

ETKİLEŞİMİN ÖGELERİ*

W.C. SCHUTZ

Çev. Ömür Hakan ERSEVER**

Etkileşim (encounter); açıklık ve dürüstlük, bireysel sorumluluk, benliğin ve bedenin farkında olma, duyguları anlama üzerine temellendirilmiş bir insan ilişkisi yöntemidir ve şimdi -ve- burada (o anda yaşanan duygular) üzerine yoğunlaşmıştır. Etkileşim, bireysel kapasitenin daha iyi kullanılması amacına yönelik bir terapi, bir eğitimidir ve genellikle bir grup ortamında yer almaktadır.

Etkileşim grubu (encounter group) 1960'lı yılların sonlarına doğru Amerika Birleşik Devletleri'nde ortaya çıkmış ve toplum tarafından büyük bir ilgiyle karşılanarak kısa sürede yaygınlaşmıştır. Günümüzde hemen hemen her kültürde bu tür gruplara rastlanmaktadır. Etkileşim gruplarının kısa sürede yaygınlaşmasına büyük katkısı olan Carl Rogers'a göre, etkileşim belki de yüzyılın en önemli sosyal buluşudur ve etkileşim grubunun bu denli ilgi görmesinin temelinde günümüz modern toplumunda insana verilen değerin azalması ve bireyin gerçek ve sıcak ilişkilere duyduğu özlem yatmaktadır.

Etkileşimin antik çağlara kadar uzanan oldukça eski bir tarihi vardır. Bu tarihsel birikimin yanı sıra, günümüz etkileşim grubunun kökleri psikoterapi, psikodrama, T-grupları, tiyatro ve dans, gestalt terapi ve beden- sel terapilere kadar uzanmaktadır.

Etkileşim grubu yaşları 15 ile 75 arasında değişen 8-15 kişiden oluşur. Grup üyeleri bir çalışma ortamında (workshop) biraraya gelirler. Grubun yapıldığı ortam, mobilyalardan arınmış, halı kaplı bir odadır, grup üyeleri yere ya da yastıkların üzerine otururlar. Bu çalışma ortamı genellikle 5 günlük oturumlardan oluşur. Her oturumun süresi 2 saattir.

* Schutz, W.C. (1973). *Elements of Encounter*. Big Sur, California: Joy Press. (Özet Çeviri).

** Araş. Gör. A.Ü. Eğitim Bilimleri Fakültesi, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bölümü, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Ana Bilim Dalı.

Ancak 2 haftadan 9 aya kadar süren etkileşim gruplarına da rastlanmaktadır.

Etkileşim, bireyi fizyolojik, psikolojik ve ruhsal öğelerden oluşan bir bütün olarak ele almakta ve bireyin bir bütün olarak kendisini tanıdığı zaman daha işlevsel olacağına inanmaktadır. Bu yüzden, diğer grup tekniklerinden ayrılarak sözel olmayan iletişim tekniklerine ve bedensel egzersizlere yer verilmektedir. Etkileşim grubunda deneyimler sadece psikolojik düzeyde kalmamakta, tüm bedeni etkilemektedir.

Açık ve dürüst olmak etkileşim kültürünün kalbidir. Açık ve dürüst olmak kendini başkalarından saklamamayı, onlara olduğu gibi davranmayı ve bireyin kendisini aldatmamasını içermektedir. Etkileşimin bir diğer ana amacı bireyin, kendisini tanımasına ve sevmesine, önemli olduğunu hissetmesine, kendisine saygı duymasına, kendinden sorumlu olmasına, kısaca kendisinin farkında olmasına yardım etmektir.

Bireysel sorumluluk üzerinde de önemle durulmaktadır. Birey kendisinden daha güçlü kuvvetlerin esiri değildir, varoluşunun sorumluluğunu taşımaktadır. Bu yüzden birey değişme gücüne sahiptir. Etkileşim grubuna katılmak tamamen gönüllü olarak yapılan bir iştir. Birey grubuna katılma yolunda yapmış olduğu seçimin ve grup sürecinde geçireceği yaşantıların tüm sorumluluğunu yüklenir. Kendisi ile ilgili yaptığı tüm seçimler bireye aittir ve onun sorumluluğudur.

Etkileşim grubu sürecinde önceden belirlenmiş amaçlardan kaçınılır. Grubu yöneten, grubu belli bir yöne sevk etmek yerine, tüm grup üyelerinin duygularını olduğu gibi iletebileceği ve yaşayabileceği bir ortam hazırlamaya çalışır. Etkileşim grubu şimdi-ve-burada üzerine yoğunlaşmıştır. Ancak bu yapılırken geçmişteki yaşantılar dışlanmaz, şimdinin geçmiş deneyimlerden oluştuğu kabul edilir. Grup, şimdi-ve-burada, kendi içindeki duyguları tanımaya ve dile getirmeye yöneliktir. Geçmişteki olaylar karşısında o anda ne hissedildiği önemlidir. Grubu yöneten, grup üyelerine bu konuda yardımcı olur.

Etkileşim grubu, bireylerin kendilerini özgür ve doğal hissetmeleri için tüm psikolojik engelleri ortadan kaldırmayı amaçlar. Bu grup sürecinde hasta-iyi, psikotik-normal ve nörotik-mutlu gibi kavramlara yer yoktur. Etkileşim, tepapötik bir teknikten çok bir yaşam şeklidir. Tüm insanların farklı olduğu ve her tekniğin herkes için geçerli olmadığı görüşü benimsendiğinden, etkileşim grubunda çeşitli teknikler birarada kullanılmaktadır. Grubu yöneten de, diğer grup üyeleri gibi, grubun yaşantılarına katılmakta ve değişme göstermektedir.

Etkileşimin dürüstlük, farkında olma, sorumluluk, bedeni kabul etme gibi ilkelerine uygun olarak bazı kuralları vardır. Bu kurallar aynı zaman-

da etkileşim kültürünü oluşturur ve grup üyeleri ile grup yönetimine rehberlik eder.

Bu kurallardan bazıları açık ve dürüst iletişimi sağlar: kendinize ve başkalarına karşı dürüst olun; bedeninizi tanımaya yönelin; duygular üzerine yoğunlaşın, ve şimdi-veburada'dan işe başlayın.. vb.

Bazı kurallar beden üzerinde yoğunlaşmaktadır ve bedenin grup etkinliğine katılmasına yardımcı olur: olabildiğince özgürlük ve hareket olanağı sağlayan giysiler ve odalar içinde bir araya gelin, ilaç almayın, sigara içmeyin, gözlük ya da lens kullanmayın, diğerlerine kolayca yönelebileceğiniz bir şekilde oturun, doğru olduğunuzu hissettiğinizde giysilerinizi çıkarın ve fiziksel olarak ifade edileceğiniz durumlarda duygularınızı söze dönüştürmeden fiziksel olarak ifade edin.

Bireyin kimlik oluşturmaya ve kendi sorumluluğunu almasına yardımcı olan diğer kurallar şunlardır: kendi sorumluluğunuzu alın, görüşünüzü belirtin ve gerekirse görüşünüzü savunmak için savaşın, yaptığınız seçimlerin sorumluluğunu alın, kendi adınıza konuşun, genellemelerden kaçının, hitap ettiğiniz kişiye doğru konuşun, birden çok anlam içeren yüklü sözcükleri kullanmaktan kaçının, hoşunuza gitmeyen bir şey oluyorsa ona karşı bir şey yapmanın sorumluluğunu hissedin; ve yapmaktan en çok korktuğunuz şeyi yapmaktan kaçınmayın.

Birey kendisine yakınlık gösterilen, anlayışlı bir hoşgörü havasının yaratılmış olduğu etkileşim grubunda kendini tanır, ilgi ve potansiyellerinin farkına varır. Grup tarafından anlaşılabilir olmak bireye duygusal bir destek sağlar ve kendisini olduğu gibi anlatma gücünü artırır. Grupta ortaya getirilen başkalarının yaşantıları ve görüşleri, bireyin kendi problemlerini çözmesinde yeni yollar bulmasına yardımcı olur. Birey grup içinde kendi davranışlarını izler, kendini kişiler arası ilişkiler durumunda görür ve sosyal bir ortamda kişiliğini tanıma olanağı bulur. Hayatın zorluklarını tek başına çekmekte olan birey, grup içinde problemlerini başkaları ile paylaşma olanağı bulur. Böylece bireyin insanlara güveni artar, başkalarıyla ilişki kurma gücü gelişir. Birey grup yaşantısı yoluyla benlik tasarımını daha gerçekçi bir görüşle yeniden örgütlenme olanağı elde eder.

Etkileşim grubunun grup üyeleri üzerinde yaptığı olumlu etkilerin yanı sıra bazı olumsuz etkileri de vardır. Grupta değişik bir yaşantı geçirilmekte ve bunun sonucunda bireylerde bir davranış değişikliği olmaktadır. Bazı bireyler, grupta kazanılan davranış değişikliğini grup dışında uygulayamamakta ve kendilerini engellenmiş hissetmektedirler. Bireyin gruba getirdiği bazı duygu ve problemlerin çözülmeden kalması da bireyi olumsuz yönde etkilemektedir. Grupta kari-koca beraber olamamış, yalnızca eşlerden biri katılmış ve o eşte olumlu yönde bir gelişme ve değişim olmuşsa bu sonuç eşler arasındaki ilişkiyi etkileyebilmekte ve eşleri

boşanmaya kadar götürebilmektedir. Etkileşim grubunun bir başka olumsuz etkisi, erkek ve kadın üyelerin birarada olması nedeni ile samimi ilişki sonunda iki cins arasında duygusal bir ilişkisinin ortaya çıkabilme olasılığıdır. Bu durum çok olumlu olarak da çözülebilmektedir. Bir başka olumsuz etki de, böyle bir grup yaşantısı geçiren bireylerin bir başka grubun üyesi olduklarında, "biz bu işi biliyoruz" diyerek yeni üyelere saldırgan davranarak onlarda suçluluk duygusu yaratabilmeleri olasılığıdır.

Etkileşim grubu, insanın değerini giderek yitirdiği günümüz modern toplumunda, bireyin kendisini daha iyi tanımasına ve diğer insanlarla anlamlı ilişkiler kurmasına yardımcı olan bir alternatif olarak karşımıza çıkmaktadır. Etkileşim gruplarından psikoterapide, endüstride, eğitimde, dinde, aile-çocuk ilişkilerinde günlük yaşamda yararlanılmaktadır. Değişik kültürlerin etkilerine açık olan ve gittikçe sanayileşen ülkemizde de etkileşim gruplarından yararlanarak bireylerin kendilerine ve topluma karşı yabancılaşması, dolayısıyla teknolojinin beraberinde getirdiği insanı değersiz bulma yolundaki tutum önenebilir.