
- 36) Petzold (1981 a).
- 37) Merleau - Ponty (1945, 479).

## ÖZET

Zaman anlayışı Varlık Kavramı temelinde yorumlanmıştır. Zaman "vücuda getirilen zaman", "varlık zamanı" olarak ele alınmıştır. Varlığın hayatın akışından ayrı / sınırlı oluşu ve bireysel yaşam süresinin tarihin akışından ayrı / sınırlı oluşunda birey özdeşliğini kazanır. Varlık zamanı fiziksel ya da ekolojik ve sosyal mekânla bağıntılıdır. "Şimdi -ve- burada" boyutları olarak tüm zamanı -şimdi, geçmiş ve geleceği-, ve tüm mekânı -evren ve insanlığın toplumsal boyutlarını- kapsar. Mekân'daki yerim ve zamanım olarak varlığım, bana tekmil zamanı bir bütün olarak yaşama olanaklarını açar. Diğer insanlarla varlıksal bir-arada-varoluşum bana zamanın ve mekânın sonsuzluğuna, onun karanlığına ve suskunluğuna dayanabilme olanağını sağlar.

## SUMMARY

The notion of time is interpreted on the basis of concept of the body (Leib : phenomenal body). Time is understood as "time incarnated", as "body time". By the emergence of the body from the flow of life and the emergence of the individual lifespan from the flow of history the individual gains *identity*. Bodytime is interwoven with physical resp. ecological space and social space. The here-and-now has as its horizon the totality of time : present, past, future - and the totality of space- the universe and in respect to the social dimension the whole mankind. My body as my locus in space and times opens up the possibility to experience the totality of time without disruption. Bodily coexistence with my fellowmen provides the possibility to bear the infinity of space and time, their darkness and their silence.



#### ZUSAMMENFASSUNG

Es wird der Zeitbegriff auf der Grundlage des Leibbegriffes interpretiert. Zeit wird als "inkarnierte Zeit", als "Leibzeit" gesehen. In der Ausgrenzung des Leibes aus dem Strom des Lebens und der Ausgrenzung der individuellen Lebensspanne aus dem Strom der Geschichte gewinnt das Individuum *Identität*. Leibzeit ist mit dem physikalischen bzw. ökologischen Raum und dem sozialen Raum verwoben. Das Hier-und-Jetzt hat dabei die ganze Zeit-gegenwart, Vergangenheit und Zukunft und den ganzen Raum - das Universum und in der sozialen Dimension die Menschheit - als Horizont. Der Leib als mein Ort im Raum und Zeit eröffnet mir die Möglichkeit, die ganze Zeit ohne Aufspaltung zu erleben. Die leibliche Koexistenz mit anderen gibt mir die Möglichkeit, die Unendlichkeit von Zeit und Raum, ihre Dunkelheit und ihr Schweigen zu ertragen.

#### KAYNAKLAR

- Ajcl, K.O., Das Leib-apriori der Erkenntnis, in Gadamer, H.G., Vogler, T., Neue Anthropologie, Bd. 7, Thieme, Stuttgart 1975, 264-287.
- Bergson, H., Zeit und Freiheit, Diederichs, Jena 1920.
- Bergson, H., Oeuvres, Presses Universitaires de France, Paris 1970.
- Bieri, P., Zeit und Zeiterfahrung, Suhrkamp, Frankfurt 1972.
- Canetti, E., Die Befristeten, in Canetti, E., Dramen, Fischer, Frankfurt 1978.
- Coenen, H., Diessets von subjectivem Sinn und kollektivem Zwang, Tilburg 1979.
- Chardin, T. de, Le Phenomene Humain, Paris 1955.
- Chardin, T. de, Le Milieu Divin, Paris 1957.
- Chardin, T. de, Le direction de l'avenir, Paris 1973.
- Durheim, K. Graf von, Grundformen gelebter Zeit, Ber. 13. Kongr. d. Deutsche Gesellschaft für Psychologie, 1933, Fischer, Jena 1934, 129-131.
- Delfgaaw, W., Teilhard de Chardin, Wereldwester, Baarn 1974.
- Elten, J.A. (Satananda Swami), Ganz entspannt im Hier und Jetzt, Rowohlt, Reinbek 1979.
- Goody, W., Inside Time and Outside Time, Advancin. Science 22, (1966 a London) 678-681.
- Goody, W., Disorders of Orientation in Space-Time, British J. Psychiat. 112 (1966 b) 661-670.
- Ijine, V.N., Therapeutisches Theaterspiel, Sobor, Paris (russ.) 1942.
- Ijine, V.N., Le corps et le coeur. Vorlesungsskript zum gleichnamigen Seminar am Institute St. Denis, Paris WS 1965, (franz.).
- Levi-Strauss, C., Das Wilde Denken, Suhrkamp, Frankfurt 1968.
- Levi-Strauss, C., Strukturele Anthropologie, Suhrkamp, Frankfurt 1972.
- Marcel, G., Leibliche Begegnung, in: Krauss, A., Leib, Geist, Geschichte, Hütig, Heiderberg 1978, 47-73.
- Mc Taggart, J., Mc Taggart, E., The nature of existence, 2 Vol. University Press of Cambridge, 1922; rep. Scholarly-Press, Grosse-Pointe, Michigan 1968.
- Mead, G.H., The philosophy of the present, Chicago 1932.
- Merleau-Ponty, M., La structure de comportement, PUF, Paris 1942; (dtsh.) Die Struktur des Verhaltens, de Gruyter, Berlin 1976.

- Merleau-Ponty, M., *Phénoménologie de la perception*, Gallimard; dtsh.: *Phänomenologie der Wahrnehmung*, de Gruyter, Berlin 1966.
- Merleau-Ponty, M., *Le visible et l'invisible*, Gallimard, Paris 1964.
- Merleau-Ponty, M., *La prose du monde*, Gallimard, Paris 1969.
- Morano, J.L., *Rede über den Augenblick*, Kiepenheuer, Potsdam 1922.
- Moreno, J.L., *The philosophy of the moment and the spontaneity theatre*, Sociometry 2, (1941), 205-226.
- Müller, W., *Etre-au-monde. Grundlinien einer philosophischen Anthropologie bei Maurice-Merleau-Ponty*, Bouvier-Verlag, Herbert Grundmann, Bonn 1975.
- Müller, A.M.K., *Die präparierte Zeit. Der Mensch in der Krise seiner eigenen Zielsetzung*, Radius Verlag, Stuttgart, 2. Auflage 1973.
- Müller, A.M.K., *Ende der Wahrnehmung. Erwägungen zur Grundlagenkrise* in *Physik Medizin Pädagogik und Theologie* Kaiser München 1978.
- Payk, T.R., *Mensch und Zeit. Chronopathologie im Grundriss*, Hippokrates, Stuttgart 1979.
- Perls, F.S., *Gestalt, Wachstum, Integration*, hrsg. v. H. Petzold, Junfermann, Paderborn 1980.
- Perls, F.S., Hefferline, R., Goodman, P., *Gestalt Therapy*, Julian Press, New York; dtsh.: *Gestalttherapie*, 2. Bd., Klett-Cotta, Stuttgart 1951.
- Petzold, H.G., *Die psychodramatische Technik der Zukunftsprojektion*. Referat VI. Intern. Kongr. f. Psychodrama und Soziodrama, Amsterdam 22-26 Aug. 1971 a. erweiterte Fassung in: Petzold, H., *Psychodrama-Therapie*, Junfermann, Paderborn 1979.
- Petzold, H.G., *Eschatologie und Anthropologie aus der Sicht ostkirchlicher Religionsphilosophie und Psychologie*, Publications de L'Institut St. Denis, Paris 1971 b.
- Petzold, H.G., *Thymopraktik als Körpertherapeutischer Ansatz in der Integrativen Therapie*, in: H. Petzold (Hrsg.), *Die neuen Körpertherapien*, Junfermann, Paderborn 1977.
- Petzold, H.G., *Das Korrespondenzmodell in der Integrativen Agogik*, *Integrative Therapie I* (1978) 21-58.
- Petzold, H.G., *Übungen zum Zeiterleben und zur Zeitstrukturierung*. Unveröffentlichtes MS, Pitz Perls Institut, Düsseldorf-1980 a.
- Petzold, H.G., *Prävention, Zukunftsbewusstsein und Entfremdung* *Gestaltbulletin 2/3* (1980b) 94-105.
- Petzold, H.G., *Das Hier-und-Jetzt-Prinzip in der psychologischen Gruppenarbeit*, in: C.H. Bachmann, *Kritik der Gruppendynamik*, Fischer, Frankfurt 1981 a.
- Petzold, H.G., *Gestalt-drama, Totenklage und Trauerarbeit*, in: H. Petzold (Hrsg.), *Dramatische Therapie*, Hippokrates-Verlag, Stuttgart 1981 b.

Petzold, H.G., *Integrative Dramatherapie*, *Integrative Therapie I* (1981c).

Petzold, H.G., *Grundfragen der menschlichen Kommunikation im Lebensverlauf*, *Gestaltbulletin 3* (1981), Paderborn 1981bd.

Petzold, H.G., *"Sich selbst im Lebensganzen verstehen lernen"*. In: H.D. Schneider, *Vorbereitung auf das Alter*, Schöningh, Paderborn 1981e.

Piaget, J., *Die Bildung des Zeitbegriffs beim Kinde*, Walter-Verlag, Olten 1955; Suhrkamp-Verlag, Frankfurt 1974.

Ram Das, Be Here Now, Transpersonal Institute, Los Angeles 1970; dtsh.: *Sei Jetzt, Hier*, Sadhana-Verlag, Berlin 1976.

Rammstedt, O., *Alltagsbewusstsein von Zeit*, *Kölner Zeitschrift für Soziologie und Sozialpsychologie 27*, (1975) 47-64.

Schneebaum, T., *Keep the river on your right*, New York 1969.

Sorokin, P.A., Merton R.K., *Social Time: A Methodological and Functional Analysis*, *The American Journal of Sociology 5*, (1937) 605-629.

Weizsäcker, V. von, *Gestalt- und- Zeit*, Vandenhoeck und Ruprecht, Göttingen, 1960 (1. Auflage 1942. Niemeyer, Halle, Saale).

## GÜNDÜZ RÜYASINDA GÖRÜNTÜ YAŞAMA ("KATATİM GÖRÜNTÜ YAŞAMA") YÖNTEMİ

G. KRETZER  
Dipl. Psikolog

İnsanlar yüzyıllar boyu değişik bilinç durumlarında ortaya çıkan ruhsal yaşamımızın olaylarıyla büyülenmişlerdir. İç dünyalarına yönelme, meditasyon yöntemleri ve rüyalarındaki yaşantıları sayesinde kendi ruhsal yaşamlarının karanlıklarını aydınlatma, kendilerini tanıma ve rahatsızlıklarından kurtulmanın yollarını aramışlardır.

Gündüz rüyasının bu yönde özel bir anlamı vardır.

Temelde rüyanın insan psikolojisindeki önemi ve tedavideki yerini, rüya analizi yöntemini geliştirerek, bilimsel bir temele oturtan S. Freud olmuştur.

Ancak böylece yüzyıllar boyu daha çok rastlantılara bağlı olarak farkına varılan rüya, hayal yoluyla kendi ruh derinliklerine dalmannın tedavi edici etkisi günümüz psikoloji ve psikoterapisinin önemli bir çalışma alanı olmuştur.

Belli bir bilinç durumu içinde görüntü ve fantaziler ülkesine belli bir hedef seçerek varma yolunu Almanya'da 1948'de Göttingen'de Profesör Leuner'de ele almıştır.

Leuner hastalarında örneğin "Otojene Training" gibi yöntemlerle bedensel gevşeme yaptıktan sonra "hazırlama rüya-gündüz rüyası" görmeyi sağlayabilmiş ve bu yolla çok yönlü denemelere girişmiştir. Yıllarca süren araştırmalardan sonra hastaların hedefe yönelik gündüz rüyası yaşantısına sokarak bir tedavi etme yöntemi geliştirmiştir. Dr. Leuner geliştirmiş olduğu bu yönteme "Katathymes Bilderleben" (Katatim görüntü yaşama) adını vermektedir. Biz İngilizce'deki kullanımlarını da göz önüne alarak "katatim görüntü yaşama" veya "gündüz rüyasında görüntü yaşama" da diyebiliriz. Bu yöntem "kısa bir psikoterapi ve davranış değiştirme" yöntemi olarak kabul edilir. Çocuklar, aile, eşlerin tedavisi ve özellikle de grup tedavisi en önemli kullanıma yerleridir. Kısa grupta kullanımını şöyle özetlemek istiyorum:

8-10 üyeden oluşan grup, bir grup yöneticisi ile uygun ışıklı gürültüsüz bir odada önce ortak bir konu üzerinde konuşarak anlaşır ve sonra yere başları ortada (merkezde) yıldız biçiminde sırt üstü yatarlar.

Terapöt, önce bedensel gevşeme ve rahatlığı sağlayacak, otogene Treyning'dekine benzer "sükunet ve ağırlık" telkininde bulunur. Daha sonra şuna benzer bir

konuşma ile görüntülerin kişilerde yaratılmasını başlatır: "Şimdi lütfen herkes hareket noktası olarak seçilen konuya kendisini versin. Kendinizi içinizde doğan fantazilere bırakın, kim ruh gözü ile önünde görüntüler görmeye başlarsa o konuşmaya başlasın".

Bundan sonra grup üyeleri gördükleri görüntüler üzerinde birbirleriyle konuşurlar, çeşitli yeni çağrışımlar, yeni görüntüler ortaya çıkar. Grup üyeleri arasında canlı bir grup dinamiği süreci gelişir. Bu esnada terapöt grup sürecini etkilemez ve sadece tüm olup-bitenleri izler. Kişiler bu bir tür "Hipnoid" durum içinde birbirleriyle sembol alanında ilişkilere girerler. Yaklaşık 20-30 dakikalık bu grup imajnasyonu (rüya) döneminden sonra terapöt gene yavaş yavaş regresif durumdan çıkarmaya (otogene treyningteki tarzda) ve iskemlesine oturmaya üyeleri davet eder. Bundan sonra grubun bu ortak rüya üzerinde görüşme aşaması başlar. Bu aşamada görüntülerle ilgili yaşantılar (subjektif yönleri ile) ve ardından da grup dinamiği süreci analizi üzerinde konuşularak oturum sona erer.

Bazen buna görüntülerin resimlenmesi ve onun üzerinde görüşme aşaması eklenebilir. Bu "birlikte grup imajnasyonunun" özel bir şekli de, "soğan kabuğu" yahut "fishbocul" denilen yöntemdir. Grup iki küçük gruba ayrılır. İç ve dış grup oluştururlar. Her iki grupta kadın ve erkeklerin dengeli dağılmasına dikkat edilir. İç grup daha önce konuştuğumuz gibi üç aşamalı olarak çalışır. Dış grup tüm aşamaları yakından izler, konuşulanların görünenlerin kendisinde yaptığı çağrışımları, duyguları tesbit eder. Sonra "sharing" aşamasında dile getirir.

Kısaca özetlenen bu oturumların dayandığı teorik anlayış, sürecin etkinlikleri, endikasyonu, sembollerin işlenmesi, grup dinamiğinin görünüşleri vs. gibi önemli yönleri vardır. Bunlara değinmek, konferansın özetinin sınırlarını aşar. Ancak bilinmesi gereken diğer tüm psikoterapi yöntemlerinde olduğu gibi, bu yöntem için de terapötün kendisini grup içinde uygulayarak, yaşayarak ve kendisini tanıyarak öğrenimi esas ilkedir: Konferansın son kısmında bir grup sürecinin protokol özeti verilmiştir.

## PSİKOTİKLERİN GRUP PSİKOTERAPİSİ VE SÖRECE ETKEN BAZI MİNÖR ETMENLER

Doç.Dr. YILDIRIM B. DOĞAN  
A.Ü.T.F. Psikiyatri Anabilim Dalı  
Öğretim Üyesi

Psikotiklerin grup tedavisi, amaçları açısından en genel şekliyle diğer grup tedavilerine benzer. Bu amacı kısaca "DEĞİŞME" diye tanımlayabiliriz. Değişmek için her birey farklı kapasite ve motivasyonlara sahiptir. Tedavide sonuca / iyileşmeye yönelik öngörü (veya psikoterapinin şahsı) motivasyon ve kapasitenin değerlendirilmesine bağlıdır. Değişecek olan kişi'nin kendisidir. Yani onun dışında birisinin veya bir durumun onun için değişivermesi değil, kendisinin değişmesidir.

Psikotik bireylerin grup tedavisi sözkonusu olduğunda yukarıdaki önistelerin gerek değerlendirmesi, gerekse gerçekleşmesi zamana ihtiyaç gösterir. Dolayısıyla ile bu hastalar için gruba girebilme ancak psikozun stabilize olmasıyla mümkündür.

Bireyin hem kendi içinde hem de kendisinde denge kurma durumunda olduğu hatırlanırsa, psikozda bu denge çok yönlü bozulmuştur. Kişinin kendi dışındaki diğerleri öncelikle ona ilk ve en yakın olanlardır. Onun çevresinde yeralan kişilerdir. Bu kişiler PRİMER GRUBU oluşturur. Grup tedavisi bir anlamda bu primer grup ilişkilerinin çözümlenmesi sürecidir. Bu süreç içinde grup ilişkilerini, doğaldır ki, primer grup içinde kazandığı davranış örüntüleri ile sürdürmek ister. Oysa artık başka insanlarla birarada yeni bir ilişkiler ağı sözkonusudur. Yeni ilişkiler içinde grubun her üyesi;

- Kendi tavrını başkaları ile karşılaştırma olanağına sahip olur.
- Kendinde özellik olarak tanıdığı, bildiği şeyin; başkalarında da varlığını farkeder. Ya da; herkesin sahip olduğunu düşündüğü bir özelliğin sadece kendinde olduğunu anlar.
- Yeni yaşantılar olduğunu ve bunların bildiklerinden farklı olduğunu anlar.

Grup tedavisinde genelde beklenen yapısal özelliklerinden bazıları bunlar

olmakla beraber, psikotiklerle yapılan grup tedavisinde bazı özgün nitelikler de sözkonusudur. Şöyle ki;

- Katlan bireylerin anksiyete tolcrans eşliği ve ego gücü birbirinden farklıdır.
- Dolayısı ile amaçlardan biri de ego gücünü arttırmaktır. Ego gücünün artması, her vakit olmasa da, yapısal değişim için egoyu hazırlar.
- Çıkış noktası iletişimsel davranışı gözlemlemek olduğundan grup üyeleri olabildiğince açık davranmaları doğrultusunda cesaretlendirilir.
- Duygular, çatışmalar açıklanır; yaşanır ve paylaşılır.
- Bu arada davranışa zemin teşkil eden sosyal ve moral değerlerin yeni gerçekler karşısında güvenlik içinde sınanabilmesi olanağı ortaya çıkar.
- Kişilerarası bağımlılık gereksinimleri azaltılarak kişinin spontanlık ve inisiyatif kazanması desteklenir.

Sonuç olarak semptomdan probleme ve çözümüne geçişte; bir süreç bütünlüğü çerçevesinde birey; TANIMA - KABULLENME - İFADE ETME - DÜZELTME - DEĞİŞME eylemleri içinde yer alır. Sözkonusu sürecin bireysel özgün yansımaları sözkonusu olup bu, bir bireyden diğerine farklıdır. Burada ifade edilen; çok bilinen tanımlamasıyla "grup sürecinden" farklıdır. Grup süreci; grub'un bir bütün olarak, terapötik akışı içinde kendi kendini ifade biçimi olarak anlaşılmalıdır.

Grup sürecini oluşturan etmenler sayılamayacak çokluktur. Ayrıca yine pekçok sayıda kategorize hale getirilmiş tanımlamalar vardır. Daha yalın olarak MİNÖR ve MAJOR etmenler diye bölümlendiğimiz bu etmenlerden burada sadece ilkinden sözedilecektir. "Major etmenler" daha çok birey ve grup davranışının; kalitatif ve grup psikodinamiği açısından belirli bir bağlam içinde yerleşimini açıklar ve ayrı bir çalışmanın konusudur.

MİNÖR ETMENLER : Grupla ilgili olarak fizik çevre ve grupçi düzenlemelere ait ayrıntılar ele alınmıştır.

- OTURMA : Sıklıkla kullanılan ve tercih edilen oturma biçimi daire biçiminde yuvarlak oluşturmaktır. Herkesi görebilmek ve üyelerin birbirine yakın olabilmeleri böylece sağlanmış olur. Başlangıçta birbirlerine

yeni ve yabancı olan üyeler arasında bu denli yakın oturmak anksiyeteye yolaçabilir. Bu anksiyeteyi zaman içinde dağıtmak açısından önce kare, dikdörtgen vs. yapıp grubun ilerlemesiyle daire şekline dönüşebilir.

Ayrıca oturlan sandalyenin hareketli/sabit olması önemli diğer bir husustur. Sandalyenin gereğinde öne-arkaya, yanlara hareket ettirebilmesi, hastaya grup ile arasındaki ruhsal mesafeyi gereğinde ayarlayabilme olanağı verir. Sandalyenin oturustaki rahatlığı ise anksiyete açısından önemlidir.

Özellikle psikotik gruplarında, terapist koltuğu ile hasta koltuğunun aynı olması sağlanmalıdır. Bu, figüratif anlamda terapist ile üyeler arasında yakınlaştırıcı bir özelliği işaret eder. Üstelik terapistin sahip olduğu iyileştirici-yönlendirici otorite izleniminin devamı için ille de ayrı bir koltuğa sahip olması şart değildir. Ancak her seansta "aynı" koltuğa oturmak devamlılık ve aynılık açısından terapistin simgelediği yardımcı egoyu yeterince belirtir.

- b) ODA : Grubun yapıldığı odanın genişliği hem grubun sayısal çokluğu, hem de gözlemcilerin oturduğu düzeni açısından önemlidir. Gözlemciler aynı oda içinde bir dış çember oluşturacak biçimde yerliyorlarsa; oldukça geniş bir odaya ihtiyaç vardır.

Odanın iç düzenlemesinde (resim, eşya, perde, ışık vb.) hiçbir öğenin dikkat çelici nitelikte olmaması beklenir. Çünkü hasta grup atmosferinden uzaklaşabilir. İç düzenleme bir denge sorunudur. Renk egemenliğinden eşyanın yerleşimine kadar; herşey hem dikkat çelici olmamalı, hem de her birey için gruba yönelik bir uyarıcı öz taşımalıdır.

- c) ZAMAN : Hastane içi grup uygulamalarında grup zaman olarak diğer tedavi aktiviteleri içinde ayrı bir yere sahip olmalıdır; ne diğer aktiviteleri aksatmalı ne de aksatılmıdır. Genel program endişelerinin dışında günlük yer aldığı saat de önemlidir. Araştırmalar göstermiştir ki; yemeğe yakın saatlerde agresyon ifadesi çok yoğun olup, yemek sonu saatlerde genel bir aktivite düşmesi sözkonusudur. En doğru seçim; terapistin kendini en verimli hissettiği en rahat olduğu saattir.

- d) SURE : Geleneksel olarak 45-50 dakika arasında değişmekle birlikte; toplanma sıklığı, grubun amacı ve yapısı, grubun ruhsal çalışma düzeyi ve terapistin niteliği etkili diğer unsurlardır.

Makul sayılabilecek ortalama süre haftada 2-3 kez olmak üzere 40-45 dakikadır. Psikotik bireyin optimal aktif olabileceği, dikkatini dengeli koruyabileceği bir süredir. Haftadaki sıklığı ise grup içi etkileşimin devamlılığı, sosyal ve ruhsal becerilerini daha sık deneme, gözleme olanağı verir.

- e) KOTERAPİ : Özellikle eğitim veren kurumlarda koterapi, mutlak karşılaşılan bir durumdur. İdeal olanı terapistle koterapistin aynı düzeyde olmasıdır. Farklı durumlar her vakit sözkonusudur; ikisinin ayrı disiplinlerden gelmesi, koterapistin daha deneyimli olması vb. gibi. Farklı durumlarda ekipçi çatışmalar, sözelleştirilememiş duygusal yüklülükler kolayca grup etkileşimine yansır. Her grup için sözkonusu olmamakla birlikte; psikotik hasta gruplarında bu tür birikimlerin belli oranda sözelleştirilebilmesi diğer üyeler açısından bazı kolaylıklar sağlar. Yeri ne göre terapist ve koterapist arasındaki farklı düzeylerdeki iletişim dinamik bir etkiye yolaçar. Ancak deneyim eksikliğine bağlı olarak terapist ve yardımcı açısından bazı tutumların sürekliliği grubu tepkili davranmaya iter; suskunluk, birbirine ilişmeme, terapistleri kızıştırma, anksiyete vs. İleri hallerde grup içi bozulma servisiçi bozulmaya dönüşerek tüm tedaviyi tehdit altında tutar. Gözden kaçırılmaması gerekir. Terapist - koterapist ilişkisi grup üyelerine farklı düzeylerde transferans geliştirme olanağı da vermektedir. Pozitif transferans unsuru birinde simgelenirken, diğeri negatif transferansın odağım oluşturur. Böylesi iki ucun varlığı; ruhsal ifadelenin daha geniş bir açılıma kavuşması demektir.

Kontrtransferans açısından durum bıçak sırtı niteliğinde olup, pozitif ve negatif kalitelere kolaylıkla kayabilir. Koterapistli bir grupta zamanın kullanımı en sık gelişen sorunlardan olup, tek terapistli bir grup için kontrol edilemeyen değişkenlerin varlığı anımsanırsa; bu durum koterapistli grupta daha ciddi boyuttadır.

- f) GRUBUN KAYIT EDİLMESİ : En bilineni yazılarak kayda alınmasıdır. Bize göre en sağlıklı yol; grubun dış çemberde yer alan birisi tarafından grup esnasında yazılmasıdır. Sakıncaları olmakla birlikte yararları daha çoktur. Gerçekleşmediği hallerde en pratik olanı; gruptan hemen sonra yazılmasıdır. İdeal olanı ve özellikle terapist eğitimi açısından en verimli film, video türünden kayıtlardır.

Yazılarak kaydedildiği durumlarda; üyelerin söyledikleri olduğu gibi aktarılmalıdır. Ayrıca şu hususlara da mutlak yer verilmelidir: Grubun

mood'u, grubun teması, grupçi ilişkisi, grup çağrışımları, oturumlar arası/öncesi ilişki ve etkileşim, gündemdeki yeni sorunlar, transferans fenomenleri, terapist-grup ilişkisi, terapist-koterapist ilişkisi.

- g) GÖZLEMCI : Gözlemci veya gözlemcilerin durumu arasıra veya sürekli katılıp-katılmadıklarına göre değerlendirilmelidir. Her tür gözlem ve gözlemci için gruptan izin almak gerekir. Kurumsal ve eğitsel ortamlarda gözlemci "doğal" sayılırsa da bilgilendirme ve izin alma ihmal edilmemelidir.

Bazı uygulamalar gözlemciyi grubun içine kadar. Bu durumda gözlemcinin sınırı da olsa; aktif katılımı beklenir. Oldukça risk taşıyan bu durum hiçbir koşulda önerilmez.

Devamlılık ve ayrılık gözlemci için de geçerli olup; gözlemcilerin yer aldığı tartışma veya değerlendirme grubu; daha kontrollü olmak üzere ilkine süperpoze olmuş ikinci bir grup niteliğindedir. Grubun kuralları, sorunları vs. burada da geçerlidir.

#### SONUÇ :

Her ne kadar sürece teken bu unsurlar Minör-Major diye bölümlendiyse de bu önem'e atıfta bulunmak üzere yapılmamıştır. Grup süreci sözkonusu olduğu sürece hem minör, hem major etmenler eşdeğer ve ayrılmaz bir bütünlük içinde biri diğerini etkileyip-değiştiren bir öneme sahiptir. Grubun oluşturulduğu başlangıç evresinden sahip olduğu kompozisyon ve sürecin akışı açısından, grubun sonlanışına dek terapistin, koterapistin hatta gözlemcinin muhakkak akılda tutması gereken hususlardan ilki; minör ve major etmenlerin aynı bütünlük içinde ele alınması gerçeğidir.

#### YARARLANILAN KAYNAKLAR

1. BION, W.R.: *Experiences in Groups*. Basic Books, N.Y., 1964
2. KADIS, A.; KRASNER, J.: *A Practicum of Groups Psychotherapy* Harper and Row, N.Y., 1963
3. KAPLAN, H.: *Comprehensive Group Psychotherapy*, The Williams and Wilkins Comp., Baltimore, 1971
4. ROSENBAUM, M.: *Group Psychotherapy and Group Function* Basic Books N.Y., 1963
5. WOLF, A : *Group Psychotherapy*. In *Comprehensive Textbook of Psychiatry*, p. 1234 A. Freedman and H. Kaplan (eds) Williams and Wilkins Baltimore, 1967

## HASTANEDE YATAN PSİKOTİK HASTALARLA YAPILAN GRUP TERAPİSİ SÜRECİNİN ON YILINA BİR BAKIŞ

Prof.Dr. GÜLGÖREN ÜNLÜOĞLU  
A.Ü. Tıp Fakültesi  
Psikiyatri Anabilim Dalı Öğr.Üyesi

Uluslararası birinci grup psikoterapileri kongresinin değerli konukları, Herbirinizi saygı ile selamlıyor ve sizlere hoşgeldiniz diyorum. Bu kongre ilk uluslararası toplantımız olduğundan hoşgörülmesini dilediğimiz bir çok hatamız oldu. Ancak bu toplantı aynı zamanda yıllardan beri gerçekleştirmek olduğumuz grup psikoterapileri sempozyumunun onuncusudur ve bizler ise onuncu yılda, hâlâ ilk günlerin heyecanı ve coşkusunu yaşıyoruz.

İlk on yıl bireylerin yaşamlarında ne kadar önemli ise, toplumların yaşamlarında da o kadar önemli olabilir. Örneğin Türkiye'de Cumhuriyetinin ilk on yılı şarkılarda bile yankılanan bir etkinlikte geçmiştir.

Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Kliniğinde 60'lı yılların sonuna doğru meydana gelen değişimler, kadroya değişik meslek elemanlarının katılmasıyla ekip çalışmalarının hızlanması ve 70'li yıllarda terapötik toplum denemesinin başarıya ulaşması tedavi yöntemlerinin arasına uğraş tedavisi ve grup tedavilerini de katılmasıyla noktalanmıştır (6, 7, 10, 11, 12, 15, 18). Önce açık servislerde başlayan grup psikoterapileri uygulamaları, daha sonra 1975 yılında psikotik ve alkolik hastaların yattığı kapalı servislerde de başlatılmıştır. Bu yıl bu uygulamaların ilk on yılı tamamlanmıştır. Bizler için bu on yıl, Cumhuriyetimizin ilk on yılı gibidir.

On yıl önce nasıl başladık, neler yapmaya çalıştık, neler öğrendik, neler öğrettik hep beraber gözden geçirmeye çalışalım:

On yıl önce A.Ü. Tıp Fakültesi Psikiyatri Kliniğinde her birisi otuzar yataklı olan üç psikoz servisi vardı. Bu servislerin ikisi erkek, birisi kadınlar içindi. Her servis birbirinden bağımsız olan üç ayrı tedavi ekibi tarafından yönetilmekte idi. Ekibler bir şef (öğretim üyesi), bir başasistan, iki asistan, bir psikolog, bir sosyal hizmet uzmanı ve 2-4 hemşireden oluşmaktaydı. Başlangıçta her katta aynı ön çalışmalarla grup psikoterapisine hazırlanırdı. Örneğin erkek katlarının birinde tüm hastalar gruba katılabilirken (11), diğer iki psikoz katında hasta seçilip grup hazırlandıktan sonra gruba girebilmekteydi. Yani her servis kendi bünyesindeki mevcut potansiyelle işe başlamak durumundaydı. Bu da değişik uygulamaları gündeme getirmekteydi. Ancak erkek katlarının biriyle kadın servisi uygulamaları birbirine benzerdi. Burada

örnek olarak katların birinde yapılan uygulama hazırlıklarını dile getireceğim. 1975 yılında kadın katında yapacağımız grup terapisinde yönetime ilişkin ayrıntıları saptamak üzere teorik çalışmalar ve tedaviyi yapacak ekip üyelerinin katılımı hazırlayıcı tartışma grupları tertip ettik ve grup terapisine başlamadan önce amaçlarımızı, terapistin rolünü, hastaların bu tedaviye seçilme kriterlerini ve tedavi seanslarını nasıl değerlendireceğimizi planladık.

### Grup terapisinin amaçları

- Hastalar hakkında daha çok bilgi sahibi olmak (onların kendileri ve çevreleri hakkında düşüncelerini ve duygularını tanıyabilmek).
- Hastaların diğer bireylerle olan iletişim, etkileşim ve ilişkilerini ve davranışlarını anlayabilmek ve böylece hem defektif yönlerini, hem kuvvetli yönlerini tespit ederek yapılabilecek yardımı daha gerçekçi olarak planlamak.
- Hastaların sıkıntılarını dile getirmelerini sağlayarak, ventilasyon hatta belki katarsis yapabilmelerini temin etmek.
- Hastalara Feed-back vererek farkında oluşluklarını (awareness'i) kolaylaştırmak.
- Halde ve taburculukta kendisini çevresinden çevrenin ise kendisinden beklediklerini tanımaya yardımcı olmak ve sorun olan durumlar için seçenekler ortaya koyabilmeye yardımcı olmak.

### Terapistin rolü :

- İletişimi yoğunlaştırmaya çalışan ilgili bir kişi olmak ve konuşmayanları katılmaya davet etmek, konuşmayı reddeden hasta üzerinde durarak neden konuşmadığı hakkında grup üyelerinin fikrini almak ve kendisinin anlaşılmasına çalışıldığını hastaya belli etmek.
- Bireylerin duygu ve düşüncelerinin üzerinde durmak.
- Hastanın sağlıklı yanlarını araştırarak ortaya konmasını gerçekleştirerek hastaya destek sağlamak.
- Kişinin yeni davranış paterni geliştirmesine yardımcı olmak.

### Grup tedavisi için hasta seçimi kriterleri :

- Kendisiyle sözel iletişim kurulabilen,
- Aynı yerde 30-45 dakika oturabilen, ve yeterince dikkati olan,