

İnsan ve Sosyal Bilimler Dergisi

A Review on the Principle of Yalom Perspective in Experiential Group Psychotherapy “Now and Here”

Meryem KARAAZİZ¹

Near East University, Faculty Of Science and Letters, Department of Psychology

ABSTRACT

Nowadays, group psychotherapy, which has been used consciously or unconsciously since ancient times, is one of the most important techniques for solving psychological problems. Yalom emphasizes that it is important to exist within group dynamics rather than individuality in experiential groups. In experiential group psychotherapy, people realize that the problem that he / she has is not unique for herself / himself and this helps healing, like in other group psychotherapies. The fact that people are not only “in the support role” but also “in their role as a supporter” emerges as a factor that increases their self-confidence. This is an important finding to see that individuals who try to solve their own problems and who feel helpless from time to time can support another person in the group. “Now and here”, is the approach that allows the individual to increase his / her awareness to himself / herself in the experiential groups, and to shed light on the feelings, thoughts and behaviours that they can change in line with this awareness. As a result, it can be said that the principle of “Now and Here” has a very important and healing position in experiencing people-to-life awareness in experiential group therapy.

Key Words: Experiential group psychotherapy, now and here, yalom

REVIEW ARTICLE

Received: 01.04.2020
Revision received:
21.05.2020
Accepted: 21.05.2020
Published online:
26.05.2020

¹ Corresponding author:

Dr. Öğr. Üyesi

meryem.karaaziz@neu.edu.tr

Orcid: 0000-0002-0085-612X

Yaşantısal Grup Psikoterapisinde Yalom Perspektifinden “Şimdi ve Burada” İlkesi Üzerine Bir Derleme

Meryem KARAAZİZ¹

Yakın Doğu Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü

ÖZ

Günümüzde eski çağlardan beri bilinçli ya da bilinçsiz bir biçimde kullanılan grup psikoterapisi ruhsal sorunlarının çözümünde en önemli tekniklerden biri olarak yer bulmaktadır. Yalom, yaşantısal gruplarda bireysellikten çok grup dinamikleri içerisinde var olmanın önem taşıdığını vurgulamaktadır. Diğer grup, psikoterapilerinde de olduğu gibi yaşantısal grup psikoterapilerinde de kişinin sahip olduğu sorunun bir tek kendinde olmadığını fark etmesi iyileştiricidir. Kişilerin sadece “destek alan” rolünde değil, “destek veren” rolünde de olmaları kişilerin kendilerine güvenlerini artıran bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu da kendi problemini çözmeye çalışan, bu konuda zaman zaman çaresiz hisseden bireylerin, grup içindeki bir başka kişiye destek verebildiğini görmesi açısından önemli bir bulgudur. “Şimdi ve burada” yaklaşımı, yaşantısal gruplarda bireyin kendisine yönelik farkındalığını artırmasına olanak sağlarken, bu farkındalık doğrultusunda değiştirebilecekleri duygu, düşünce ve davranışlarda ışık tutar. Sonuç olarak, “Şimdi ve burada” ilkesinin yaşantısal grup terapisinde kişilere anı yaşama farkındalığına erişmekte oldukça önemli ve iyileştirici bir yeri olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Yaşantısal Grup Psikoterapisi, Şimdi ve burada, Yalom

DERLEME MAKALE

Alınma tarihi: 01.04.2020
Düzeltilmiş hali alınma tarihi: 21.05.2020
Kabul edilme tarihi: 21.05.2020
Çevrimiçi yayınlanma tarihi: 26.05.2020

¹ Sorumlu yazar iletişim bilgileri:

Dr. Öğrt. Üyesi

meryem.karaaziz@neu.edu.tr

Orcid: 0000-0002-0085-612X

Giriş

Eski çağlardan günümüze kadar insanoğlu topluluklar kurup toplumlaşarak yaşamını sürdürmüş ve sorunlarını kişilerarası etkileşim içerisinde anlamak ve çözümlemek için kendi aralarında küçük kümeler oluşturmuştur. Sorunlarıyla baş etmek amacı doğrultusunda kurdukları topluluklarla çoğu zaman rahatlayabilmişlerdir. Günümüzde ise eski çağlardan beri bilinçli ya da bilinçsiz bir biçimde kullanılan bu yöntem ruhsal sorunlarının çözümünde en önemli tekniklerden biri olarak yer bulmaktadır. Bir arada yaşama gereksinimi bizleri bir şekilde grup içerisinde de birlikte yaşamaya götürürken bunun yanında bazı grup normları ve kurallarında getirmektedir (Öztürk & Uluşahin, 2011; Öztürk, 2012). Grup psikoterapileride eski dönemlerden günümüze kadar psikolojik olarak iyileştirici etkisi olduğu bilinmektedir (Rogers, 1994). Grup psikoterapileri de diğer psikoterapi teknikleri gibi kendi içinde çeşitlilik göstermektedir. Günümüzde grup psikoterapisi yöntemi sağaltımında uzmanlar etkileşime dayalı terapi yöntemlerini kullanmaktadır. Etkileşim içerisinde yaşantılayarak “burada ve şimdi kavramı” çerçevesinde sağaltımın sağlanması hedeflenmektedir (Gökdağ, 1999).

Yaşantısal grup psikoterapisi de bu terapi çeşitlerinden biridir. Bu grup terapisinde, kişilerin kendileri ve iletişim kurma biçimlerini daha iyi tanımları için yapılan bir duygu, düşünce ve beden bütünlüğüne dayalı, 6-10 kişinin katılımı ile gerçekleştirilen özel grup çalışmalarıdır. Bununla birlikte, yaşantısal gruplarda süreç, gelişim ve eylem önemli kavramlardır ve duyguların açığa vurulması en önemli etkenler olarak karşımıza çıkmaktadır. Burada grup üyeleri, kendilerini ve duygularını açık ve etkili bir biçimde ifade etme cesaretini bulurlarken “şimdi ve burada” kavramına odaklanmayıda öğrenirler (Caroll ve Wiggings, 2014; Atfeld, 2015). Yalom, yaşantısal gruplarda bireysellikten çok grup dinamikleri içerisinde var oluşun önem taşıdığını vurgulamaktadır. Bu noktada empatik yaklaşımda önem kazanmaktadır. Diğer terpileride de olduğu gibi yaşantısal kişiler arası ilişkiler ve kişisel gelişim alanlarına katkı sağlamak hedeflenmektedir. Kendini açmak, kişiler arası doğrudan iletişim, duyguların ifadesi ile birlikte kişinin kendi davranışı ile doğrudan yüzleşmesini ve kişinin kendini analizini yapabildiğini sağlamaktadır (Yalom ve Leszcz, 2005). “Burada ve şimdi” kavramı eşliğinde tüm bunların gerçekleştirilmesi yaşantısal gruplarda anahtar yapıdır. Bununla birlikte, yaşantısal gruplarda yeni davranışlar ortaya koyma fırsatı elde edilir ve kişi kendisiyle ilgili kendinin bile farkında olmadığı bilgileri keşfetme şansını elde eder (Yalom ve Leszcz, 2005; Karaca ve Özaltın, 2010). Grup içerisinde her türlü davranış sergilenebilir burası kişilerin yeni yaşantılar deneyimlemesi için güvenli bir yerdir. Ancak, güven ortamının oluşması oldukça zordur. Buna karşın grup içerisindeki var oluş, karşılıklı paylaşım, grup çalışması içerisinde açık bir biçimde ilişki kurulabilmesi ve grup kompozisyonunun istikrarını koruması güven ortamının oluşmasına yardımcı etkenlerdir (Payne, 2001, Robson ve Robson, 2008).

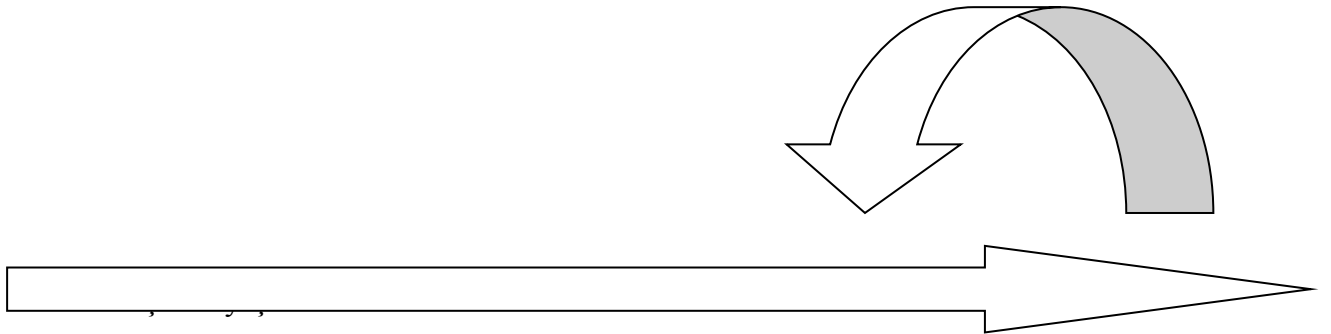
Diğer grup, psikoterapilerinde de olduğu gibi yaşantısal grup psikoterapilerinde de kişinin sahip olduğu sorunun bir tek kendinde olmadığını fark etmesi iyileştiricidir. Kişilerin sadece “destek alan” rolünde değil, “destek veren” rolünde de olmaları kişilerin kendilerine güvenlerini artıran bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır (Corey, 2008). Bu da kendi problemini çözmeye çalışan, bu konuda zaman zaman çaresiz hisseden bireylerin, grup içindeki bir başka kişiye destek verebildiğini görmesi açısından önemli bir bulgudur. Benzer problemle ilgili olarak farklı farklı işe yarayan ya da yaramayan birçok çözüm yolunu görme fırsatı bulunması, kültürün, sosyal ortamların gerektirdiği davranışların kazanılması (arkadaş ilişkileri, flört etme yöntemleri, iş görüşmeleri, topluluğa hitap gibi) grup içinde, grup üyelerinin katkıları ve destekleri, geri bildirimleri ile hızla kazanılabilir, model alma ve karşılıklı öğrenme fırsatının yaratılması ise bir diğer önemli etkisidir (Caroll ve Wiggings, 2014). Ayrıca, grup çalışmaları sırasında üyeler yargılanmadan anlaşıldıklarında, birbirilerinin iç dünyalarını tanıyıp, desteklendiklerinde aralarında özel bir bağ kurulur. Kendilerini oldukları gibi kabul eden bir grubun içinde, var olma, kabul edilme ve ait olabilme deneyimi çok

kıymetlidir. Bununla birlikte, grup çalışmalarının başka kişilere faydalı olduğunu görmek, kişinin kendi iyileşme süreci için umut beslemesini destekler bir nitelik olarak yorumlanabilir (Naar, 1993; Kağıtçıbaşı, 2003).

Yalom'a göre, yaşantısal gruplarda, verimi artıran en önemli unsur "şimdi ve burada"nın çalışılmasıdır. Burada amaç geçmiş ve dışarıdaki hayatı yok saymak değil, kişinin günlük yaşam süreçlerine uyum ve farkındalığını artırmaktır (Yalom, 2003). "Şimdi ve burada" yaklaşımı, yaşantısal gruplarda bireyin kendisine yönelik farkındalığını artırmasına olanak sağlarken, bu farkındalık doğrultusunda değiştirebilecekleri duygu, düşünce ve davranışlarda ışık tutar. "Şimdi ve burada" ilkesi, görünürdeki semptomlardan öte kişiler arası ilişkilerdeki problemleri yaşantısal olarak ortaya çıkarır. Aynı zamanda da kişiler arası ilişkilerde ortaya çıkan bu problemleri grup sürecinde de ortaya çıkar. Grup içinde ortaya çıkan herşey hastanın temel sorunlarını anlamaya yeterlidir. Bu nedenle, hastanın bir farkındalık kazanmak için geçmiş yaşantısına gitmesine gerek yoktur. Ayrıca, hastanın grup içinde ortaya çıkardığı davranışları ile grup dışında sergilediği davranışları birbirine benzerdir. Bu da hastaya gruptaki diğer bireyler tarafından nasıl algılandığı ve anlaşıldığını gösteren geri bildirim kaynakları sunmaktadır. Grup içinde ortaya çıkan geri bildirimlerle hasta grup dışındaki hayatını da olumlu yönde etkileyecek farkındalıklar kazanabilmektedir. "Şimdi ve burada" sayesinde grup içindeki bireyler daha önce sergiledikleri davranış kalıplarından daha farklı davranabileceklerini keşfetmelerine de olanak sağlayacaktır. Olması gerektiği gibi değil de olduğu gibi olmak birçok kişi için oldukça zordur. Ama grup, bireylere "şimdi ve burada" deneyimi sayesinde oldukları (içlerinden geldiği) gibi davrandıkları zaman da kabul gördüklerini deneyimleyebilecekleri eşsiz bir ortam sunmaktadır. Sosyal yaşamda bu tarz bir deneme risklere sahipken, grup sürecinde bu denli bir risk yoktur. Grup sürecinde de denen ve başarıyla sonuçlanan bir davranış bireyi grup dışında da bu davranışı sergilemeye teşvik edecektir (Yalom, 1998; Göka, 2001; Yalom, 2002).

"Burada ve şimdi"nin etkin hale gelip grup için verimli olması ise şu iki unsurun gerçekleşmesiyle doğru orantılıdır; "yaşantılama" ve "sürecin aydınlatılması". Grup "burada ve şimdiyi" yaşayıp kendine yönlendirir ve bu yönlendirmeden sonra farkındalığına ulaşır; "burada ve şimdi" davranışına odaklanıp bu davranışını inceler. Grubun etkin olabilmesi için "burada ve şimdi yaşantısı" ile paylaşımların yoğun bir biçimde artış göstermesi ve "burada ve şimdi kendine yansıyan halka" ile sürecin yorumlanmasına yol açmak amaçlanmaktadır (Şekil 1). Bu noktada terapistin büyük görev düşmektedir (Yalom, 1992; Yalom, 2002).

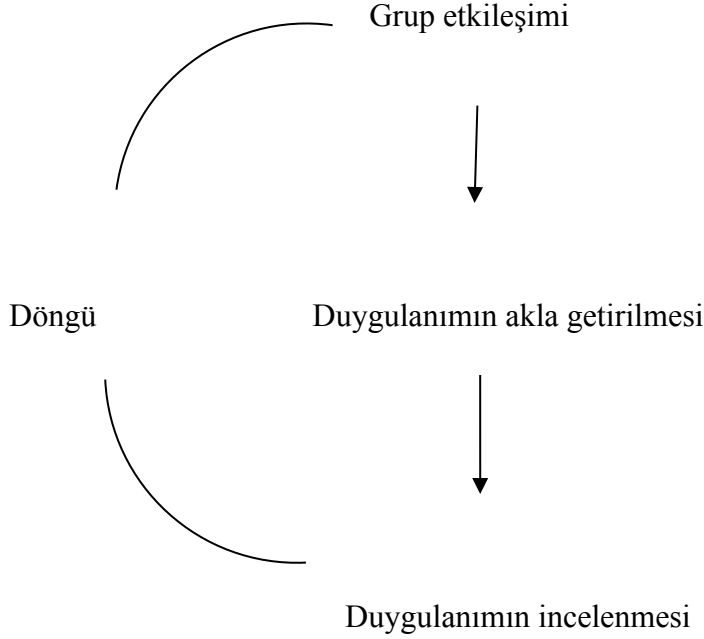
Burada ve şimdi kendine yansıyan halka



Şekil 1. Grup Psikoterapi'sinde "Burada ve Şimdi"nin İki Aşaması.

Başka bir deyişle, "burada ve şimdi"ye odaklanmayı sağlayan bu iki evre birbirlerine sembiyotik bir biçimde bağlıdır (Yalom, 1998). Bu iki evrenin bileşimi etkili bir güçle yaşantısal bir grubu oluşturur (Yalom, 1992). Duygulanımın uyarılması ve sonrasında uyarılan

bu duygulanımın incelenmesi “şimdi ve burada” tekniğinin tekniğidir denilebilir (Şekil 2) (Vinogradov & Yalom, 1996).



Şekil 2. *Grup Psikoterapi'sinde "Burada ve Şimdi" Tekniği.*

“Burada ve şimdi” tekniği tüm bunların yanında, dayanışma (bireylerin etkileşimine katkıda bulunan ve her birini grup içerisinde yaşayan o ana odaklayan ve konuşulan konuya yönelik duygularını ifade etmesini tetikleyen ve bireyin kendisine yönelik yalnızlık duygusunu en aza indirmesine fırsat tanıyan faktör.), diğerkamlık (grubu oluşturan bireylerin “burada ve şimdi”yi yaşarken birbirlerine yönelik gerek rahatsızlık gerekse çözüme yönelik duygularını ifade etmeleri ve etkileşim sürecinin özü olan geribildirim yol açan faktör.) ve varoluşsal faktörler (bireyin kişisel sorumluluğunu grup içerisinde de alabilmesi.) gibi iyileştirici faktörlerin devreye girmesinde de kolaylaştırıcı ve etkin bir tekniktir. Aynı zamanda da bireyler kendilerine yönelik bir öğrenme sürecine girebilmeleri ve tüm davranışlarının ve yaşadıkları duyguların kendi sorumlulukları olduğu farkındalığını da kazanmaları beklenir (Yalom, 1998).

Sonuç ve Tartışma

Sonuç olarak, “şimdi ve burada” yaklaşımının etkin olabilmesi için, duygusal düzeyde yaşanılması ve düşünce düzeyinde yorumlanıp incelenmesi gerekmektedir. Bu tür bir etkileşim sayesinde bireyler kişilerarası ilişkilerine yönelik farkındalık kazanırken, grup içindeki diğer bireylerden gelen geribildirimlerle bu farkındalığıyla birlikte sorun doğuran davranışlarını değiştirebilmek üzere çalışıldığı bir terapi grubudur (Yalom, 2002). Terapi süresinin kısalığı, oluşan etkileşimin güçlü yanları ile bireylerin sorunlarının çözülmesine değil, belirlenmesi ilk plandadır, grupta ele alınacak konularla dışarıdaki yaşamlarındaki durumlarla bağlantılı olmalıdır, verilen geri bildirimler, destekleyici ve yapıcı olmalıdır, rahatsız edici olaylarla grup içerisinde karşılaşıldığı durumlarda, üyelerin yararına olacak biçimde ele alınmalıdır. Tüm bu uygulamalar “burada ve şimdi” kullanımını etkin hale getirmesine yol açmaktadır (Yalom,1998). Tüm bu bilgiler ışığında yaşantısal grup terapisinin grup psikoterapilerinde oldukça önemli bir yeri olduğu söylenebilir. Güvenli ortam içerisinde yaşantılayarak öğrenme ve öğrendiğini bireysel yaşamında uygulayıp ruhsal farkındalık eşliğinde iyileşmeyi sağlayabilmek yaşantısal grup psikoterapisinin grup psikoterapilerine çok büyük bir katkısıdır.

Kaynakça

- Durmuş, E. (2013). Grupla psikolojik danışmada kendini açan ve açmayan liderlerin etkileri. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 44, 149-158.
- Güçray, S., Çekici, F. ve Çolakkadıoğlu, O. (2009). Psiko-eğitim gruplarının yapılandırılması ve genel ilkeleri. Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 5(1),134-153.
- Güçray, S., Çolakkadıoğlu, O. ve Çekici, F. (2009). Grup uygulamalarında aktiviteler/egzersizler; amaçları, çeşitleri ve uygulama örnekleri. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 18(2), 194-208.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2003). Yeni İnsan ve İnsanlar. İstanbul: Evrim Yayınları.
- Naar, R. (1993). Grup Psikoterapisine İlk Adım. Nesrin Hisli Şahin (Çev.). Ankara: İmge Kitabevleri.
- Rogers, C., (1994). Etkileşim Grupları. Hamdullah Erbil (Çev.). Ankara: Ekin Yayınları.
- Rogers, C., (1994). Etkileşim Grupları. Hamdullah Erbil (Çev.). Ankara: Ekin Yayınları.
- Vinogradov, S. & Yalom, I. (1996). Grup Psikoterapisi. Tunga Tüzer & Zeynep Atbaşoğlu (Çev.). Ankara: Compas Mentis Yayınları.
- Vinogradov, S. & Yalom, I. (1996). Grup Psikoterapisi. Tunga Tüzer & Zeynep Atbaşoğlu (Çev.). Ankara: Compas Mentis Yayınları.
- Yalom, I. (1992). Grup Psikoterapisinin Teori ve Pratiği. Ataman Tangör & Özgür Karaçam (Çev.). İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri.
- Yalom, I. (1992). Grup Psikoterapisinin Teori ve Pratiği. Ataman Tangör & Özgür Karaçam (Çev.). İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri.
- Yalom, I. (1998). Kısa Süreli Grup Terapileri: İlkeler ve Teknikler. Nesrin Hisli Şahin (Çev.). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları. No: 18.
- Yalom, I. (1998). Kısa Süreli Grup Terapileri: İlkeler ve Teknikler. Nesrin Hisli Şahin (Çev.). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları. No: 18.
- Yalom, I. (2002). Grup Psikoterapisinin Teori ve Tekniği. Ataman Tangör & Özgür Karaçam (Çev.). İstanbul: Kabalcı Yayınevi.
- Yalom, I. (2003). Kısa Süreli Grup Terapileri. Zeliha İyidoğan Babayiğit (Çev.). İstanbul: Kabalcı Yayınevi.
- Yalom, I. (2003). Kısa Süreli Grup Terapileri. Zeliha İyidoğan Babayiğit (Çev.). İstanbul: Kabalcı Yayınevi.
- Yalom, I. D. ve Leszcz, M. (2005). The theory and practice of group psychotherapy. New York: Basic Books.