

## GRUPLARDA OLUMLU (TEDAVİ EDİCİ) VE YIKICI (DESTRUKTİF) ETMENLER

**Erol GÖKA\***

*The difficulties faced in properly identifying the factors that affect the life in a social group has been a problem in psychology for a long time. This study aims to analyses the healing and destructive effects in psychotherapy in order to have a better understanding of small groups in everyday life.*

**G**ündelik yaşamda spontan biçimde kurulan, yaşayan ve kaybolup giden gruplardaki yaşantılar, uzunca bir zamandan beri beşeri bilimlerin ilgi alanı içindedir. Grup yaşantıları konusunda en doğrudan ve gerçek bilginin edinildiği yerlerden birisi de, ruhsal rahatsızlığı olan ya da psikolojik yaşantıları konusunda daha fazla farkındalık kazanmak isteyen sağlıklı bireylere yardım etmek amacıyla ortaya çıkmış olan grup psikoterapileridir. Grup yaşamını olumlu ve olumsuz yönde etkileyen etmenlerin neler olduğuyla ilgili soru, bugüne kadar yeterli ve tutarlı biçimde cevaplanabilmiş değildir. Şüphesiz terapi amaçlı gruplarla, gündelik yaşamın spontan grupları arasında hem amaç hem kuruluş yönünden birçok farklılık bulunmaktadır. Ama biz yine de grup psikoterapilerinde bu alandaki teorilere ve yaşantıya dayalı eşsiz bilgi birikiminin, bazı kaydı ihtirazilerle birlikte, gündelik yaşama genellenebileceği umudu taşıyoruz ve bu yazıda gündelik yaşamdaki küçük grupların durumuyla ilgili bazı çıkarımlar yapabilmek amacıyla, uzunca bir zamandan beri ilgi ve deneyim sahibi olduğumuz grup psikoterapilerinde tedavi edici (grubun ve bireyin gelişimine olumlu, yapıcı katkıda bulunucu) ve yıkıcı (grubun ve bireyin gelişimine olumsuz, zarar verici etki yapıcı) etmenleri, belirli bir kategorileştirme mantığı içinde ele almak istiyoruz. Bu sayede gündelik yaşamdaki küçük grup yaşantılarını olumlu ve olumsuz şekilde etkileyen etmenlerle de ilgili olarak bir sezgi kazanılabileceğini umuyoruz.

Genel olarak grup psikoterapisi sürecinin a) teknikler b) değişen koşullar c) tedavi edici etmenler olmak üzere üç bileşeninden söz edilmiş, grup sürecini olumsuz yönde etkileyen etmenler ise, tek başına ele alınmak yerine, tedavi edici etmenlerin yeterince yürürlüğe konulmadığı haller olarak değerlendirilmiştir. Oysa bize ve bu alanda son za-

manlarda ortaya çıkan eğilime (Nitsun, 1996) göre, elbette her ikisi de birbirleriyle bağlantılıdır ama grup sürecinde yıkıcı etmenler de en az olumlu, tedavi edici etmenler kadar özerk bir süreçtir ve böyle bir bakışla ele alınmalıdır.

### **Tedavi Edici (Olumlu) Etmenler**

Grup psikoterapisinde hastanın (grup üyesinin, danışanın) durumunun düzelmesine katkıda bulunan sürece "tedavi edici etmen" denir. "Tedavi edici etmenler", hem onları yürürlüğe koyabilmek için terapistin uyguladığı stratejiler demek olan "teknik"lerden hem de grubun nitelikleri, üye katılımı gibi grupta "değişen koşullar"dan oldukça farklıdır. Bu süreç, grup terapistinin, diğer grup üyelerinin ve hastanın kendisinin eylemlerinin bir işlevi olarak değerlendirilmektedir. Grupta tedavi edici etmenleri saptama ve sınıflama çabası ilk olarak 1955'te Corsini ve Rosenberg'in çalışmalarıyla başlamış olup bugün ve grupta tedavi edici etmenlerle ilgili önemli bir bilgi birikimi ortaya çıkmıştır (Bloch, Crouch, Reibstein, 1981; Bloch, Crouch, 1985; Göka, 1998a).

Grup psikoterapilerinde tedavi edici etmenlerle ilgili şu sonuçlar bile bize bir grup sürecini değerlendirmenin ne denli karmaşık olduğunu göstermektedir. Grupta tedavi edici etmenleri değerlendirmek üzere yapılmış çok sayıda araştırmadan çıkan sonuçlara göre, bu konudaki bilimsel bir çabada hesaba katılması zorunlu olan belirleyenler şöyle sıralanabilir:

1) Grup psikoterapisinde tedavi edici etmenleri değerlendirirken tedaviye katılanların yaş, cinsiyet, eğitim, sosyo-ekonomik düzey, işlevsellik ve öğrenim hızı, kişilik yapısı ve özgün gereksinim gibi bireysel farklılıklarını göz önüne almak gerekir.

2) Grup psikoterapisinde tedavi edici etmenlerin değerlendirilmesinde terapistlerin ve hastaların aralarında farklar olduğu gibi, terapistlerin kendi aralarında da farklar vardır. Terapistler, bağlı buldukları ekollere göre ve/veya ekollerinden bağımsız olarak kendi stillerine göre farklılık göstermektedirler.

3) Değişik grup tiplerinde (örneğin hastane içi gruplar, ayaktan izlenen gruplar, lidersiz yardım grupları gibi) üyelerin farklı tedavi edici etmenlerden farklı düzeylerde yararlanacakları beklenir. Tedavi edici etmenler, amaca yönelik olarak önem sırasındaki yerlerini değiştirirler. Aynı şekilde bu alanda çok sayıda araştırma olmamasına rağmen aynı amaca yönelik, aynı hasta kompozisyonu ile çalışan ancak farklı teknikler uygulanan gruplarda da belli ölçülerde tedavi edici etmenlerin etkileneceği öngörülebilir.

.....  
: **Grup psikoterapisi,**  
: **dinamik olduğu kadar**  
: **bütünsel bir süreçtir. Bu**  
: **süreci ayrı parçalarla**  
: **bölünmüş gibi**  
: **düşünmek; tedavi edici**  
: **etmenlerin birbirlerinden**  
: **bağımsızlarmış gibi ele**  
: **almak, hatalı, bilimsel**  
: **olmayan bir tutumdur.**  
.....

tutumdur (Bloch, Crouch, 1985; Yalom, 1985).

Şüphesiz grup psikoterapilerindeki tedavi edici etmenleri değerlendiren göz önünde bulundurulması gereken tüm bu koşullar, uygun adaptasyonların yapılması halinde, hem gruptaki yıkıcı etmenlerin hem de gündelik yaşamdaki küçük grupların bilimsel incelenmesi için de geçerlidir.

Bu çalışmada gündelik yaşamdaki spontan küçük grupların yaşamlarındaki olumlu ve yapıcı etmenleri görebilmek amacıyla dikkatimizi odakladığımız "grupta tedavi edici etmenleri", Yalom ve arkadaşlarının saptama ve sınıflamalarını temel alarak inceleyeceğiz. Yalom ve arkadaşlarının çalışmaları bugüne kadar en bilinen, bazı eleştirilere rağmen (Kellerman, 1987) bilimsel titizliği ve güvenilirliği nedeniyle bu alanda en çok kullanılan çalışmadır. Yalom ve arkadaşları önde gelen bir çok usta grup psikoterapistinden de yararlanarak bir grupta tedavi edici etmenler tablosu hazırlamışlar ve bunların ayaktan izlenen grup hastalarının tedavilerindeki etkinlik derecelerini saptamışlardır. Yalom ve arkadaşlarının tedavi edici etmenlerin etkinlik derecelerini saptadıkları bu araştırma grubu, farklı terapistler tarafından başarıyla tedavileri tamamlanan, ayaktan izlenen, psikotik olmayan, interaktif grup tekniklerinin uygulandığı gruplara katılmış olan, erişkin hastalar tarafından oluşmuş; tedavi edici etmenler bu hastaların onlara bakışına göre değerlendirilmiştir. Bu çalışmada tedavi edici etmenler, araştırmacılar tarafından oniki ana kategoriye ayrılarak incelenmiştir. Her kategoride ise, gündelik yaşama diliyle ifade edilmeye çalışılmış beş başlık (item) bulunmaktadır.

Şimdi, Yalom ve arkadaşlarının çalışmasında ortaya çıkan sonuca göre tedavi edici etmenleri sırasıyla ele alarak anlatacağız Her tedavi edici etmenin hemen altına çalışmada verilen başlıkları ve başlık

4) Tedavinin değişik evrelerinde tedavi edici etmenlerinde değişme olasılığı fazladır. Çünkü tedavinin seyri boyunca üyelerin gereksinim ve amaçları da değişmektedir.

5) Grup psikoterapisi, dinamik olduğu kadar bütünsel bir süreçtir. Bu süreci ayrı parçalarla bölünmüş gibi düşünmek; tedavi edici etmenlerin birbirlerinden bağımsızlarmış gibi ele almak, hatalı, bilimsel olmayan bir

ifadelerinin sonuna da, önemleri açısından bir fikir vermesi amacıyla sıralamadaki aldıkları puanı, yani grup terapisine katılanların onları önem sırasına göre yerleştirdikleri konumu vereceğiz.

### **1- KİŞİLER ARASI ÖĞRENME**

( "GİRDİ" (INPUT)

- a) *Başkalarını nasıl etkilediğim konusunda grup bana bir şeyler öğretiyor. (5T)*
- b) *Başkalarında nasıl bir izlenim bıraktığımı öğrendim. (8)*
- c) *Grubun diğer üyeleri benim hakkımda düşündüklerini bana dürüstçe söylüyorlar. (3)*
- d) *Grup üyeleri benim başka insanları rahatsız eden bazı alışkanlıklarımı ve davranışlarımı gösterdi. (18T)*
- e) *İçimden geçenleri olduğu gibi söylemediğim zamanlarda insanların kafalarını karıştırdığımı fark ettim. (13 T)*

"ÇIKTI" (OUTPUT)

- a) *İnsanlarla anlaşma konusundaki becerilerim gelişti. (25T)*
- b) *Başka insanlara ve gruplara daha fazla güvenebildiğimi hissediyorum. (10)*
- c) *Grubun diğer üyeleriyle ilişki kurma biçimini fark ettim. (13T)*
- d) *Grup bana, başkalarına yaklaşımı öğrenme fırsatı veriyor. (27T)*
- e) *Gruptaki üyelerden belli bir tanesi ile aramdaki güçlükleri çözmeye çalışıyoruz. (33T)*

Görüldüğü gibi Yalom ve arkadaşları tarafından 'kişilerarası öğrenme' adı altında iki kategoriye yer verilmiştir. Yani on iki kategoriden ikisi "kişiler arası öğrenme" ile ilgilidir. Bir grup üyesinin grup etkileşimindeki kendi tutumlarıyla ilgili edindiği bilgilerden oluşan başlıklar (item) 'kişiler arası öğrenme'nin 'girdi' kategorisini oluşturmuş ve bu kategori, on iki kategori içinde ilk sırayı almıştır. Yine bir grup üyesinin grup sürecindeki genel etkileşimlerden fark ettiği yanlar ve kazandığı yeni becerilerden oluşan başlıklar 'kişiler arası öğrenme'nin 'çıkıtı' kategorisini oluşturmuş ve sıralamada beşinciliği elde edebilmiştir.

Yalom'a göre (1985) 'kişiler arası öğrenme'yi anlayabilmek, onun tedavi edici bir etmen olarak nasıl etki yaptığını görebilmek için aşağıdaki gibi sıralanan bir modele gereksinim vardır:

i) Psikiyatrik belirtiler, bozulmuş kişiler arası ilişkilerden kaynaklanır. Psikoterapinin ödevi hastaya bu bozulmayı nasıl ortadan kaldıracacağı, kişiler arası ilişkilerini nasıl olgunlaştıracağı konusunda yardımcı olmaktır.

ii) Uygun yapılan koşullarda tedavi grubu, toplumsal bir küçük evrendir. Grup zamanla her hastanın toplumsal evreninin minyatürleşmiş şeklini temsil eder.

iii) Grup üyeleri, grubun ortak onayı (consensual validation) ve kendini gözlemleme aracılığıyla güçlerini, sınırlarını çocukluk yaşantılarının şimdiki yaşantılarını gerçekle bağlantısız olarak etkilemesini (parataxic distortion) başkalarının istemedikleri tepkilerine yol açan olumsuz davranışları görürler.

iv) Grup üyeleri, gruptaki süreçlerin sonunda olaylardaki kendi sorumluluğunu anlar, onu kendisinin değiştirebileceğini fark eder. Bu farkına varışın anlamlılığı ve derinliği, olaylar zinciri ile bir arada olan duygulanım yüküyle orantılıdır. Sonuçta daha gerçeği fark eden daha duygulu bir yaşantı ortaya çıkar.

v) Farkına varıştan sonra üyeler, başkalarıyla olmanın yeni yollarını denemek için adım adım değişirler; değişme riskini göze alırlar.

vi) Davranıştaki değişim, başkalarından alınan geri bildirimler (feedback) ve kendini gözlemleme aracılığıyla kişiler arası öğrenmede yeni bir çevrim yaratır.

vii) Toplumsal küçük evren, iki yönlüdür. Yalnızca grupta açığa çıkan dış davranışı değil, aynı zamanda grupta öğrenilen davranışı da içerir. Üyelerin toplumsal çevresine taşınır ve grup dışındaki kişiler arası davranışlarının görünümünü değiştirir.

viii) Giderek uyumsuz bir helezon önce grup içinde sonra grup dışında işlemeye başlar. Kişiler arası çarpıtmalar ve toplumsal kaygı azalırken benlik saygısı artar. Artık kendini gizlemeye daha az gereksinim duyulur. Uyumsuz helezon, daha uzun süre tedavinin gereksiz olduğu bir özerklik ve etkinlik başanlıdır.

Görüldüğü gibi yukarıdaki modelde daha çok H.S. Sullivan ve F. Alexander'in görüşleri temel alınmıştır. Kişiler arası öğrenme'nin 'girdi' kategorisinin tedavi edici etmenler içinde ilk sırayı alması; diğer birçok çalışmada da 'kişiler arası öğrenme'nin, 'kendini anlama' ve 'katarsis' kategorileriyle birlikte sürekli en yardımcı üçlü (trio) olarak saptandığını bildirilmesi (Bloch, Crouch, 1985) kimilerince yalnızca bu kategorinin önemini ortaya koymamakta fakat aynı zamanda psikopatolojiyi kişiler arası alanda arayan böyle teorileri de desteklemektedir. Oysa

kanaatimizce bu türden bir değerlendirme pek uygun ve yerinde olmayacaktır çünkü denilebilir ki, başta 'ben psikolojisi' (self psychology) olmak üzere (Baker and Baker, 1993) birçok kişilik ve psikopatoloji teorisi bu ampirik gerçeği kendisine göre açıklayabilir.

Bu sonuçları, gündelik yaşamın küçük grupları açısından yorumladığımızda ise, şunları söyleyebiliriz: Elbette gündelik yaşamdaki gruplar, psikoterapi

gruplarından özellikle bu anlamda çok farklıdır, kimse toplumsal yaşamdaki gruplara kendi psikolojik sorunlarına çözüm bulabilmek için katılmaz ama psikolojik sorunlarından kaynaklanan ve onların yarattığı acı sıkıntının grup tercihlerinde ve yaşantılarında çok önemli rol oynadığı açıktır. Belki kendiliğinden oluşan geçici toplumsal gruplaşmalarda (akşam toplantıları, eğlence grupları, piknik ve oyun grupları vs.) sıkıntı ve acıdan kurtularak hoş vakit geçirme birincil bir rol oynayabilir ama uzun süreli, nispeten daha kalıcı ve insan yaşamında ve psikolojisinde önemli bir yer tutan gruplara katılımında insanın grup deneyimlerinden yararlanarak kendi psikolojisini tanınmasını ve sorunlarının çözümüne bir ışık düşürebilmesinin bir katkısı olabilir. Şüphesiz insanların çok büyük kısmı, psikolojik sorunlarını profesyonellerden yardım alarak değil, gündelik yaşamın deneyimleriyle, hani neredeyse "hayata başını vura vura" ve içgörü geliştirip ustalaşarak çözmekte, giderek daha yetkin baş etme becerileri kazanmaktadır. Bize göre "hayatın kendisi" denilen şeyden öğrenme olgusunda gündelik yaşamdaki grup yaşantılarının çok büyük payı vardır ve insanların nispeten kalıcı grup tercihlerinde de böyle işlevsel bir etmenin ihmal ediliyor olmaması gerektir.

## 2- KATARSİS

(a) Üzerimden bir yük kalkıyor. (31 T)

b) Başka bir üyeye karşı olan olumlu ve/veya olumsuz duygularımı ifade edebiliyorum. (5T)

c) Grup liderine karşı olan olumlu ve/veya olumsuz duygularımı ifade edebiliyorum. (18 T)

.....  
**Kimse toplumsal yaşamdaki gruplara kendi psikolojik sorunlarına çözüm bulabilmek için katılmaz ama psikolojik sorunlarından kaynaklanan ve onların yarattığı acı sıkıntının grup tercihlerinde ve yaşantılarında çok önemli rol oynadığı açıktır.**  
 .....

d) *Duygularımı nasıl ifade edeceğimi öğreniyorum. (4)*

e) *Bana sıkıntı veren şeyi içimde tutmak yerine söyleyebiliyorum.(2))*

Çeşitli teorisyenler tarafından katarsisin tanımı ve tedavi edici etmen olarak işlevi farklı biçimlerde yapılmaktadır. Katarsis, "genel anlamda yoğun duyguların ortaya çıkışını izleyen iyilik durumudur" denilebilir (Yalom, 1985). Her tedavi sürecine katkıda bulunan bir etken olarak ortaya çıksa da katarsisin terapistler arasında düşük bir prestij vardır. Katarsisin tek başına bir tedavi yöntemi olamayacağını ilk belirleyen S. Freud'un terapistlerin bu değerlendirmesinde payı büyüktür. Freud'un Breuer ile birlikte histerik bir hastayı hipnoz yoluyla tedavileri sırasında bunu kavraması, psikanalitik yaklaşımın ortaya çıkmasında tarihsel bir öneme sahiptir. Katarsisin grup süreci içindeki yeri farklıdır; daha çok sürecin sonunda öneminin artacağı ileri sürülmektedir (Freedman, Hurley, 1980). Hastalar katarsisi önemli bir tedavi edici etmen olarak belirlemelerinden ayrı olarak, araştırmalarda katarsis ile olumlu tedavi sonuçları arasında korelasyon bulunmuştur (Lieberman, Yalom, Miles, 1973). Bu, katarsis kendi başına bir değişim ortaya çıkarmasa bile, grup sürecine önemli katkılar yapabilecek bir etmendir şeklinde yorumlanabilir. Yine aynı araştırmada daha çabuk öğrenenlerin bazı bilişsel öğrenme biçimlerini arttıran bir katarsis profili göstermeleri bu yorumu desteklemektedir.

Gündelik yaşamın küçük grupları açısından değerlendirildiğinde katarsis'in bu denli önemli bulunmasını, bireylerin grup tercihlerinde ve grup yaşamlarında katartik duygular yaşayabilmesine izin verici ortamlar sağlanıp sağlanmamasının, geçici, kendiliğinden, eğlenceye yönelik gruplardaki yaşantıyı anlayabilmemizde bir katkısı olacaktır. Ama bu arada katarsisi yalnızca geçici, eğlenceli yaşantılarda bir tutarak ilk dönem psikanalistlerin hatalarına düşmekten de sakınmak gerekir. Katartik yaşantılar, özellikle birbirleriyle sıkı bağlar kurabilmiş insanların buldukları gruplarda daha kolaylıkla ortaya çıkmaktadır. İnsan kendisi için önem taşıyan, değer verdiği, onlarla aynı toplumsal yaşantıyı paylaştığı kimselerin olduğu gruplarda daha kolay duygularını ortaya koyabilir. Çünkü yoğun duygusal yaşantının getirdiği olumsuzluklara katlanmak için gruptaki diğer insanların açtığı bir kredi vardır, onlar da kendi başlarına böyle bir hal geldiğinde grubun onlara sahip çıkacağını görerek, katartik yaşantı içinde bulunan arkadaşlarının duygusal yoğunluğunu paylaşırlar. İnsanların mutlu ve kederli günlerinde kendilerine en yakın insanları yardıma çağırmaları, katarsisi onlarla yaşamak istediğinin bir göstergesidir.

### 3) GRUP BÜTÜNLEŞMESİ

- (a) *Bir gruba ait oluyorum ve yakın ilişki kurabiliyorum. (16T)*
- (b) *İnsanlarla devamlı yakın ilişki kurabiliyorum. (20T)*
- (c) *Kendimle ilgili utanç verici şeyleri açıklayabiliyorum ve yine de grup tarafından kabul ediliyorum. (11T)*
- (d) *Kendimi artık yalnız hissetmiyorum. (37T)*
- (e) *Beni anlayan ve beni kabul eden insanların olduğu bir gruba ait olduğumu hissediyorum. (20T))*

Grup bütünleşmesi (cohesiveness) belirsiz bir kavramdır. Çünkü daha ilk bakışta tüm grubun bütünleşmesi ile üye-bireyin gruba bütünleşmesi arasında bir ayrım olduğu görülür (Evans, Jarvis, 1980). Grup bütünleşmesinin ne olduğuna ilişkin tartışma sosyal psikoloji alanında da sürmektedir. Turner ve arkadaşları (1987), bütünleşmeyi bireylerin kendilerini ve diğer grup üyelerini grup normuna göre değerlendirmeleri olarak tanımlamaktadır. Ona göre üyelerin bu normdan ortalama farklılıkları ne kadar düşükse, grup bütünleşmesi o kadar yüksektir; grup birlikteliği ne kadar yüksekse bireysel farklılıklar da o ölçüde düşeceğinden grup-içi yarışma da ortadan kalkacaktır. Turner'ın bütünleşmeyi grup kimliğini ve normlarını esas alan tanımının aksine onu grubun bireyin kişisel gereksinimlerini giderme derecesi, bireylere sağladığı ödüller veya kişiler arası çekime göre tanımlayanlar da vardır. (Cartwright, Zander, 1968; Yalom (1985) Bu belirsizliği ortadan kaldırabilmek amacıyla, "grupta kalmaları için tüm üyeler üzerinde etkili olan güç"; ve "bir grubun üyeleri için taşıdığı çekicilik" tanımlarını kullanır. Ona göre grup bütünleşmesi bireysel psikoterapideki 'ilişki'(relationship) kavramına benzer. Güvenli, içten, empatik bir anlayış ve kabullenmeye dayalı bir terapist-hasta ilişkisi nasıl terapistin bağlı bulunduğu ekole bakılmaksızın başarılı bir tedavinin önkoşulu olarak görülüyorsa bütünleşme de grup psikoterapisinde böyle bir işleve sahiptir. Ancak burada hastanın ilişkisi, yalnızca terapistle sınırlı kalmamakta diğer grup üyelerini ve bir bütün olarak grubu kapsamaktadır. Grup bütünleşmesi, grup süreci boyunca dalgalanmalar göstermekte, gruba hazırlık sırasında yapılan işlemlerden, terapist tutum ve tekniklerinden etkilenmektedir.

Üyelerin birbirlerini karşılıklı anlayıp kabul etmeleri, bütünleşmeyi tam anlamıyla ifade edemez. Bütünleşme, ayrıca üyeler arasında yoğun bir etkileşimi, grubun dışarıya karşı kendini korumasını, demokratik bir grup havasını da gereksinir. Sonuçta da olumsuz duygu belirtmelerine karşı tolerans, üyelerin birbirlerine karşı çekicilikleri ve karşılıklı ileti-





sinde önemli olan aktarımı (transference) temel alan bir içgörü geliştirilmesidir ama böyle bir içgörüyü de bilinçdışı süreçlere dayandığından ampirik yöntemlerle ölçmek ve kanıtlamak olası değildir" derken Frank ise (1975) bilinçdışı süreçlerin ampirik araştırmalara engel oluşturmayacağı düşüncesindedir. Böyle teorik farklılıklar ve konunun karmaşıklığı, bu alanda dizgesel araştırmalar yapılmasını engellemektedir.

Yalom'a göre (1985) bir grubun tedavi sürecinde en azından dört farklı içgörü düzeyi görülür: Birinci düzeyde hastalar, kişiler arası davranışlarını daha nesnel bir perspektiften görebilirler. İkinci düzey başkalarıyla olan daha karmaşık davranış örüntüleri hakkında hastaların bazı anlayışlar geliştirebildikleri düzeydir. Üçüncü düzeyde ise hastalar başkalarıyla ve başkalarına neyi niçin yaptıklarını anlayabilirler. Buna "güdülenme içgörüsü" denir. Dördüncü ve en derin düzey, "genetik içgörü" adını alır ki, bunun aracılığıyla hastalar, şimdiki davranış örüntülerinin erken çocukluk yaşantılarındaki kökenlerini, şimdiki durumlarına gelmek için nerelerden geçtiklerini anlayabilirler.

Yalom, 'kendini anlama' kategorisinde özellikle genetik içgörüyü tedavi edici değeri açısından ölçmek istediğini belirtmektedir. (Dikkat edilirse zaten ilk üç düzeyin daha ziyade, önceden ele almış olduğumuz 'kişiler arası öğrenme' kategorisiyle ilgili olduğu görülür.) Fakat 'kendini anlama' kategorisinin başlıklarına bakıldığında psikodinamik kavramlara gönderme yapan cümlelerin, düşünsel (intellectual) bir anlayışa işaret eden açık uçlu başlıkların bir araya getirildikleri anlaşılır. Bu eklektik tutum, hastaların değerlendirmelerine de yansımış başlıklar arasında olumsuz bir korelasyon bulunmuştur. Örneğin genetik içgörünün en belirgin biçimde kendini gösterdiği "bugün nasıl hissettiğim ve davrandığımın çocukluğum ve gelişimimle ilgili olduğunu öğreniyorum" ifadeli başlık ancak 50. sırada yer alırken 'kendimin önceden bilmediğim ve kabullenmediğim yanlarımı keşfediyor ve kabulleniyorum' şeklindeki başlık ilk sıraya yerleşmiştir. Hastaların kabul ve keşfettikleri yanların ise başkalarına yardım etme, başkalarıyla yakın ilişki kurma ve sevecenlik gibi olumlu yanlar olduğu yapılan soruşturmada anlaşılmıştır. Bu sonuç terapinin kişilerdeki utanma, korkma veya diğer olumsuz görünümelerini olduğu kadar, keşfedilmemiş zenginlik ve iç hazinelerini ortaya çıkardığını söyleyen görüşleri desteklemektedir.

Bu sonuçlar, bir parça zorlamalı olsa da, gündelik yaşamın küçük gruplarına da genişletilebilir; insanın grup tercihlerinde iç-dünyasını açma ve kabul edilme şansının önemli bir rol oynadığı söylenebilir.

### 5) VAROLUŞŞAL ETMENLER

(a) Yaşamın zaman zaman haksız ve adaletsiz olduğunu kabul ediyorum. (54)

b) Yaşamın bazı acılarından ve ölümden kaçılmayacağını kabul ediyorum. (42T)

c) Diğer insanlarla ne kadar yakın olursam olayım yine de yaşamı tek başıma göğüslemek zorunda olduğuma inanıyorum. (23T)

d) Yaşamı ve ölümü olduğu gibi kabul ediyorum. Saçmalıklara kapılmaksızın daha dürüstçe yaşayabiliyorum. (23T)

e) Kendi hayatımı yaşayabilmek için en büyük sorumluluğu benim almam ve başkalarından ne kadar destek ve öğüt alırsam alayım, yaşam biçimimin getireceği sorumlulukları benim üstlenmem gerektiğini öğreniyorum. (5T))

Varoluş (existence) anlamı tam belirlenmemiş, öznel bir kavram olmasına rağmen, felsefede ve psikolojik bilimlerde bir çok düşünürü ve klinisyeni bir araya getirmek için yeterli olmuştur. Yalom da günümüzün ünlü varoluşçu terapistlerden birisidir; bu alanda 'Varoluşçu Psikoterapi' (1980) adlı önemli bir de eser vermiştir. Yalom'a göre Varoluşçuluk, Helmholtzian manifestoya bir karşı çıkıştır. Helmholtzian manifesto, organizma içinde fiziksel ve kimyasal güçlerden başka etkin bir güç tanımaz. Psikanaliz dahil bütün psikoterapi ekolleri Helmholtz'la aynı görüştedirler. Varoluşçu psikoterapi ise bu yaklaşımı kabullenmez. Bireyin bu dünyada varolmasının ona verdikleriyle yüz yüze gelmesinin yaşadığımız çatışma (ki bu çatışmaların temel kaynakları, 'ölüm', 'özgürlük', 'yalnızlık' ve 'anlamsızlık' temalarıyla ilgilidir) ve anksiyetenin temelini oluşturduğunu söyler (Yalom, 1980). Fakat varoluşsal temaları, ölçülebilir bilimsel yöntemlerle göstermek olası değildir. Ayrıca grupta varoluşsal etmenlerin tedavi edici rolüyle ilgili bir fikir birliği de yoktur. Bu nedenle Yalom ve arkadaşlarının tedavi edici etmenleri ilk tasarımlarında varoluşsal etmenlere yer vermemişlerdir. Daha sonra listelerine ekledikleri bu kategorinin oldukça önemli tedavi edici değere sahip olduğu ortaya çıkmıştır.

Bizim bakışımıza göre ise varoluşsal etmenler, tedavi edici ve/veya yıkıcı yanlarından ziyade insanın ontolojik yapısıyla ilgilidir; her insan hayatının her anında "ölüm", "özgürlük", "saçmalık", "yalnızlık" varoluşsal temalarla ilgili bir yaşantıya sahiptir ve zaten grup yaşantısının kendisi de insanın ontolojik doğasıyla doğrudan bağlantılıdır. (Bak. Avrasya Dosyası Dergisi'nin bir önceki sayısındaki "İnsanın grup-varlığı" yazımız) Bu nedenle insan her türlü yaşantısını ontolojisine bağlayabilecek

söylemsel bir imkana ve repertuara sahip olduğundan, varoluşsal etmenleri tedavi edici etmen olarak değerlendirmek ciddi yanılgılara yol açacaktır.

## 6) EVRENSELLİK

*(a) Problemlerimle yalnız başıma olmadığımı öğrendim. 'Burada hepimiz aynı sandalda gibiyiz' (45T)*

*b) Durumumun başkaları kadar iyi olduğunu anladım. (25T)*

*c) Başkalarının da benim gibi kötü düşünce ve duygulara sahip olduklarını öğrendim. (40T)*

*d) Başkalarının da benim gibi karmaşık ve mutsuz bir geçmişe ve ebeveyne sahip olduklarını öğrendim. (31T)*

*e) Diğer insanlardan farklı olmadığımı öğrenmek bana 'insan ırkına hoşgeldin' duygusu verdi. (33T)*

Ruhsal rahatsızlığı olan bireylerin çoğu kez toplumdan yalıtılmış olmasının nedeni, yakınmalarının yalnızca kendilerine olduğunu varsaymalarındır. Böyle bir önyargı onların insanlara dost ve içten bir tutumla yaklaşmalarına engel olur; kişiler arası ilişkilerinde güçlükler yaratır. Bu insanlar tedavi gruplarına katıldıklarında ise, özellikle grup sürecinin başlangıç aşamalarında böyle düşüncelerinin doğru olmadığını görürler. Düzeltme için bir güç kaynağı kazanırlar. Diğer grup üyelerinin de kendilerine benzer sorunları olduklarını gördüklerinde dünyayla daha yakın bir temas duygusu yaşarlar. Grup sürecinde bütün tedavi edici etmenler birbirleriyle ilişki içindedirler ama evrensellik, özellikle 'katarsis' ve 'bütünleşme' kategorileriyle çok yakından ilgili olarak işlev görür. Başkalarıyla benzerliklerini kavrayan ve giderek çekinmeden en derin sorunlarını ortaya koyarak paylaşan üyeler, daha sonra grup tarafından bütünüyle kabul edilmekten buna eşlik eden katarsisten faydalanırlar.

Gündelik yaşamın küçük grupları açısından bakıldığında ise, "evrensellik" hakkında bu söylenenler, daha sonra bir başka yazımızda üzerinde ayrıntılı biçimde duracağımız "benzerlik ilkesi"nin grupların oluşumunda ve grupta kendini iyi hissetme olgusunda nasıl rol oynadığını görmemizi sağlamaktadır. Bize göre, gündelik yaşam gruplarının oluşumu sırasında insanların kendilerine benzeyen (gerek fiziksel, gerek kişilik özellikleri ve yaşama tarzları açısından) başka kimseyle birlikte olmaya doğru güdülenmiş olmalarının payı büyüktür. Özellikle acı ve sıkıntıların azaltılmasında dünyada yapayalnız olunmadığının rolü çok fazladır. İnsanın hayattaki varoluşsal yükünden kurtulabil-

.....  
 : **Bütün tedavi biçimlerinin,**  
 : **ama özellikle uzun süreli**  
 : **ve hastanın çabasını da**  
 : **gerektiren ruhsal**  
 : **tedavilerin sürdürebilme-**  
 : **si için belli bir ikna olma**  
 : **ve umutlanma düzeyi**  
 : **gereklidir**  
 : .....

mesi için, yaşanılanların kendisiyle değil insan olmakla ilgili bir durum olduğu bilincinin uyanması gereklidir. Bize göre, yalnızca gündelik yaşamın küçük gruplarında değil, parti, takım vs. gibi her türlü fanatizmin ideolojisinin mayalanmasında insanın kendi benzerleriyle bir arada olma arzu ve zorunluluğu önemli bir etkidir.

## 7) UMUTLANMA

(a) Başkalarının iyi olduklarını görmek beni de heveslendiriyor. (42T)

b) Başkalarının benimkine benzer problemlerini çözmüş olduklarını öğreniyorum. (37T)

c) Başkalarının benimkine benzer problemlerini çözmüş olduklarını görüyorum. (33T)

d) Diğer grup üyelerinin iyileştiğini görmek beni cesaretlendirdi. (27T)

e) Grubun benimkine benzer problemleri olan başkalarına yardım etmiş olduğunu bilmek beni cesaretlendirdi. (45T)

Bütün tedavi biçimlerinin, ama özellikle uzun süreli ve hastanın çabasını da gerektiren ruhsal tedavilerin sürdürebilmesi için belli bir ikna olma ve umutlanma düzeyi gereklidir (Frank, 1961). Çeşitli araştırmalar, tedavi öncesi yüksek yardım beklentileriyle olumlu tedavi sonuçları arasında anlamlı bir korelasyon bulmuşlardır. Umut, hastanın tedavide kalmasını sağladığı gibi, aynı zamanda grupta tedavi edici bir etmen olabilir. Hastalar grupta düzelmiş diğer grup üyelerini, görür işitirler. Sıklıkla kendileriyle benzer sorunları olan, fakat, sorunlarıyla daha etkin bir biçimde başa çıkabilmiş başka hastalarla da karşılaşır. Ancak umutlanma kategorisi, her ne kadar 'olmazsa olmaz' bir nitelik taşısa da kendi kendine yardım grupları dışında birinci dereceden önemli değildir. Umutlanma yeterince dizgesel bir biçimde incelenmemişse de bugüne kadar yapılan araştırma sonuçları bu doğrultudadır (Yalom, 1985).

Gündelik yaşamın küçük gruplarının oluşumunda ve sürdürülmesinde olumlu bir etmen olarak "umutlanma"nın rolünü "evrensellik" konusunda söylediklerimizle bir arda düşünmek daha uygun olacaktır. Çün-

kü gerek "evrensellik"de gerek "özgecilik"de ortak olan temel nokta "hasta" veya "ruhsal bakımdan yardım almaya gereksinim duyan" olma halidir. Bu halin gündelik yaşamdaki karşılığı, bir grupta olmanın getirdiği benzerlik, aynılık, "biz"lik duygusudur.

### 8) ÖZGECİLİK

- (a) Başkalarına yardım etmek kendime saygımı arttırdı. (40 T)
- b) Başkalarının gereksinmelerine öncelik tanıyorum.. (52 T)
- c) Kendimi unutuyorum ve başkalarına yardım etmeyi düşünüyorum. (37T)
- d) Başkalarına kendimden birşeyler veriyorum. (17T)
- e) Başkalarına yardım ediyorum ve onların hayatlarında önem kazanıyorum. (33T)

Tedavi gruplarında hastalar, başkalarına vermektense, onlara yardımcı olmaktan da fayda görürler. Bu yardımcılık, destek, güven, öneri, içgörü şeklinde olduğu gibi başka üyelerle benzer sorunları paylaşma şeklinde de olabilir. Tedaviye katılan hastaların başlangıçta moralleri düşüktür, başkalarına önerecek bir değerleri olmadığını düşünmektedirler. Gruba hazırlık için yapılan bireysel görüşmelerde hastaların kafasında 'Benim gibi olanlar bana nasıl yardım edebilirler?' 'Kör köre yardım edebilir mi?' sorularının dolanıp durması bu nedenledir. Aslında bu soruların açık şekli 'Ben bir başkasına ne önerebilirim?'dir.

Yalom (1985), bu kategorinin işlevini gösterebilmek için birçok örnek sunar. Ona göre ilkel kültürlerde hastaya toplum hizmetlerinde görev verilmesi özgecilik; insanların gereksinim duyduklarını hissetme gereksinimi içinde olmaları yüzündendir. Alkolü kesinken bıraktıktan sonra bile Adsız Alkolikler'le ilişkilerini kesmeyenlerin durumunu bu kategori açıklar. Viktor Frank'ın varoluşçu teorisine göre de kendini gerçekleştiren ve yaşama anlam kazandırmanın yolu özgeciliğense geçer. Bu örnekler de gündelik yaşamdaki gruplarda özgeciliğin rolü konusunda bir fikir vermektedir. İnsanların gruplaşmalarında yalnızca bireyselliğense sıkıntılarını aşmak için bir araya gelme arzusu yoktur, insanlar başkalarının sıkıntılarını paylaşmak amacıyla da gruplaşmalara yönelirler ve bunu yapabildikleri grup yaşantıları onlar için daha önemli, olumlu ve kalıcı olur.

### 9) AİLENİN YENİDEN CANLANMASI

- (a) Grupta olmak bir anlamda ailemdeki yaşantımı anlamak ve yeniden yaşamak gibiydi. (51)

b) *Grupta olmak bir biçimde geçmişte ebeveynlerim, kız ve erkek kardeşlerim veya diğer önemli insanlarla olan eski sorunlarımı anlamamda bana yardımcı oluyor. (30)*

c) *Grupta olmak bir anlamda bir ailede olmak gibi, ama bu kez daha kabul eden ve anlayan bir aile. (44)*

d) *Grupta olmak bir biçimde ailemde nasıl yetiştiğimi anlamamda bana yardımcı oluyor. (45T)*

e) *Grup benim ailem gibi bir şeydi, bazı üyeler veya terapistler benim ebeveynlerime, diğer üyeler ise akrabalarımın benziyorlardı. Grup yaşantısı sayesinde ben ebeveynlerimle ve (kız ve erkek kardeşlerim gibi) akrabalarımınla geçmiş ilişkilerimi anlıyorum. (48T)*

Grup yapı olarak bir çok yönden aileye benzerlikler gösterir; ya da üyelerin yaşamlarındaki ilk ve en önemli grupları aileleridir denebilir. Grup ve aile arasındaki en belli başlı yapısal benzerlik tedavi edicilerin ebeveynleri, diğer grup üyelerinin kardeşleri temsil ediyor gibi görünmesidir. Bu benzerliğin ve bireyin erken çocukluk yaşantılarına önem veren psikodinamik yaklaşımın etkisiyle, hastanın aile içi yaşantılarının grup etkileşimlerinde kendilerini belli edecekleri veya grup içi yaşantıların aile ile ilgili anıları uyandırabilecekleri varsayılmıştır. Grupta bir bireyin tedavi ediciyle veya diğer grup üyeleriyle olan sorunlarına, bir anlamda geçmişteki bitmemiş işlerin devamı olarak bakılmıştır. Ancak araştırma sonuçları "ailenin yeniden canlanması" 'etkenine yüklenilen önemle aynı doğrultuda değildir. Yalom, bu sonucu 'burada ve şimdi' ilkesinin geçerliliğinin kanıtı olarak görmek eğilimindedir. Çünkü, "ailenin yeniden canlanması" etkeni, "katarsis" veya 'evrensellik' gibi apaçık tedavi edici etkenlerden farklı bir farkındalık düzeyi gerektirmektedir ve genel tedavi süreci içinde hastalar tarafından kavranması güç olmaktadır.

Bu söylenenlere sorunu somutlaştırabilmek için yeniden daha yakından baktığımızda aslında "ailenin yeniden canlanması" kategorisinin tıpkı daha önce ele aldığımız "varoluşsal etmenler" kategorisi gibi, somut bir durum, grupta yaşanan bir olgu olmaktan ziyade teorik bir tez olduğunu görürüz. Bize göre psikanalizin "insanın yaşamı, erken çocukluk yaşantıları sırasında edinmiş olduğu davranış örüntülerinin yinelenmesinden (replication) ibarettir" şeklindeki felsefi tez ile bilimsel önerme arasında henüz yeri saptanmamış bu teorik içeriğin gruplarla ilgili bilimsel-ampirik bilgimizde henüz yeri yoktur.

**10) REHBERLİK**

*(a) Doktor yapmam gereken şeyler konusunda öğüt ve önerilerde bulunuyor. (27)*

*b) Grup üyeleri yapmam gereken şeyler konusunda öğüt ve önerilerde bulunuyorlar. (55)*

*c) Grup üyeleri bana ne yapmam gerektiğini söylüyorlar. (56)*

*d) Gruptan bir kimse bir yaşam problemi konusunda bana belirli önerilerde bulunuyorlar. (48T)*

*e) Grup üyeleri yaşamımdaki önemli bir kişiye karşı farklı davranmam için bana öğüt veriyorlar. (52T))*

Bu kategori, terapistlerin ruh sağlığı, ruhsal hastalık ve ruhsal dinamikler konularında verdikleri öğretici bilgiler; terapistin veya diğer üyelerin yaptıkları yol göstermeler anlamında kullanılmaktadır. Grup psikoterapilerinin tarihsel gelişiminin ilk evrelerinde "rehberlik" merkezsel önemde olmasına rağmen daha sonra kendine yardım grupları dışında, tedavi gruplarında önemini yitirmiştir. "Evrensellik" ve "umutlanma" gibi ancak grup sürecinin başlangıcında etkili olduğu düşünülmektedir. Belirsizlik, anksiyete oluşumunda önemli rol oynamaktadır. Gruba yeni katılmış hastalar, aynı zamanda yeni bir kültüre katılmışlardır ve bir kültür şoku yaşama olasılıkları vardır. Rehberlik belirsizlik anksiyetesinin ve kültür şokunun ortadan kaldırılmasında çok işlevseldir. Zaten psikiyatri kliniklerinde tedavi için sıra bekleyen hastalarla yapılan didaktik rehberliğe dayalı grup çalışmalarında birçok hastada sonra yapılacak tedavi gereksiniminin ortadan kaktığının gösterilmesi de bu doğrultuda yorum yapılmasına imkan vermektedir (Yalom, 1985). Tedavi gruplarının başlangıcında üyelerin birbirlerine öğüt vermeleri, önerilerde bulunmaları hiç değişmeyen bir olgudur. Öğütün değil de öğüt verme işleminin üyeler arası karşılıklı özen ve ilginin gelişimini sağlayarak faydalı olduğu sanılmaktadır. Araştırmalarda tedavi edici değeri son sıralarda bulunan "rehberlik" kategorisinin bugünkü bilgilerimiz ışığında, grup psikoterapisinde temel olmamasına rağmen, hiç değilse diğer tedavi edici etmenlerin etkileri belirginleşene kadar önemli bir tedavi gücü olarak görülmesi gerektiğini söyleyebiliriz.

"Rehberlik" kategorisini gündelik yaşamın küçük grupları içinde ele almak bu gruplarda "liderlik" konumu flu ve değişken olduğundan kolay değildir. Liderin açıkça kendini gösterdiği büyük ve nispeten örgütlü grup yapıları için bu bilgilerden bazı çıkarımlar yapmak daha kolay olabilir. Liderliğin ve liderin gruptaki işlevi, tartışmalı olmasına rağmen kesindir ve zaten grup psikoterapisindeki deneyimler de liderin



vazgeçilmez işlevini ortaya koymaktadır. Gerçi grup psikoterapisine lider, hem mesleki teknik bilgisi hem de usta bir grup üyesi olması anlamında neredeyse hak edilmiş bir konuma sahiptir ve bu nedenle büyük gruplardaki liderden farklı olduğu söylenebilir ama biz bu konuda terapi gruplarındaki ve büyük gruplardaki liderliğin farklarından ziyade benzer yanlarının daha önde olduğunu düşünüyoruz. Büyük gruplarda babadan oğula intikal eden liderlik durumlarında ve bazı haksız ve konjonktürel olarak elde edilmiş liderlik durumlarında istisnai görünüm olabilir ama genelde büyük gruplarda da hak edilmiş ya da en azından grup üyelerinin öyle algıladıkları bir liderlik konumu söz konusudur. Bu açıdan bakıldığında liderin konumunun büyük gruplara özellikle grubun kuruluş anında ve kaos yaşadığı zamanlarda çok önemli olduğu söylenebilir.

"Rehberlik" kategorisi içinde yer alan maddeler arasında daha deneyimli, usta ve becerikli grup üyelerinin de "rehber" olarak değerlendirildiği görülecektir. Liderliğin gündelik yaşamın küçük gruplarındaki belirsizliği bu noktada kısmen anlaşılacaktır. Gündelik yaşamın küçük gruplarında açık bir lider ve liderlik yoktur ama grup yaşantısının değişik anlarında diğer üyelerin rehber alabilecekleri, deneyimli ve daha usta grup üyeleri vardır; liderlik işlevi adeta onlar arasında paylaşılmıştır. Yani gündelik yaşamın küçük gruplarında da insanın grup-varlığında yaşamsal önemde olan liderlik söz konusudur.

Deneyimli ve usta grup üyelerinin liderliği paylaşmaları olgusu, büyük gruplarda liderin hak etmemiş bir kişi olduğu, "liderlik krizi"nin yaşandığı ama kaosun neden parçalanmaya yol açtığı halleri anlamamızda çok faydası olabilir.

### 11) ÖZDEŞLEŞME

*(a) Grupta benden daha iyi uyum sağlayabilmiş birine benzemeye çalışıyorum. (58)*

*b) Utandığı şeyleri, bazı riskleri göz önüne alarak açıklayabilen ve bundan faydalananları görmenin aynı şeyleri yapabilmem konusunda bana faydası oldu. (8)*

*c) Bir başka grup üyesinin stilini veya özel bir tavrını benimsiyorum. (59)*

*d)Terapistimi çok beğeniyorum, onun gibi davranıyorum. (57)*

*e) Grupta örnek alabileceğim birini bulabiliyorum. (60))*

İlk bakışta özdeşleşme (identification) kavramı, aynı etimolojik köke sahip olan kimlik (identity) kavramı çağrıştırsa da buradaki anlamı de-



Gruptaki iletişimin olumlu, tedavi edici yanları grup psikoterapisi tarihinde daha çok "grup analizi"nin kurucusu Foulkes (1964) ve izleyicilerine, ve bugün bir ölçüde de Kohut'un 'ben psikolojisi'ne bağlanırken, grup iletişimine hayranlık duyan bu teorilerin etkisiyle uzun süre ihmal edilmiş olan yıkıcı etmenler ise, Bion'un "bir bütün olarak grup" anlayışına (1961) ve başta Melanie Klein olmak üzere nesne ilişkileri teorisyenlerine mal edilmiştir. Bion, adeta grup sürecini ve terapiyi tedavi edici etmenler bağlamında değerlendiren Foulkes'e tam karşıt bir noktada bulunmaktadır; ona göre grubun doğal sürecinde bulunan yıkıcı etmenler tanınıp ortadan kaldırılırsa grup sağlıklı bir işleyişe kavuşabilir. Tam olarak Bion'un bu yaklaşımına katılmasak da, doğal olarak bizim de grupta yıkıcı etmenlerle ilgili değerlendirmelerimiz, tıpkı bu konuyu inceleyenler gibi (Nitsun, 1996), yıkıcı etmenlere özel bir önem atfetmiş olan Bion'un ve Kohut dışındaki nesne ilişkileri teorisyenlerinin söylediklerine yaslanmak durumundadır. Buna göre kabaca bir değerlendirmeyle, gruplardaki yıkıcı etmenlerin şunlar olduklarını söyleyebiliriz:

1) Regresyon, 2) hayatta kalma (survival) anksiyetesi, 3) iletişim eksiklikleri, 4) yansıtılmalı özdeşim, 5) haset, 6) bireyselliğe karşı grup, 7) saldırganlık ve kin...

### **1-REGRESYON**

Freud'un büyük gruplar üstüne yaptığı ilk çalışmadan beri (1921), gruplarda ortaya çıkan regresif eğilim (yaşamın ilk dönemlerine geri dönüş, çocuklaşma; bebekleşme) bilinmektedir. Freud, gruplardaki ilkel ve impulsif, düşünmeden yapılan hareketlere ve grup üyeleri arasındaki yakınlaşma duygusunu ortaya çıkardığını düşündüğü ego ideallerinin lidere yansıtılmasına odaklanmıştır. Freud'a göre bu durum, üyelerin liderle ve birbirleriyle güçlü özdeşimler yapmasını kolaylaştırmakta; sonuçta grupta algısal ve bilişsel denge gibi ego işlevlerin zayıflaması pahasına bir birlik ve ait olma duygusu ortaya çıkmakta ve gruptaki güçlü içgüdüsel yaşamın kaderi liderin yönetimine bağlı hale gelmektedir.

Melanie Klein'in izleyicisi Bion, Tavistock'ta küçük gruplar üzerinde yaptığı uzun süreli uygulamalara dayalı olarak geliştirdiği yaklaşımında Freud'un anlayışını değiştirmiş, gruplardaki regresif güçlerin yönetici liderin varlığında değil yokluğunda daha kolay uyanacağını ileri sürmüştür. Üyelerin açık bir liderlik görme isteklerinin engellenmesi, grubun doğasının ve liderle ilgili olarak yapılan arkaik fantazilerin serbestleşmesine neden olmakta; grubun yapısı ve yönetimi bozulduğunda, ilkel, psikotik anksiyetelerin ortaya çıkmasını engellemek

amacıyla Bion'un "temel sayılılar" (basic assumption) adını verdiği tutumlar, fantaziler ve emosyonlar gündeme gelir. Regresif grupta her bir üyesinin çoğu kez reddedilen düşmanlık dürtülerinden oluşan, dolayısıyla hiçbir üyenin sorumluluğunu üstlenmediği, ilkel bilinçdışı katkılarının meydana getirdiği bir grup düşünme tarzı (group mentality) söz konusudur. Temel sayılılar, grup düşünme tarzının bir ürünüdür. Bion'a göre üç temel sayılı vardır. Bunlardan birincisi "bağımlılık"tır; bu sayılı, grubun sorunların yalnızca idealleştirilmiş bir lider tarafından çözülebileceğini düşündüğünü ifade eder. İkinci sayılı, "kaç ya da savaş"tır ki, grup, sorunlarla ya kaçarak ya da savaşarak başa çıkabileceği inancındadır. Son sayılı olan "eşleşmeye" göre, grup, sorunların aralarından öne çıkan ikisinin etkileşimi sayesinde çözüleceği, diğerlerinin seyretmekten başka bir sorumluluğu olmadığı kanaatindedir. Regresif grup ortamında temel sayılılarla birlikte, "yansıtma" (projection), "yansıtmalı özdeşim" (projective identification) ve "bölme" (splitting) gibi ilkel savunma düzenekleri de ortaya çıkar.

Bion, bu gözlemlerinden terapi gruplarında regresyonun, temel sayılıların ve ilkel savunmaların ortaya çıkmasını teşvik eden bir liderlik tarzının savunulduğu oldukça tartışmalı terapi anlayışına ulaşır; ona göre temeldeki ilkel düzeneklerin görülmesini ve yerine daha olgunlarının konulmasını sağlamadan grupta tedavi şansı yoktur. Onun bu anlayışını Foulkes (1964) şiddetle eleştirir, bu liderlik anlayışıyla giderek çözülen gruplardan bir fayda sağlanması bir yana grup için yıkıcı bir etki yapacağını belirtir. Birbirinden oldukça farklı iki tedavi anlayışına yol açan Bion-Foulkes tartışması, aslında gündelik yaşamdaki küçük gruplarda benzer bir gerçeğe işaret etmektedir; bu da liderin işlevinin yetersiz olması halinde grupta yıkıcı bir regresif sürecin başlayacağıdır. Çünkü regresyon, bireylerde grubu toparlayabilmek için bir girişim yapılmasına ve onların iç-dünyalarındaki kısmi nesnelere aktivasyonuna, sonuçta kimlik karmaşasına yol açacaktır. Grupta sürekli olarak "ben", "sen" ve "biz" arasında bir ayrım yapabilecek bir işlev gerekmektedir ama regresyon altında bireyin iç-dünyası bunu gerçekleştiremeyecektir. Zaten ilkel savunma düzeneklerinin ortaya çıkmasının nedeni de içsel kimlik duygusundaki hareketlenme ve destabilizasyondur (Brigham, 1992). Bazıları (Pine, 1994) bu görünümünden yola çıkarak, gruptaki işleyişi borderline kişilik bozukluğu olanların psikopatolojilerine benzetmiştir. İnsanların grup davranışı, ciddi bir kişilik bozukluğu olan ve bireyin kimlik, duygu, düşünce ve davranış alanlarında bir türlü bir stabilite oluşturamadığı bir ruhsal rahatsızlık halindeki davranışları gibidir.

Regresyon, yalnızca ben (self) duygusunun parçalanmasına yol açmayacak, üyelerin grubu iyi/kötü dikotomisi içinde algılamalarına da

yol açacaktır. Bu koşullarda grup kötü nesneyi bir dış düşman yaratarak kendi dışına atabilirse birliğini pekiştirebilecek ama bunu yapamazsa kötülük onun içine de yayılarak grubun bölünmesine neden olacaktır. Aslında her iki durumda da baş edilemediği takdirde gruptaki terapötik sürecin aleyhine işleyen bir etmen söz konusudur; zaten küçük gruplarda dış düşman yaratma şansı pek yoktur (Nitsun, 1996:110-111).

Regresyon'un önemli bir sonucu da gruptaki saldırganlığı, çocuksu cinsel dürtülerin aktivasyonunu artırmasıdır (Kernberg, 1980). İyi yapılaşmış gruplarda agresyon ve cinsel dürtüler karar verme süreçlerine ve liderin karakteristiklerine doğru yöneltilebileceğinden fazla sorun olmaz ama iyi yapılaşmamış gruplarda agresyon ve ilkel cinsel dürtüler daha yoğun ve doğrudan olduğundan sorun çıkacak; grubun kendisi agresyon ve düşmanlık kaynağı olarak algılanmaya başlanacaktır. Grubun agresyon kaynağı olarak algılanması, üyelerin kendilerindeki agresyonu dışlaştırabilme fırsatı bulmaları açısından savunucu bir işleve sahip olabilir ama sonuçta yıkıcı bir yanı vardır.

## **2- HAYATTA KALABİLME ANKSİYETESİ**

Gruplardaki yoğun anksiyete yaşantısının varlığı, grup psikoterapisiyle ilgilenen tüm terapistlerin dikkatini çekmiş ve hatta Melanie Klein'dan köken alan Bion gibi teorisyenler ve "nesne ilişkileri grup tedavisi" adını verdiği yaklaşımında Ganzarain (1992) tedavi teorilerini bu olgu üstüne kurmuşlardır. Nitsun (1996:113), gruplardaki bu yoğun anksiyetenin hem fiziksel hem de psikolojik bakımdan hayatta kalabilme (survival) ya da yok olma (annihilation) ilgili olduğu kanaatindedir. Ona göre gruplarda bireyler hem ölüm ve ağır zedelenme ile sonuçlanabilecek gerçek ya da imgesel fiziksel bir saldırıya uğrama ya da ruhsal bir yok oluşla sonuçlanacak psikolojik ben'e (self) bir zarar gelebileceği korkusu içindedirler. Bu psikolojik yok olma korkusu, grubun üyelerin fantezilerinde onları yutacak bir ağız gibi sembolleştiğini düşündürmektedir.

Grupta yok olma korkusunu açıklayabilmek için "ruhsal deri" (Anzieu, 1984) kavramından hareketle, Nitsun tarafından bebeklikte "ruhsal deri"nin yokmuş gibi algılandığı döneme bir geri gidiş olabileceği; bu durumda tüm bedensel ve ruhsal içeriğin grup içine saçılacağı korkusunun yaşandığı ileri sürülmüştür. Hayatta kalabilme anksiyetesinin özellikle grupların başlangıcında kendini göstermesi olgusu da buna göre yorumlanmış, tıpkı yaşamın ilk aylarında bebeğin dış dünyadan kendisini ayıran ve koruyan bir "ruhsal deri" geliştirememesi gibi grubun başlangıcında da henüz üyeler arasındaki sınırları belirleyen bir "grup derisi"nin oluşamadığından, dolayısıyla

grupta ayrışma-bireyleşme sürecine ilk adım olan doğum travması yaşantısının yeniden yaşandığından bahsedilmiştir. Aynı şekilde en azından bazı üyeler için evrensel ölüm korkusunun grupta azalmak yerine artmış olabileceği üzerinde durulmuş; narsistik zedelenmelere duyarlı ve kırılğan bir ben'e sahip olanlar için grup, utanç ve aşağılanma duygularının çok şiddetli yaşanmasına bir neden olabileceği belirtilmiştir (Nitsun, 1996:114-115). Grubun hem doğumu hem ölümü simgeleyen paradoksal doğasını ifade edebilmek için kimi yazarlar (Elliott, 1994), grubu ana rahmine benzetme yoluna gitmişlerdir.

Hayatta kalabilme anksiyetesinin regresyonla da sıkı bir bağlantısı vardır ve her ikisi için söylenenler, yalnızca terapi grupları için değil gündelik hayatın spontan küçük grupları için de geçerlidir. Adeta denilebilir ki, insanın grup-varlığı, evrensel olarak kendisini regresif ve anksiyöz bir karakterde açığa vurur; bu özellikleri hesaba katılıp üstesinden gelinecek yol ve yöntemler bulunamayan grup yaşantılarının yıkılmalarının önüne geçilemez.

### 3- İLETİŞİM EKSİKLİKLERİ

"İletişim" geniş anlamıyla ele alındığında grup psikoterapisine bir iletişim yöntemi olarak bakmak, onun iletişim güçlüklerini çözmeyi hedeflediğini söylemek mümkündür. Gerçekten de insan ilişkileri sırasında birçok kez duyguları sözelleştirme fırsatı bulunamaz; güçlü duygular bir sağlıklı iletişim aracı haline getirilemeden öylece insanın içinde kalır ve iletişim sorunlarına zemin hazırlar. Oysa grup psikoterapisi ortamında ruhsal rahatsızlığı olan bireyin anlaşılmasını, kendi içine kapalı dünyasını söze dökmesi, ifadelerin, ne demek istediğinin üyeler tarafından düzgün tercüme edilerek giderek anlaşılabilir hale gelmesi, monologun diyaloga dönüştürülmesi için dışarıdaki insan ilişkilerinde olamayan büyük bir imkan vardır. Bu imkana çok önem veren Foulkes (1964), oldukça iyimser bir tutumla, neredeyse tüm tedavi yaklaşımını grupların bu iletişimsel alışveriş (exchange) potansiyeline bağlamıştır.

Ama unutmamak gerekir ki, ideal iletişim ortamı için birçok fırsat barındırmasına rağmen iletişim eksikleriyle baş edilemezse eğer, terapi gruplarında bile yıkıcı etkilere maruz kalma ihtimali ortaya çıkabilir. Bundan ayrı olarak, bilinçdışı süreçlerin araya girmesi, bilinçdışıdaki kabul edilemez ve ürkütücü duygu ve düşünceler nedeniyle tam bir iletişimin ve anlaşılabilirlik duygusunun hiçbir zaman olamayacağını; dolayısıyla duyguları sözelleştirmenin, sözel becerilerin geliştirilmesinin hem her zaman mümkün hem de her derde deva olmadığını

söyleyenler de vardır (Ogden, 1988). Bu açıdan bakıldığında "söz", iki ucu keskin bir bıçak gibidir; bir yandan iletişim ve ilişki için yeni kanallar açarken bir yandan da bir zihin durumunun doğrudan yansıtılması değil de semboller ve soyutlamalar olduklarından bir yeterince iletişimde bulunamama duygusu yaratırlar. Gerçekten de baş edilmeyecek şiddette üzüntü, öfke, keder gibi duygularla karşılaşıldığında duyguları söze dökmek çok zordur; rahatsızlığın boyutu ne kadar şiddetliyse ve ben'in parçalanma olasılığı ne kadar yükseğe duyguların söze dökülmesinde de o ölçüde güçlük yaşanır. Kaldı ki insanlar, ikili ilişkilerde görece daha kolay yapabildikleri şeyleri grupta diğer insanların gözü önünde yapmakta çok zorlanırlar. Çünkü izleyenlerin ve dinleyenlerin varlığında eleştirilme ve küçük düşme korkusu, kendisinin diğer üyelerle karşılaştırılacağı kaygısı ortaya çıkmaktadır. İletişim sorunları ve sözel olmayan iletişimin her zaman yürürlükte olmasının yol açtığı açmazlar, grupta tek kişi düzeyinde, ikili ilişkiler düzeyinde ve tüm grup düzeyinde belirebilir.

"Ayarlanma" (attunement) çağdaş gelişimsel psikolojinin (Stern, 1985) çok önemsedığı bir kavram olup bir bireyin bir başkasına yönelik alıcılık (receptivity) ve yanıtlayıcılık (responsiveness) konularındaki duyarlılığını gösterir. Sağlıklı bir ben gelişimi için anne-bebek ilişkisinde belli bir ayarlanma düzeyi gerekmektedir. Son zamanlarda "ayarlanma" kavramı gruplardaki iletişimsel süreçlerin anlaşılmasında da kullanılmaktadır (Brown, 1994). Psikoterapi gruplarında ve bize göre gündelik yaşamın küçük gruplarında da ayarlanma yaşamsal bir süreçtir. Gruplar bir yandan ayarlanma sorunları yaşayan bireylere bu sorunlarının fark edilip olumlu yönde düzeltilebileceği bir ortam sunarken, bir yandan da birey ayarlanma sorunlarını grupta tekrar tekrar yaşamakta ve eğer çaresine bakılamazsa bu sorunlar, grubun aleyhine işlemeye başlamaktadır (Nitsun, 1996:121). Bir gruba katılımın ve orada kendisinin belli bir parçasını ortaya sermenin ardından bazı kimselerde bir hoşnutsuzluk görülebilir. Bunun nedenlerinden birisi doğrudan doğruya "kötü ayarlanma" (misattunement) yani kişinin gruptan kendisiyle ilgili olumsuz geri-bildirimler (çoğu zaman doğru değildir) aldığına inanması diğeri ise, gruplarda oldukça rahatsız ve tetikte olan bireylerin kendini ortaya koymanın olumsuz bir şey olduğunu düşünmesidir. Ama hangi nedenle olursa olsun böyle bir yaşantı, kötülüğün gruptaki iletişim ortamından geldiği şeklinde bir inanç ortaya çıkarır; böyle bir inanç da özdeşimler yoluyla hızla diğer grup üyelerine doğru yayılmaya başlar.

Sonuç olarak gruptaki iletişimsel alışveriş potansiyeline büyük umut bağlayan ve grubu üyelerin birbirlerine bakarak kendilerinin farkına vardıkları bir aynalar koridoru olarak gören Foulkes'in anlayamadığı,

gruptaki iletişimin bazan Zinkin'in (1983) "kötü huylu aynalama" (malignant mirroring) dediği yıkıcı bir niteliğe bürünebileceği ortaya çıkmaktadır.

#### **4- YANSITMALI ÖZDEŞİM**

Melanie Klein (1946) tarafından tanımlandığı günden bu yana yansıtımlı özdeşim kavramı etrafında yoğun bir tartışma ortaya çıkmış; hatta Meissner (1980) gibi kavramın belirsizliği ve karmaşık yanları nedeniyle terk edilmesini savunanlar bile olmuştur (Demirergi, Göka, Özbay, 1993). Buna rağmen son zamanlarda nesne ilişkileri teorisinin psikoterapi alanında etkinliğinin genişlemesi ve hatta "nesne ilişkileri terapisi" adıyla (Göka, Demirergi, Özbay, 1993), bu heterojen teoriden köken aldığını söyleyen tedavi yaklaşımlarının ortaya çıkması kavramın önemini yeniden artırmıştır. Yansıtımlı özdeşim kavramıyla ilgili olarak bugün yine de görece bir fikir birliği sağlanmış durumdadır ve burada en büyük katkı oldukça anlaşılır bir yansıtımlı özdeşim modeli kuran Ogden'e aittir. Ogden'in modeli (1979, 1982) kısaca şöyledir:

#### **Ogden'in yansıtımlı özdeşim modeli:**

Ogden'in modeli, "yansıtma", "kişiler arası etkileşim" ve "yansıtılanın yeniden-içselleşmesi" olmak üzere üç basamaklıdır..

1. Basamak: Kendinin bir parçasını bir başka kimseye yansıtma ve bununla karşısındakini içten kontrol etme fantezisi vardır. Kişi, yansıtılmış olduğu kendisine ait parçadan kurtulmak istemektedir çünkü bu parça, onu içten yok etme ile tehdit etmektedir ya da kişi o parçasının ben'in diğer yönlerinden saldırı tehlikesi altında olduğunu hissetmektedir.

Yansıtımlı özdeşimin doğası, neyin yansıtıldığına göre değişiklik gösterir. Neyin yansıtıldığını anlayabilmek için ise, ben tasarımlarının (self representation) veya dürtülerin yansıtılması ile nesne tasarımlarının (object representation) veya süperegonun yansıtılması arasında ayırım yapmak gerekmektedir. Genelde, ben tasarımlarının veya dürtülerin yansıtılması, nesne tasarımlarının veya süperegonun yansıtılmasına göre daha ilkel bir süreçtir ve daha çok borderline ve psikotik hastalara özgüdür (Goldstein,1991). Nesne tasarımlarının (veya süperegonun) yansıtılması ise daha değişik bir olgu olup herkesle, her günkü ilişkilerimizde ve psikoterapide sıkça ortaya çıkmaktadır.

2. Basamak: Bu basamakta yansıtılan şeyi alan alıcı üzerinde, yansıtılanla uyum içerisinde düşünmesi, davranması ve hissetmesi için



yansıtıcı tarafından bir baskı uygulanmaktadır. Ogden'e göre bu basamak olmaksızın yansıtıcı özdeşim de olamaz. Bu basamakla yansıtıcı özdeşimin içeriği, intrapsişik alandan kişiler arası alana taşınmaktadır ve kimilerine göre bu özelliği kavramı bir savunma düzeneği olmasının yanı sıra bir iletişim örüntüsü haline getirmektedir (Jureidini 1990).

3. Basamak: Alıcı tarafından psikolojik olarak işlenen ve değişime uğrayan yansıtıcı, yeniden içe atılarak içselleştirilir. Eğer alıcı yansıtıcıyı yapandan oldukça farklı birisiyse yansıtıcının alıcıdaki işlenmiş versiyonu, bazı temel değişimlere uğrar. Ogden'e göre işlenmiş versiyon öyle değişik bir duruma dönüşmüş olabilir ki, kişi yeniden içselleştirdiği şeylerden kurtulmaya gereksinim duymaz. Bu basamağın psikoterapi açısından önemi büyüktür çünkü bu sırada yapılan yorumlarla yeniden içselleştirme süreci, bir hastanın değişimi sürecine çevrilebilir, hasta kurtulmak isteği duygu ve düşüncelerle baş etmek için yeni yollar bulabilir. Ama bunun için terapistin hastanın yansıtıcıları yansıtıcıları için bir içeren (container) olması, kendisine yansıtılan materyali tolere edebilmesi, kendi yansıtıcılarını eyleme geçirmeyerek, onları düzgün biçimde yorumlayabilmesi gereklidir (Goldstein 1991).

Son dönemde Yansıtıcı özdeşimin kazandığı önemin altında da bu, psikoterapötik değişikliğin aslında bir seri yansıtıcı özdeşim sürecine bağlı olduğu düşüncesi bulunmaktadır. Bu düşüncenin temsilcilerinden olan Cashdan'a göre kişiler arası ilişkilerde iletişimsel düzey, etkileşimlerdeki sağlıklı yanı simgelerken meta-iletişimsel düzey patolojik yanı oluşturmakta ve yansıtıcı özdeşimlere zemin hazırlamaktadır. Yansıtıcı özdeşimler, çoğu doğası gereği sözel ve bilinçli olmayan erken çocukluk yaşamında oluşmuş bozuk nesne ilişkilerinin patolojik sekelleridir ve onların işleyişinde belirleyici olan nokta, başkalarını kendi istediği yöne doğru zorlamaktır (induction). Cashdan, nasıl olup da yansıtıcıları alan kimselerin kendilerinde olumlu davranışa yol açmayan yansıtıcı kimselerin yansıtıcılarına hedef haline geldiklerini; yansıtıcıların zorlama ve manipülasyonlarına izin verdiklerini soruşturur. Bu sorular, aynı zamanda yansıtıcı özdeşimlerin kişiler arası ilişkilerde neden bu kadar yaygın olduğu sorusuna da karşılık düşmektedir.

Yansıtıcı özdeşimlerin alıcı tarafından kabullenilmesinde büyük bir olasılıkla, aksi halde ortaya çıkabilecek yalnızlık korkusu, suçluluk ve minnet duyguları rol oynamaktadır. Yansıtıcı özdeşimlerin belirgin olduğu ilişkiler içerisinde kalınmasının bir nedeni de, her yansıtıcı özdeşimin alıcıyı ilişkide tutan bir güce dayalı buyruk -bu bir vaad veya

tehdit olabilir- içermesidir; yansıtıcı tarafından öngörülen "kullanılma"lara izin verilmemesi halinde çok kötü şeyler olacağı şeklindeki bir duygu, ilişkilerde Demokles'in Kılıcı gibi salınır durur.

Cashdan, dört temel tip yansıtımlı özdeşim olduğu formülünü ortaya atar. Bunlar, bağımlılık, güç, cinsellik ve yaranma (ingratiation) yansıtımlı özdeşimleridir.

**Bağımlılık yansıtımlı özdeşimi:** Bağımlılık yansıtımlı özdeşimi, sürekli çaresizlik sinyalleri üreten ifadelerle karakterizedir. Bu yansıtımlı özdeşimin kullanıcıları ya da yansıtıcıları, başkalarına hep "Ne düşünüyorsun?", "Ne yapmalıyım?", "Bana yardım edebilir misin?", "Bu işi tek başıma yapabileceğimi sanmıyorum." gibi ifadeler iletirler; Kendi başlarına karar vermeleri gereken durumlarda başkalarından yardım ararlar. Bu mesajlar, başkalarınca masum yardım arama ifadeleri olarak değerlendirilirler. Hasta, genellikle yardım ve destek için güvendiği bir kişiyi hedefler. Yüzeyde yardım çağrıları ne kadar zararsız görünürse görünsün meta-iletişim düzeyinde bunlar daha kötü huylu bir mesaj taşırlar. Bu örtülü mesaj, "Ben kendi başıma yaşayamam" dır. Bağımlılık yansıtımlı özdeşiminin kökeni, erken nesne ilişkilerine, anne-çocuk ilişkisindeki belirleyici görünümün öğütler ve gereksiz rehberliklerle çocuğun girişimciliğinin ortadan kaldırılmasına kadar gider.

**Güç Yansıtımlı Özdeşimi:** Güç yansıtımlı özdeşiminin temelinde baskın olma ve kontrol etme isteği vardır. Bu istek, kişiler arası alanda başkalarını zayıflık ve yetersizlik duyguları duymaya zorlama olarak ortaya çıkar. Bu yansıtımlı özdeşimin karakteristik ifadeleri, "Aynen söylediğimi yap." "Emirlerime itaat et.", "Benim önderliğimi izle.", "Onu şu şekilde yap." tarzındadır. Bu tür iletişimlerin tüm amacı, alıcının hizmetçi rolünü benimsemeye zorlandığı bir ilişki yaratabilmektir. Yüzeysel mesajların altındaki meta-iletişim, "Sen, ben olmadan yaşayamazsın"dır. Güç yansıtımlı özdeşiminin temelinde bir efendi-köle ilişkisi bulunur; doğası gereği fiziksel ve duygusal yakınlıklar içeren kadın-erkek ilişkileri ve evlilikler, bu düzenin ortaya çıkması için çok uygundur. Güç yansıtımlı özdeşiminin kökeninde özel bir takım erken nesne ilişkileri bulunur. Çocuğa bakım verenler, sanki bu işin üstesinden gelemiyorlarmış, aslında kendilerinin bakıma gereksinimleri varmış gibi bir mesaj iletirler. Ebeveynlerin bu tarz iletişimleri, ortaya bir "ebeveynleşmiş çocuk" tipi çıkarır; çocuğun kişiliği bir imgelemsel erişkine dönüşmek zorunda kalır (Boszormenyi-Nagy ve Spark, 1984).

**Cinsellik Yansıtımlı Özdeşimi:** Cinsellik yansıtımlı özdeşimi, cinsel yolları kullanarak ilişki kurma ve sürdürme anlamına gelen bir kişiler arası dinamiktir. Bu düzeneği kullanan kişi, karşısındakini erotik

tepki vermeye zorlar; cinsel uyarılma sayesinde ilişki, alıcı kimseye daha cazip hale getirilir. İlişkilerdeki normal cinsel içerik ile cinsel yansıtılmalı özdeşimlerinin bulunduğu ilişkiler arasındaki temel fark, cinsel etkinliğin dürtüsel doğasında ve kendine özgü karakterinde bulunur. Bu yansıtılmalı özdeşimin işlediği ilişkilerde cinsellik diğer her şeyi gölgede bırakır; ilişkinin bir parçası olmak yerine bizzat ilişkinin kendisi haline gelmiştir. Cinsellik olmadığında ilişki de ortadan kalkar. Aktarılan meta-iletimsel mesaj, duyuşal hazzın ötesinde anlamlar taşımakta; cinsel eşe (partner) onu cinsel yönden tam bir hale getireceği, ustalaştıracağı vaadini ve eğer bu önerisini kabul etmezse hep eksiklik hissedeceği tehdidini de içermektedir. Bu yansıtılmalı özdeşimi kullanan kimse, kişiler arası arzulanırlığını sağlama peşindedir. Cinsellik yansıtılmalı özdeşiminin patolojik nesne ilişkisindeki temeli, diğer yansıtılmalı özdeşimlerden farklı olarak davranışların kısıtlanmasına değil de çocuk tarafından aşırı değerli bulunmasına dayanır. Çocuğun cinsel olarak arzulanmasını iyi bir durum diye değerlendirmesi ne kadar erken ve patolojik nesne ilişkilerine bağlı olursa sonuçlar da o ölçüde zedeleyici olur; çocuk, bir biçimde "Beni heyecanlandırdığın ölçüde arzu edilirsin." şeklinde bir mesaj almaktadır.

**Yaranma Yansıtılmalı Özdeşimi:** Yaranma yansıtılmalı özdeşiminde yansıtmayı yapan kişi, alıcının sevgisini kazanmak için sürekli özveri gösterir; alıcının sorunlarını kendisinin sorunlarının önüne geçirir; hep bir kendini adama tutumu takınır; başkalarını kendisine karşı minnet duymaya zorlar. "Her şeyin senin için daha iyi olması için neler yapıyorum bir bilsen.", "Senin için yaptıklarımın hiç kıymetini bilmedin.", "Sen hep beni çantada keklik gördün." şeklindeki ifadeler, yaranma yansıtılmalı özdeşimini karakterize ederler. Bu yansıtılmalara hedef olan kişiler, kendilerini sürekli teşekkür ve takdir etmeye zorlanmış gibi hissederler, yansıtıcıya karşı duydukları minnet, onları bir biçimde yansıtıcıya yardım etmeye, bunu söylemeye yöneltir. Zaten, yansıtıcının da isteği, hep kendisine yardımcı olacak birileri olduğunu bilmektir. Yaranma yansıtılmalı özdeşinde içerilen meta-iletimsel, "Sen bana aitsin." mesajıdır. Bu düzeneği kullanan kimseler, karşılık olarak alıcıların hiç sorun çıkarmadan onunla ilişkilerini sürdürmelerini istemektedir. Şüphesiz hepimiz en yakınlarımıza inanmaktan, onlar için bir değerimiz olduğunu bilmekten hoşlanırsınız. Yaranma yansıtılmalı özdeşimini kullanan kimselerde böyle bir inanç, neredeyse hiç bulunmamakta, aile üyelerince bile gerçekte sevilmediklerini düşünmektedirler; tüm uğraşları bunu sağlamaya yöneliktir. Bu kimselere erken çocukluklarında ancak yararlı olduklarında değer verilecekleri tarzında ebeveyn mesajları yüklenmiştir (Cashdan, 1988).

Kişiler arası ilişkilerde ve bireysel psikoterapide böylesine önem taşıyan yansıtılmalı özdeşim düzeneği şüphesiz, grup içi ve gruplar arası

ilişkilerde de önemlidir. Hatta kimi çağdaş sosyologlar bile yansıtma özdeşimin insan ilişkilerindeki bu rolünü kavramışlardır (Giddens, 1994). Grup psikoterapisi alanında da oldukça yıkıcı ve iletişimsel imkanları boşa çıkarıcı yanlar taşıyan yansıtma özdeşimlerin tanınması ve onların yıkıcılığının düzeltilerek olumlu bir potansiyele dönüştürülmesi gerektiği epeyce bir zamandan beri fark edilmiştir (Göka, 1998b). Kaldı ki grup yaşantısı sırasında bir grup üyesi istenmeyen ruhsal içeriğini hem bir başka grup üyesine hem grubun kendisine ve hem de terapist (lidere) de yansıtma imkanına sahip olduğundan grup süreçlerini çok özgün biçimde etkileyecek yansıtma özdeşimler söz konusu olabilir. Çoğu zaman başlangıçta üyeler arasında ikili yansıtma özdeşimler ortaya çıksa bile, daha sonra onun etkileri gruptaki etkileşimlere ve bir bütün olarak grup algısına sızar. Tıpkı patolojik evlilik ilişkilerindeki gibi grup süreci içinde yansıtma özdeşimler sayesinde üyeler birbirlerinin ruhsal gereksinimlerini karşılayıp dururlar ama bir yandan da bu arada, meta-iletişim ve manipülasyonlar yüzünden grupta sağlıklı ilişki potansiyelleri kemirilmiş, ne zaman ortaya çıkacağı bilinmeyen olumsuz duygu patlamaları için zemin hazırlanmış olur.

Gençlik çetelerinde ya da mafyöz gruplarda dışsal gerçekliği, özellikle bağımlılık ve haset duygularını reddetmek, güçlü bir içsel nesne yapısını koruyabilmek için yansıtma özdeşim düzeneği önemli bir işlev görür; sadistik ben koruyucu araçlar sayesinde, aslında duygusal olarak kolay zedelenen ben korunmaya çalışılır. Çete, adeta yansıtma özdeşimin içselleştirilmiş yıkıcı grubun dışsallaştırılıp ve gerçek bir gruba yansıtıldığı özel bir formudur. Çetelerin böylesine kötü huylu olmayan, gündelik konuşma dilinde de "bizim çete", "bizim takım" gibi adlar olan tipinde de çok benzer bir düzenek işlemektedir; yansıtma yoluyla grup yıkıcı bir mafyöz organizasyonmuş gibi hayal edilir. Bu sayede birey, kendi olumsuz duygu ve iç yaşantılarından da kurtulmuş olur (Nitsun, 1996; 125-127).

## 5- HASET

Haset (envy), ilk olarak Melanie Klein tarafından gelişimsel ve içgüdüsel zeminlerde anlaşılmış ve yansıtma özdeşim erken bebeklik yaşamındaki hasetin gözden saklanması için gündeme gelen bir savunma düzeneği olarak ifade edilmiştir. Oysa daha kabul edilebilir açıklama, hasetin narsistik bir zedelenmenin sonucunda ben'in gereksinimlerinin engellenmesine bağlı narsistik öfkeyle bağlantısı kurulmuştur. Buna göre ben zedelenmesi ve değersizlik duygularının acısını ortadan kaldırmak için haset edilen nesnenin tehdidine karşı ben bir yıkıcılık dürtüsü üretir.

Hasetin kıskançlıktan (jealousy) ayırt edilmesi gerekmektedir. Hasetin iki kişi, kıskançlığın ise üç kişi arasında ortaya çıktığına yönelik geleneksel ayırım hala geçerlidir ama kıskançlıkta da hasetin bulunduğu ve bunun kardeş rekabetinden kaynaklandığını söyleyenler de vardır (Stone, 1992). Burada bir de rekabet kavramı ortaya çıkmaktadır, üstelik hasetin önemli bir ölçütü olan rekabet, özellikle daha kolay ortaya konulduğundan daha çok görülür. Gruplarda başarı, güç, diğer üyelerin ve yöneticinin hayranlığını kazanmak için kıyasıya bir rekabet hemen göze çarpar; bunlar grup yaşamında kaçınılmazdır ama haset, rekabeti ölümcül bir acı hüviyetine sokar ve rekabette yenik düşmüş ve acı çeken üyeler yüzünden grup bütünleşmesi risk altına girer(Nitsun, 1996; 131-132).

Hasetle karışan bir başka kavram ise "tamahkarlık"tır (greed) ki dilimize "hırs", aç gözlülük diye de çevrilebilir. Klein'ın kendisi tamahkarlığı hasetle bağlantılandırmış ve hasetten kaynaklanan doymak bilmeyen sahip olma arzusu olarak tanımlamıştır. Nesneyi tüketici bir yanı olduğundan şüphesiz tamahkarlık da yıkıcı bir etkiye sahiptir. Gruplarda ortak paylaşılan uzay, nasıl pay edilecektir? Tamahkarlığın sonucunda "hepsi benim" anlayışı mı, yoksa onun karşıt-tepkisi olan "her şey herkesin" anlayışı mı kazanacaktır? Grup olan her yerde bu tartışma sürer gider.

Özellikle heterojen terapi gruplarında üyenin, kendisini diğerleriyle kıyaslaması ve farkı görebilmesi kolayca mümkün olduğundan haset için uygun bir ortam vardır. Gruplarda böylesine kolayca ortaya çıkmasına rağmen utanca ve aşağılanmaya yol açtığı için hasetin itirafı ve hasetle uğraşılması çok zordur. Zaten hasetin önemini ilk fark eden Klein'ın kendisi de haseti saklayabilmek için birçok savunma düzeneği tanımlamıştır. Her neyse, hasetin sergilenmesi ve başkasından gelen hasetin karşılanması güçtür ve o kendisini sinsi ve yıkıcı biçimde ortaya koyar. Haset, özellikle grubun kendisine yöneldiğinde çok yıkıcı bir etki yapar. Zaten Klein'ın orijinal teorisinde hasetin kaynağı anne ve bir içeren (container) olarak anne göğsüdür; bazıları da buradan yola çıkıp grubun da bir içeren olduğunu yani sembolik olarak hasetin ilk kaynağı etkisi yaptığını öne sürerler (James, 1994). Hasetin önüne geçilmesi için gündeme gelen "bölme" düzeneği sayesinde çoğu kez terapist ve bireysel psikoterapi idealleştirilerek "iyi", grubun kendisi ise değersizleştirilerek "kötü" haline dönüşür. Buna bir de yansıtılan kötü duyguların tekrar kendisine dönüp geleceği korkusundan kaynaklanan "misilleme (retaliation) anksiyetesi" eklenince, haset hem gruba saldırma arzusunu hem de grup tarafından kendisine saldırılacağı duygularını beslemeye başlar. Gündelik yaşam gruplarında lidere yönelik olarak gelişebilecek bir haset tepkisi terapi gruplarında terapistin başarısını

reddetme yani negatif terapötik tepki şeklinde ortaya çıkabilir; grup bir bütün olarak böyle bir tepkiye yönelebilir (Nitsun, 1996; 129-131).

### **6- BİREYSELLİĞE KARŞI GRUP**

Şimdiye kadar ele aldığımız gruplardaki erken nesne ilişkilerine bağlı sorunlardan kaynaklananlar haricinde doğrudan doğruya insanın bireysel varoluşu ve bir gruba ait olması arasındaki evrensel gerilim nedeniyle de yıkıcılık söz konusu olabilir. Gerçi grubun insanın yabancılaşmış bir dünyada kendisini ait hissedeceği bir yuva sağlaması ve yeni toplumsal ilişkiler için fırsat yarattığı doğrudur ama bu madalyonun yalnızca bir yüzüdür. İnsanların hem gündelik yaşamlarında hem de psikoterapi tercihlerinde daha çok yakın teke tek ilişkiyi seçtikleri bir gerçektir. Bu durum, birçok teorisyen tarafından anne-çocuk ilişkisinin önemi ve sonraki yaşamda da ideal anne-çocuk ilişkisi şansının aranmasıyla açıklanmaya çalışılmıştır. Gerek gündelik yaşamdaki gerek terapi amaçlı gruplar, teke tek ilişkiden beklenen yakınlık, sevgi ve duygusal destek gereksinimlerini karşılamaktan uzak oldukları gibi bir de fazladan olarak grubun katılımcıdan hem diğer üyeler, hem yönetici hem tüm grup olarak beklentileri olmaktadır. Grup içinde ikili ilişki imkanı vardır ama bu imkan çoğu zaman diğer üyelerin sıkıştırmasına maruz kalınarak gerçekleşir. Benzeri bir zorluk grup yöneticisiyle ikili bir ilişki geliştirme arzusu için de geçerlidir; hem güç ve cazibe merkezi olan yöneticiye karşı böyle bir arzu söz konusudur hem de liderin tüm grubu temsil eden özellikleri nedeniyle bunu gerçekleştirme şansı yoktur. Liderle ilişki, bir bakıma tüm grupla ilişki anlamına da gelecektir.

Hem diğer grup üyeleriyle hem de liderle daha yakın ilişki hayalinin gerçekleşmemesi, aslında hem grup süreci hem de kişisel psikolojik gelişim açısından gereklidir ama bazı gruplarda bazı üyeler için bu engellenme, katlanılamaz ölçüde hayal kırıklığı ve acı verici bir durum olabilir ve grup için yıkıcı bir işlev görebilir. İdealleştirilmiş, birincil bir ilişki için engelleyici rolünden dolayı, grup terk eden ve bakım vermeyen nesneyi temsil etmeye başlar ve bireyin terk edilme duygularının ayna ifadesi olarak görülen grup terk edilir( Nitsun, 1996; 133-137).

### **7- SALDIRGANLIK VE KİN**

Saldırganlıkla (aggression) yıkıcılık (destruction) ve şiddet (violence) çoğu zaman birbirleriyle karıştırılır ve aynı anlamda kullanılır. Ama aslında saldırganlık bireyin temel özelliklerinden birisini oluşturur;

birçok kere yıkıcılığa ve şiddete dönüşmeden hem bireyin dünyasında hem de grup süreci için yapıcı ve olumlu dolayısıyla sağlıklı bir nitelik taşıyabilir. Örneğin gruplarda engellenmeden kaynaklanan saldırganlık ve onun dışı vurumu olan öfke çok fazla görülür ve grup içindeki olumsuz bir işleyişin farkına varılıp ortadan kaldırılmasına yol açtığı için de sağlıklı bir iletişimsel işleve sahiptir. Saldırganlığın patolojik biçimleri diyebileceğimiz, aşırı, iletişime olanak bırakmayan, yıkıcı biçimleri ise çoğu kez daha derindeki erken nesne ilişkilerinden köken alırlar ve regresyon ve yansıtılmalı özdeşim gibi diğer yıkıcı etmenlerle hem bağlantılı hem de bir aradadırlar.

Kernberg (1991), saldırganlığı şiddetine göre a) hafif-kızgınlık (mild-irritation), b) orta-öfke (moderate-anger), c) yüksek-aşırı öfke (maximal-rage) ve d) kin (hatred) olarak dörde ayırır. Yıkıcı özellik gösteren saldırganlık şiddetli öfke ve kin tipinde ortaya çıkar. Aşırı öfke, kendisinde dayanılmaz acı ve engellenme yaratan nesneyi tahribe yönelir, ataklar halinde ortaya çıkar. Oysa kin, aşırı öfkenin çok daha organize ve nesneyi tahrip etme ana amacına yönelik akılcılaştırmaları içeren karmaşık bir halidir ve onunda şiddet düzeyi farklı değişik biçimleri olabilir. En şiddetli halinde nesneyi ya da nesnelere tamamen yok etmeye yönelik caniliğe ya da kendisine yönelerek intihar girişimleri veya ağır mazoşistik tutumlara neden olabilir.

Patolojik saldırganlık gruplarda baş gösterdiğinde onun kişiler arası alanda çözmeye çalışmak ya imkansız ya da çok güçtür. Muhtemelen grup hem bakan, besleyen hem de engelleyen ve acı verici olarak görülmekte, tüm öfke gruba boca edilmektedir. Öfke üyelerin kendi arasında, yöneticiye ya da tüm gruba yönelik olarak ortaya çıkabilir. Grubun bir kısmı yansıtılmalı özdeşim düzeneğiyle kötü nesnelere temsilcisi haline getirilmiş ve üstelik grubun geri kalan kısmında yeterince iyi nesne içerilmeyorsa, çözüm zorlaşıp tehlike büyüyebilir.

Kimi zaman psikanalizin ilk dönemlerinden kaynaklanan bir alışkanlıkla saldırganlık "ölüm içgüdü" ile bir arada incelenme yoluna gidilmektedir ama metapsikolojik girişimin gruplardaki agresyonun anlaşılmasına belli bir faydası olmayacağı gibi açıkça gruplarda "ölüm içgüdü" nün olmadığını ifade edenler de (Maratos, 1994) bulunmaktadır.

**Kaynaklar**

- Anzieu D. 1984. *Group and Unconscious*. London. Routledge: Kegan Paul.
- Baker MN, Baker HS. 1993. Self psychological contributions to the theory and practice of group psychotherapy. Alonso A, Swiller (editors) "*Group Therapy in Clinical Practice*" içinde. Washington, D.C.: American Psychiatric Press, 49-68.
- Bion W.R. 1961. *Experiences in Groups*. London: Tavistock.
- Bloch S., Crouch E., Reibstein J. 1981. Therapeutic factors in group psychotherapy. *Arc Gen Psychiatry* 38:519-526
- Bloch S., Crouch E. 1985. *Therapeutic Factors in Group Psychotherapy*. Oxford, Oxford University Press.
- Boszormenyi-Nagy I, Spark GM. 1984. *Invisible Loyalties: Reciprocity Intergenerational Family Therapy*. New York, Brunner\Mazel, s.152.
- Brigham PM. 1992. *Object Relations and Regression in Groups*. *Int J Group Psychother* 42:247-266.
- Brown D. 1994. *Self Development Through Subjective Interaction*, Brown D, Zinkin L. Editors. *The Psyche and Social Worlds*. London: Routledge.
- Cashdan S. 1988. *Object Relations Therapy*. New York, W W Norton & Company, s.53-78.
- Cartwright SE, Zander A. 1968. The Nature of Group Cohesiveness: Introduction. Cartwright SE, Zander A. Editors. *Group Dynamics*. 2. Edition. New York: Harper and Row Publishers, 91-109.
- Demirergi N, Göka E, Özbay H. 1993. Yansıtımalı Özdeşim Kavramı. *Türk Psikiyatri Dergisi* 4:2:109-112.
- Elliott B. 1994. The Womb and Gender Identity. Brown D, Zinkin L. Editors. *The Psyche and Social Worlds*. London: Routledge.
- Evans N., Jarvis P. 1980. Group Cohesion: A Review and Reevaluation. *Small and Group Behavior*, 2:359-370.
- Foulkes SH. 1964. *Therapeutic Group Analysis*. London: Allen & Unwin.
- Frank JD. 1961. *Persuasion and Healing*. Baltimore: Johns Hopkins University Press.
- Frank JD. 1975. Group Pschotherapy Research 25 years later. *Inter J.Group Psychotherapy* 25:159-162.
- Freedman S, Hurley J. 1980. Perceptions of Helpfulness and Behavior in Groups. *Group*, 4:51-58.
- Freud S. 1921. *Group Psychology and The Analysis of Ego*. Standart editon, 18:67-135.



Ganzarain R. 1992. Introduction to Object Relations Group Psychotherapy. *Int J Group Psychother* 42:205-223.

Giddens A. 1994. Mahremiyetin Dönüşümü. İ. Şahin. Çeviren. İstanbul: Ayrıntı.

Goldstein WN. 1991. Clarification of Projective Identification. *Am J Psychiatry*, 148:153-161.

Göka E, Demirergi N, Özbay H. 1993. Sheldon Cashdan ve Nesne İlişkileri Terapisi. *Türk Psikiyatri Dergisi* 4:3:224-228.

Göka E. 1998a. Grup psikoterapilerinde Tedavi Edici Etmenler. *Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji Dergisi*, 6 (ek sayı 2 Grup Psikoterapisi):19-26.

Göka E. 1998b. Grupta Yansıtılmalı Özdeşim. *Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji Dergisi*, 6 (ek sayı 2 Grup Psikoterapisi): 35-37.

James DC. 1994. "Holding", and "containing" in the group and society. Brown D, Zinkin L. Editors. *The Psyche and Social Worlds*. London: Routledge.

Johnson D, Ridener L. 1974. Self-disclosure, participation, and Perceived Cohesiveness in Small Group Interaction. *Psychol Rep* 35: 361-363.

Jureidini J. 1990. Projective Identification in General Psychiatry. *Br J Psychiatry*, 157:656-660.

Kellerman PF. 1987. Psychodrama Participants Perception of Therapeutic Factors. *Small Group Behavior* 18:408-419.

Kernberg O. 1980. Internal World and External Reality. *Object Relations Theory Applied*. New York: Jason Aranson.

Kernberg O. 1991. The Psychopathology of Hatred. *Journal Of American Psychoanalytic Association* 39: supplement: 209-238.

Klein M. 1946. Notes on Some Schizoid Mechanisms. *Int J Psychoanal*, 27:99-110.

Lieberman M, Yalom ID, Miles M. 1973. *Encounter Groups: First Facts*. New York, Basic Books.

Meissner WW . 1980. A Note on Projective Identification. *J Amer Psychoanal Assn*, 28:43-67.

Nitsun M. 1996. *Anti-Group: Destructive Forces in the Group and Their Creative Potential*. London and New York: Routledge.

Ogden TH. 1979. On projective identification. *Int J Psychoanal*, 60:357-373.

Ogden TH. 1982. *Projective Identification and Psychotherapeutic Technique*. New York, Jason Aranson.

Ogden TH. 1988. On the Dialectical Structure of Experience: Some Clinical and Theoretical Implications. *Contemporary Psychoanalysis* 24:17-45.

Pines M. 1978. Group Analytic Psychotherapy of the Borderline Patient. *Group Analysis* 11:115-128.

Stern D. 1985. *The Interpersonal World of the Infant*. New York: Basic Books.

Stone WN. 1992. A Self Psychology Perspective on Envy in Group Psychotherapy. *Group Analysis* 225:413-431.

Turner JC, Hogg MA, Oakes PJ, Reicher SD, Wetherell MS. 1987. *Rediscovering The Social Group*. Oxford: Basil Blackwell Lmt.

Yalom ID. 1980. *Existential Psychotherapy*. New York: Basic Books. (Türkçesi "Varoluşçu Psikoterapi" çev. . 2000. İstanbul: Kabalcı)

Yalom ID. 1985. *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*. New York: Basic Books.

Zinkin L. 1983. Malignant Mirroring. *Group Analysis* 16: 113-126.