

İlişkinin Şimdi ve Buradalığı, Şimdi ve Burada Olmak ve Grupta Süreç

Nilüfer Voltan Acar*, Gülşah Gülderer**

ÖZET

Bu makalede ilişkinin şimdi ve buradalığı, şimdi ve burada olmak, grupta süreç, ben-o ilişkisi, transfer kavramları birbirleriyle karşılaştırılarak aralarında farklar olduğu ve grup liderinin grupta kolaylaştırıcı rolü sırasında, bunlara dikkat etmesi gerekliliği üzerinde durulmuştur.

Anahtar Kelimeler: İlişkinin şimdi ve buradalığı, şimdi ve burada olma, grupta süreç, ben-o ilişkisi, ben-sen ilişkisi, transfer.

ABSTRACT

In this article, relational immediacy, here and now, I-thou, I-it relationship, group process and transference are compared and contrasted. Differences among these concepts are mentioned. The function of the group leader is emphasized.

Keywords: Relational immediacy, here and now, group process, I-thou, I-it relationship, transference.

GİRİŞ

Grupla psikolojik danışma, kişilerarası ilişkilerin geliştirilmesini hedefleyen, üyelerin duygu, değer ve tutumlarının üzerinde durulduğu, ayrıca her bir üyenin davranışsal amacının gerçekleştirilmesinin sağlanmaya çabaladığı, bu alanda yetişen bir psikolojik danışman tarafından yürütülen profesyonel terapötik bir yardım etme sürecidir (Voltan-Acar, 2005:4).

Grupla psikolojik danışmada en temel öğelerden biri, grup üyelerinin birbirleriyle ve liderle olan etkileşimleridir. Bu etkileşimler sonucunda üyeler grup içinde edindikleri yaşantıları günlük yaşamlarına aktarabilirler. Bu aktarımı Voltan-Acar (2005:11) gruptaki yaşantılar sonucunda bireylerin sosyal makrokozmoslarının değişimi olarak ele almaktadır.

Psikolojik danışma grubu içerisinde yer alan üyeler, birbirleriyle farklı düzeylerde etkileşimler gerçekleştirirler. Bunlar arasında duygu, değer ve tutumların paylaşılması vardır. Ancak psikolojik danışma süreci içinde bireylerin kendi enerjilerini ve grubun enerjisini etkili biçimde kullanabilmeleri için 'şimdi ve burada' olmaları ve ilişkinin şimdi ve buradalığı terapötik koşulunu gerçekleştirmeleri gerekmektedir; çünkü, geçmiş geçmiştir ve gelecek ise henüz gelmemiştir. Üyelerin geçmişe odaklanmaları, şimdi ve burada olmak yerine geçmişte olmaları, enerjilerini tüketiceği gibi grubu da pasif hale getirebilir.

Ancak bu durum geçmişten tam anlamıyla kopmak demek de değildir. Sartre'nin de belirttiği gibi: "İçer bakış, her zaman geriye bakıştır." (Akt. Yalom, 77).

* Nilüfer Voltan Acar, Prof.Dr, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümü Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı Başkanı. Ankara

** Gülşah Gülderer, Hacettepe Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi

Terapötik ilişki içinde danışanla psikolojik danışmanın o andaki etkileşimine "ilişkinin şimdi ve buradlığı" adı verilmektedir (Voltan-Acar, 1998:49). Gestalt Terapi'de ilişkinin şimdi ve buradlığı 'şimdi ve burada' olarak açıklanırken, Varoluşçu Yaklaşımda da yine aynı şekilde 'şimdi ve burada' kavramıyla ele alınmaktadır.

İlişkinin şimdi ve buradlığını Yalom (2002:62), burada (bu ofiste, bu ilişkide, danışan ve psikolojik danışman arasında) ve şimdide, şu içinde bulunulan anda olanlar olarak tanımlamaktadır.

Şimdi ve burada olma ise, sevgi, korku, nefret, kıskançlık gibi duygular oluştuğunda bunların farkına varmak ve uygun olduğu zamanda da ifade etmek demektir. Şimdi ve buradadan kaçmak ise bu duyguların bilince çıkmasını engellemek, yadsımak ya da onlardan kaçınmak demektir (Naar, 1987:46).

Şimdi ve burada olmak, içinde bulunulan anda yaşanan duyguların, hissedilenlerin neler olduğunun farkına varılmasıdır. Ancak bu durumda geçmiş tamamen göz ardı edilmemekte, geçmişte yaşanan bir durum, bir olay ya da bitirilmemiş bir iş şimdiye ve buraya getirilerek yaşanmaktadır.

Şimdi ve buradada ben-o ilişkisi hâkimdir; çünkü birey danışma süreci içerisinde şimdi ve burada olurken, kendisi ve bir başkasıyla (o ile) olan ilişkisini şu ana getirmektedir. Danışan (grup üyesi) gruba bitmemiş işini getirirse, örneğin, grup üyesi ölen bir arkadaşını unutamamış, ona hoşça kal diyememişse, öleni gruba getirip, bitmemiş işlerin tamamlanması ben-o ilişkisidir ve bu bitmemiş işlerin grupta tamamlanması ise ben-o ilişkisinin şimdi ve buradaya getirilmesidir.

Grupla psikolojik danışmada ilişkinin şimdi ve buradlığı ise danışanla psikolojik danışman ve danışanla diğer üyeler arasındaki etkileşimlerdir. Burada ben-sen ilişkisi yaşanmaktadır. Üyeler duygularını içinde bulunulan ana getirerek, lider ve diğer grup üyeleri ile paylaşmaktadırlar. Grup üyesi ya da grup liderinin, "Senin anlattıklarından o denli yüklendim ki, (kalbini göstererek) şurada bir yumruk var gibi hissediyorum." demesi, şimdi ve buradlığa ve ben-sen ilişkisine örnek olarak verilebilir.

İLİŞKİNİN ŞİMDİ VE BURADALIĞI NEDEN KULLANILIR?

Varoluşçu Yaklaşımına bakıldığında *otantik olma* adı verilen bir kavramla karşılaşılmaktadır. Otantik olmak, geçen her dakikanın farkında olup, anı anına yaşamak, yaşanan o dakikada nasıl yaşanacağını seçimini yapmak ve yapılan seçimin sorumluluğunu almaktır (Voltan-Acar, 2004:19, 26-27, 32,33).

Grupla psikolojik danışma sürecinde, "şu an"ın farkındalığı yaratıldıkça bireyler sosyal mikrokozmoslarındaki değişimleri sosyal makrokozmoslarına aktarabilirler ve daha otantik bireyler olma yolunda ilerleyebilirler. Buna, grupta "öğrenilenlerin sosyal yaşama transfer edilebilirliği" denmektedir (Voltan-Acar, 2005:11).

İlişkinin şimdi ve buradlığını kullanmanın ardındaki mantık iki temel varsayıma dayanmaktadır (Yalom, 2002:63). Bunlar:

1. Bireyler arası ilişkilerin önemi
2. Sosyal mikrokozmos özelliği

İnsanla ilgilenen bilimlerin (psikoloji, sosyoloji vs.) insana ilişkin tanımlarına bakıldığında şu üç özelliği içeren tanımlarla karşılaşılmaktadır: İnsan biyo-psiko-sosyal bir varlıktır.

Sosyal olma özelliğinden dolayı insanlar içinde buldukları çevre ile sürekli etkileşim içindedirler ve doğumlarından itibaren kendilerini saran dış dünyanın bir parçasıdır. Aile, arkadaşlar, bakıcılar, akrabalar, öğretmenler, yakın dostlar vs. bireylerin nasıl bir kişi olacaklarında etkili rol oynamaktadırlar. Dolayısıyla bireyler arası ilişkilerin önemi de insanların sosyal olma özelliklerine dayanmaktadır.

Grupla psikolojik danışma da sosyal bir etkileşim ortamıdır. Bu yapıyı Voltan-Acar (1988) 'sosyal mikrokozmos' tanımıyla açıklamaktadır. Sosyal mikrokozmos 'kişinin küçük dünyası' demektir. Grupla psikolojik danışma sürecinde ise psikolojik danışma grubudur (Voltan-Acar, 1988).

Grup üyeleri, psikolojik danışma sürecine günlük sosyal yaşamlarını da yansıtmaktadırlar. Üyenin liderle ve diğer üyelerle yaşadığı ilişki, üyenin sosyal makrokozmosundan; diğer bir deyişle tutum, değer, ilgi, geçmiş yaşantılar ve iletişim şekllinden etkilenmektedir; grup sosyal makrokozmosun bir yansımasıdır (Voltan-Acar, 2005:11)

İLİŞKİNİN ŞİMDİ VE BURADALIĞINDA PSİKOLOJİK DANIŞMANIN ROLÜ

Grubun etkin olması için ilişkinin şimdi ve buradalığının iki yönü önem taşımaktadır (Yalom, 2002:181-182). Bunlar:

1. İlişkinin şimdi ve buradalığını yaşama
2. Sürecin araştırılması

İlişkinin şimdi ve buradalığını yaşama, süreç içerisinde üyelerin şimdi ve burada olmaları, paylaşımlarını bu ilkeye bağlı kalarak yapmalarıdır. Bu durumda grup içerisinde deneyimleme yoğun bir şekilde yaşanabilir, paylaşımlar ortaya konabilir. Grup aktif ve canlıdır.

Ancak bu deneyimlemeyi Yalom (2002: 182) geçici bir deneyimleme olarak ifade etmektedir; çünkü ikinci basamak olan sürecin araştırılmasına geçilmemiştir.

Bu noktada liderin rolü oldukça önemlidir. Lider, grup içinde yaşanan yaşantıların üyeleri nasıl etkilediğini, deneyimlere ilişkin duygularının neler olduğunu ortaya çıkarmalıdır. Ancak bu sayede grup canlanır ve sadece "paylaşmış olmak için paylaşmak"tan sıyrılmış olur.

Genel bir eğilim olarak insanlar geçmiş yaşantılarını, bitirilmemiş işlerini geçmişte yaşarcasına anlatmaktadırlar. Grup lideri üyelerin davranışsal amaçlarını gerçekleştirmelerine yönelik olarak, onları şimdi ve buradaya çekmelidir.

İşte bu noktada lider, üyelerin geçmiş yaşantılarından çok, bu yaşantıların onları şu anda nasıl etkilediğini ortaya çıkarmaya çalışmalıdır. Bu amaçla liderin kullanabileceği ifadeler şu örnekler verilebilir (Voltan-Acar, 1998:49).

- "Şimdi neler yaşıyorsun?"
- "Paylaştıkların şu anda seni nasıl etkiliyor?"
- "Şimdi sesin titriyor. Farkında mısın?"
- "Gördüğün rüya seni şimdi nasıl etkiliyor?" gibi.

Lider grubun gözlemci-katılımcısıdır; gözlemci konumu bilgi depolamak, davranış dizilerini ya da döngüsel özelliklerini gözlemek, uzun zaman sürecinde gerçekleşen olayları birleştirmek için gerekli nesnellığı sağlamaktadır (Yalom, 2002:191-195).

Gözlemci-katılımcı özelliğinden dolayı lider, üyelerin neler anlattıklarının yanı sıra bunları nasıl anlattıklarına, bir başka deyişle sürece de önem vermeli, ilişkinin şimdi ve buradalığı terapötik koşulu çerçevesinde üyeye geribildirim vermelidir. Örneğin; "Ne zaman neler hissediyorsun diye sorsam, hep düşüncelerini getiriyorsun." demek, grup üyesinin dikkatini sürece çekmektir.

Farkındalık düzeyini yükseltmek için kullanılan alıştırmalar psikolojik danışmanın yaratıcılığına bağlıdır. Şimdi ve burada olma ile ilgili olarak yapılabilecek alıştırmalar arasında rol oynama, rol değiştirme ve boş sandalye kullanılabilir. Ancak bu alıştırmalar sonucunda yaşanan duyguların da grup içerisinde paylaşılması gerekmektedir. Aksi halde yapılan alıştırmalar "yapılmış olmak için" yapılacak, sonuçta belirli bir amaca hizmet etmeyecektir.

Bunların yanı sıra psikolojik danışman, gerek bireysel gerekse grupla psikolojik danışmada danışanla kendi ilişkisi üzerinde durmayı da ihmal etmemelidir (Voltan- Acar, 1988:52). Şöyle ki:

- "Şu anda bana nasıl davrandın?"
- "Şu anda seninle benim aramda neler geçiyor?"
- "Bana olumlu duygularını iletiyordun, oysa yüzün asıldı." diyebilir.

Ayrıca grup içerisinde lider, terapötik becerileri kullanmak ve terapötik koşulları sağlamakla yükümlüdür.

İLİŞKİNİN ŞİMDİ VE BURADALIĞI VE TRANSFERANS

Transferans, grup ortamında, grup üyelerinden herhangi birinin geçmişte kendisini olumlu ya da olumsuz etkileyen bir kişiye karşı hissettiklerini, onunla yaşayamadığı duygularını, yani bitirilmemiş işlerini grup üyelerinden birine ya da psikolojik danışmana aktarmasıdır (Voltan- Acar, 2005: 110).

Grup lideri, ilişkinin şimdi ve buradalığını kullanarak, üyelerin birbirlerine ya da lidere olan transferansında farkındalığı artırıcı rol oynamaktadır. Burada amaç, üyenin hangi özelliklerinden dolayı diğer üyeyi ya da lideri transferans objesi yaptığının farkına varmasını sağlamaktır. Burada amaç, üyeyi ben-ö ilişkisinden kurtarıp, ben-sen ilişkisi kurmasına yardımcı olmaktır.

Eğer üye, grupta bir kişiyi transferans objesi olarak ele alırsa o üyenin 'şimdi ve burada' olduğundan söz etmek pek de mümkün değildir; çünkü transferans, kişiyi geçmişte olumlu ya da olumsuz etkileyen kişiyi grup üyelerinden birine ya da lidere aktardığı anda ortaya çıkmaktadır. Dolayısıyla yaşanan duygular şimdi ve buradaya ilişkin değil, çoğunlukla geçmişteki kişiye 'orada ve o zamana' ilişkin olmaktadır.

SONUÇ

Psikolojik danışma grupları duyguların dürüstçe ifadesinin öğrenildiği ve desteklendiği ender yerlerden biridir. Grup dışındaki etkileşimlerde bastırmak ve boğmak nasıl istenen şeyler değilse, grup içinde de düşüncelerin engellenmesi ve içte tutulması, iyi bir yaklaşım olmamaktadır (Naar, 1987, s.47).

Duygularını şimdi ve burada ifade edebilme, grupla psikolojik danışmada her üyenin başarabildiği bir yeterlilik değildir. Özellikle grupların başlangıç evresinde üyeler grupta nasıl davranacaklarını, ne yapacaklarını bilemediklerinden çoğunlukla lidere bağımlı olurlar. Bu noktada lider, üyeleri gruba katmaya çalışmalı, çeşitli alıştırma ve deneylerle grupta bizlik duygusunun oluşmasına yardımcı olmalıdır.

Özellikle geçiş evresi bizlik duygusunun oluşması için oldukça sancılı yaşanan bir dönemdir (Voltan-Acar, 2005:77). Grupta bizlik duygusu geliştikten, bir başka deyişle grup eylem evresine geldikten sonra, üyeler duygularını daha rahat biçimde ifade edebilirler. Bu yüzden üyeler şimdi ve burada olmanın önemine çoğunlukla eylem evresinde varırlar. Lider aracılığıyla yaptıkları etkileşimden çıkarak, birbirleriyle doğrudan etkileşimde bulunabilirler.

Grupla psikolojik danışmada duygularını şimdi ve burada ifade edebilen, lider ve diğer üyelerle ilişkisinin şimdi ve buradalığını yaşayabilen üyelerin, grup içerisinde edindikleri yeni davranışlarla sosyal mikrokozmosları değişir. Dolayısıyla üyeler grupta edinilen yeni davranış örüntülerini sosyal yaşamlarına da aktarabilirler. Bu durum ise sosyal makrokozmoslarındaki değişimi göstermektedir.

Gerek grubun genel amacı gerekse üyelerin davranışsal amaçlarının gerçekleştirilebilmesi noktasında grupta yaşanması gereken en temel terapötik koşullardan biri ilişkisinin şimdi ve buradalığıdır; çünkü geçmiş ve geleceğe odaklanan bireyler şu anki varoluşlarının farkına varamamaktadır. Dolayısıyla "ilişkisinin şimdi ve

buradalığı" grup üyelerine ve gruba, enerji sağlayan temel kaynaktır.

KAYNAKÇA

1. Naar, R. (1987). *Grup Psikoterapilerine İlk Adım*. Çev. Hisli Şahin, Ankara: İmge, Kitabevi.
2. Voltan-Acar, N. (1998). *Terapötik İletişim*, Ankara: US-A Yayıncılık, 3. Baskı.
3. Voltan-Acar, N. (2004). *Ne Kadar Farkındayım? Gestalt Terapi*, Ankara: Babil Yayıncılık, 2. Baskı.
4. Voltan-Acar, N. (2004). *Grupla Psikolojik Danışma İlke ve Teknikleri*, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
5. ----- *Sosyal "Mikrokozmos" ve "İlişkinin Şimdi ve Buradalığının Bağlantısı"*. H.Ü. Eğitim Fakültesi Dergisi, S.3, 47-49, 1988.
6. Yalom, I. (2002). *Bağımlı Terapi*, İstanbul: Kabalıcı Yayınevi.
7. ----- *Grup Terapisinin Teori ve Pratiği*, İstanbul: Kabalıcı Yayınevi., 2002.