

GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMADA DİRENÇ KIRMA YA DA ISINMA İÇİN SIRRI PAYLAŞMA ALIŞTIRMASI

Doç. Dr. Nilüfer Voltan ACAR (*)

Grupla psikolojik danışmada grup liderinin (danışmanın) yüzyüze geldiği güçlüklerden biri de dirençtir. Direnç teropötik süreçle işbirliği yapamama olarak tanımlanabilir (Ohlsen, 1977). Direncin ortaya çıkışının birçok göstergesi bulunmaktadır. Bunlardan grupla ilgisi olan bazıları:

- a) Seçici sessizlikler,
 - b) Kendini ve diğer grup üyelerini korumak,
 - c) grupta tekelcilik yapmak,
 - d) temel sorundan değil de yan sorunlardan söz etmek,
 - e) davranışsal amaçlar saptamamak,
 - f) yaşanan ambivalansın çözülmesi için işbirliği yapmamak,
- v.b. gibi.

GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMADA DİRENCİ KIRMA YOLLARI

Grupla psikolojik danışmada herşeyden önce danışmanın (direnç gösteren üyenin yerine kendini koyarak, yani onunla empati kurarak duygularını anlamaya çalışması gerekmektedir. Danışman, duyguları anladıktan sonra yansıtmalıdır. Ancak, özellikle de grupla danışmaya yeni başlayan üye konuşması için zorlanmamalıdır. Grup üyelerinin birbirlerine güvenmeleri, yani grupta güven oluşturulmalıdır.

Grup üyeleri grupla danışmaya ilişkin yeterince bilgilendirilmediklerinden dolayı da konuşmayabilir. Bu durumda yapılandırmaya gidilmelidir.

(*) Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Öğretim Üyesi.

Bir de direnç birbirlerini tanıyan kişilerin, örneğin meslek elemanlarının oluşturduğu gruplarda ortaya çıkabilir (Voltan- Acar, 1990). Daha çok bu gibi durumlarda direnç kırıcı ya da psikodrama terimiyle ısınma alıştırmaları yaptırılabilir. Bunlar, bir resim, bir tobloyu hayal etme, takvim yapraklarını geriye çevirerek olumsuz yaşantıyı hayal etme, takvim yapraklarını çevirerek olumlu yaşantıyı hayal etme, rüya, masal, bir masalı ya da öyküyü grupta kolektif olarak tamamlama, üyelerin kendilerine ilişkin atmak istedikleri yanlarını ateşe (sembolik) atmaları, boş sandalye, bitmemiş işler ve yazar tarafından geliştirilen bir sırrı paylaşma alışırması v.b. diğerleri.

GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMALARIN ORTAK YANI: SPONTANLIK VE YARATICILIK

Gerek etkileşim gruplarında olsun, gerekse psikodrama ve Gestalt gruplarında olsun iki temel ortak öge vardır. Bunlar: Spontanlık (kendiliğindenlik) ve yaratıcılıktır.

Spontanlık (Kendiliğindenlik), bireylerin içlerinden geldiği gibi davranması, yani dışardan verilmiş kurallara göre değil de, kendi geliştirdiği değerler sistemine göre davranma anlamına gelir.

Yaratıcılık ise herhangi bir alanda, özgür düşünce ve ürünler ortaya koyabilme olarak nitelendirilebilir. Etkileşim gruplarında, kolaylaştırıcı (facilitator) rolü olan, Gestalt ve psikodrama gruplarında yönlendirici rolü olan grup liderinin grupta etkileşimi ya da grubun akışını sağlamak amacıyla alıştırmalar yaptırması söz konusudur.

Grupta üyelerin birbirlerini ya da kendilerini anlamaları, çatışmaların çözülmesi, direncin kırılması için, birçok alışırma bulunmaktadır (Voltan- Acar, 1990, ab). Yine sözü edilen amaçlara hizmet için birçok alışırma da geliştirilebilir; çünkü, üyelere, kültüre, zamana ve zemine uygun alıştırmalar ortaya konabilir. Bu alıştırmaların gruplarda işlerliği sınanabilir.

GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMADA SIRRI PAYLAŞMA ALIŞTIRMASININ KULLANIMI

Gestalt yaklaşımındaki bir sırrım var alışırmasından esinlenilmişse de, bu alışırma çok farklıdır. Grup üyelerinin herbirine aynı cins ve boyda kağıt dağıtılıp, herkesin aynı cins kalem kullanıp, büyük harfle yazmaları, o güne dek paylaşmadıkları bir sırlarını yazmaları ve kâğıtlarını aynı şekilde katlamaları istenir. Bu katlı olan kâğıtlar bir torba ya da çanakta toplanır. Tüm üyeler kâğıdını verdikten sonra, torbadan ya da çanaktan danışman (liderce) bir kağıt seçilir ve sır okunur. Okunduktan sonra üyelerden benzer yaşantılar geçirenler paylaşımında bulunur, üye

veya üyeler o durumda olanla empati kurar. Yine aynı alıştırma, sır okunurken, ya da paylaşırken sırrı yazan üye kendine mal edebilir. "Biliyor musunuz, onu ben yazmıştım", deyip ortaya çıkabilir. Nitekim, yazar tarafından yönetilen iki ayrı grupta böylesi süreçler gerçekleşmiştir.

Bu alıştırmanın amaçları çok yönlü düşünülebilir. Direnç gösteren, bir etkileşim grubunda etkileşimin sağlanması ya da paylaşılma, yalnız olmama duygularının yaşatılması amaç olabilir. Bir psikodrama ya da Gestalt grubunda sürecin başlatılması amacıyla bu alıştırma kullanılabilir.

SIRRI PAYLAŞMA ALIŞTIRMASINA İLİŞKİN YAŞANTI VE GÖZLEMLER

Şimdiye dek, genellikle sırrı paylaşma alıştırması yapıldığında daha çok cinsellikle ilgili sırlar yazılmıştır. Bu da cinselliğin toplumda bir tabu olmasından kaynaklanabilir, ya da bu tür sırlara sahip olan üyelerin danışma grubu dışında, yani toplumda, dış dünyada bu konuda açık ve rahat olmamasının bir göstergesi olabilir.

Bir grupta, bu alıştırma uygulandığında, bir üye, "Bu sırrı ben yazmıştım.", diyerek, kendine mal edip, bu konudaki sorun ve duygularını dile getirmiş, bu konuya ilişkin bitmemiş işleri tamamlatılmıştır, sonra üye grup tarafından anlaşıldığını hissettiğini iletmiştir.

Bir başka grupta kimse sorununu mal etmemiştir. Bu grupta da üyelere bazıları, "Ne kadar güzel, sorunun kime ait olduğu anlaşılmıyor, ama bizler de içimizi kemiren sırlarımızdan söz edip rahatlamış oluyoruz.", demişlerdir.

SONUÇ

Grupla psikolojik tanışmada direnci kırmak ve ısınma amacıyla birçok alıştırma yararlanılabilir. Yine bilinmektedir ki, gerek grup liderinin gerekse grup üyelerinin spontan ve yaratıcı olmaları da grup süreci içinde istendik bir davranıştır. Öyleyse özellikle grup liderleri amaçlı ve uygun, özgün alışımlar geliştirebilir ve bunların işlerliğini de grup oturumları sırasında değişik gruplarda sınavabilir.

KAYNAKLAR

- Ohlsen, M. *Group Counseling*. New York: Holt, Rinehart and Winston, 1977.
- Volcan- Acar, N. "Eklektik Yaklaşımlı Grupla Danışmadaki Psikodramatik Öğeler". 11-12-13 Nisan 1990 Psikodrama Sempozyumu Bildirisi.
- . "Grupla Psikolojik Danışmada Alışımlara Ne Derece Gerek Vardır?". 25.9.1990 I. Eğitim Bilimleri Kongre Bildirisi.