


Grup Psikoterapileri

Yrd. Doç. Dr. Tuncay Barut

- 
- İlk kez ortaya çıktığı 1940'lardan buyana grup terapisinden değil grup terapilerinden söz etmek daha doğru olur.
 - Yeme bozukluğu grupları,
 - Kansere destek grupları,
 - Cinsel taciz kurbanları,
 - AIDS hastaları,
 - Yaşlılarla gerçekleştirilen çeşitli gruplar,
 - Panik bozukluk grupları,
 - OKB grupları,
 - Kronik şizofreni hastaları,
 - Alkoliklerin yetişkin çocukları,
 - Cinsel tacize uğramış çocukların ebeveynleri,
 - Şiddete eğilimli erkekler,
 - Boşanmışlar, yakınlarını kaybedenler, dağılmış aileler, evli çiftler, myokard enfarktüsü, parapleji, diyabetik körlük, böbrek yetmezliği grupları gibi yüzlerce uygulama alanı vardır.



Teknikler de şaşırtıcı bir farklılık gösterir,


- gestalt,
- kısa terapi grupları,
- destekleyici- ifade edici,
- bilişsel- davranışsal,
- psikanalitik,
- psiko- eğitimsel,
- dinamik etkileşimsel,
- psikodrama bunlar ve daha pek çoğu grup terapisiidir.

Deneysel sınıf eğitim grupları,

adsız alkolikler, gibi

sayısız kendi kendine yardım (ya da karşılıklı destek) grubu.

Bu gruplar resmen terapi grubu olmamakla beraber genellikle tedavi edicidir ve kişisel gelişim, destek, eğitim ve terapi arasındaki belirsiz sınırların her iki tarafında yer alır.



Hem semptomatik rahatlama hem de karakterolojik değişim hedefleyen ayakta tedavi gören bir psikoterapi grubu, bu konuda bir kere ustaladığında ve özel terapi durumlarına uygun hale getirmek için nasıl değiştireceği anlandığında, her klinik topluluk için her ortamda etkili olabilecek bir grup terapisi oluşturacak duruma ulaşılabilir..

Psikoterapi yaklaşımlarının, temel ilkelerinin ve tedavinin sonuçlarının test edilmesinde bilimsel bir titizlik gösterilmemesi, psikoterapi alanının geçmiş yöntemlere karşı çaresiz kalması sonucunu doğurmaktadır.

Fiziksel bilimlerin tersine Psikoterapinin bir çok yönü doğası gereği nicel olarak ölçmeye uygun değildir.

Psikoterapi hem sanat hem bilimdir.

Kişisel etkileşimin grup terapisinde çok büyük bir önemi vardır. Bu durum grup terapisi biçimlerinin her birini, bireylerarası sürece daha fazla odaklanarak daha etkin hale getirebilir.



Etkin görünmeyi gerçek etkinlikle karıştırmamak gerekir.


Etkileşime odaklanmayı göz ardı eden kısa, sistematik bilişsel – davranışsal yaklaşımın sonuçlarıyla

Eşit ölçüde kısa , daha az sistematik, daha fazla insancıl ve etkileşimsel yaklaşımı karşılaştıran yalnızca çok az sayıda iyi inceleme vardır.

Hızla artan özel sorunlara yönelik kısa terapi gruplarına ilişkin konulara değineceğiz ve pratik uygulamada birlikte tecrübe edeceğiz.

Grup terapisi hastalara nasıl yardımcı olur?

Gruplar ,insan deneyimlerinin karmaşık etkileşimi sonucunda oluşan ileri derecede karmaşık bir süreç olduğunu gördüğümüz ortamlardır.



1-)Umut aşılama

2-)Evrensellik

3-)Bilgi aktarımı

4-)Özgecilik

5-)Birincil aile grubunun onarıcı yineleyişi


6-)Toplumsallaştırıcı tekniklerin geliştirilmesi

7-)Taklitçi davranış

Bu etmenler arasındaki ayrımlar keyfidir, bu etmenleri tek başına ele alacağız ama bunların birbiriyle bağlı olduğunu unutmayacağız. Tek başlarına oluşmadıkları gibi bağımsız olarak da işlev görmezler.

Tüm terapiyi kuşatan bir açıklama sistemi yoktur.

Terapi süreci özünde sonsuz karmaşıktır ve deneyim aşamasında sayısız yol mevcuttur.




Terapist önyargısız ya da tarafsız gözlemci demek değildir, zaman ve enerjinin önemli bir bölümünü belli bir tedavi edici yaklaşımda ustalaşmaya harcamıştır.

Aynı ideolojiyi paylaşan ve aynı dili konuşan terapistler arasında bile hastanın niçin düzeldiği konusunda görüş birliği olmayabilir.

Hastaların tedavi edici etmen değerlendirmelerinin, terapistlerin yada grup gözlemcilerinin işaret ettiklerinden büyük oranda farklı olabileceği de bilinmelidir.

Ayrıca bir çok kafa karıştırıcı etmen, hastanın tedavi edici etmenleri değerlendirmesini etkilemektedir, örneğin tedavinin uzunluğu, hastanın işlevsellik düzeyi, grubun tipi (ayakta ya da yatakta tedavi edilen hasta, yatısız hastane , kısa tedavi) hastanın yaşı ve tanısı ve grup liderinin ideolojisi.



Genel tedavi edici etmenlerin araştirmasını zorlaştıran bir başka etmen, grubun farklı hastalarının aynı olayı farklı yollardan algılama ve deneyimleme derecesidir.

Sunulan her hangi bir deneyim bazı grup üyeleri için önemli yada yardımcı olurken diğerleri için önemsiz , hatta zararlı bile olabilir.

Kağıt, kalem ve soru listeleri düzenlemek veri toplanmasını kolaylaştırır, ancak hastanın deneyiminin zenginliklerinin ve inceliklerinin kaçırlmasına neden olur.

Terapist, kişisel önyargıları baskılıya bildiği ölçüde ideal bir sorgulayıcı olur, güvenilir olur ve hastanın iç dünyasını bir başkasından daha fazla anlar.

Terapistin görüşleri ve hastanın raporları dışında tedavi edici etmenleri değerlendirmenin üçüncü bir önemli yöntemi daha vardır, sistematik araştırma yaklaşımı.

UMUT AŞILAMA

Umudun aşılması ve korunması tüm psikoterapilerde can alıcı önemdedir.

Tedaviye güven kendi başına tedavi edici olarak etkili olabilir.

Terapiden önceki yüksek yardım beklentisinin olumlu terapi sonucuyla önemli biçimde ilişkili olduğunu göstermiştir.

Grup terapistleri, hastaların grubun işe yararlığına duydukları inanç ve güveni arttırmak için ne mümkünse yaparak bu etkenden yararlanılabilir.

Bu görev grup başlamadan önce terapistin olumlu beklentileri teşvik ettiği, olumsuz düşünceleri yok ettiği ve grubun tedavi edici özellikleri hakkında açık ve güçlü açıklamalar yaptığı grup öncesi yönelimde başlar.

Terapi grupları değişmez bir biçimde bir başa çıkma – çökme sürekliliği boyunca farklı noktalarda bulunan bireyler kapsar.




Başkalarının düzelmesini gözlemenin kendileri için ne kadar önemli olduğunu belirtenlerle çok karşılaşılır.

Grup terapistleri bu etmeni kullanmaktan asla geri kalmamaları, belli bir sıklıkta üyelerin kaydettiği düzelmeye dikkat çekmelidir.

Grubu sonlandırmış üyelerden devam eden düzelmeleri hakkında bilgilendirici haberler alındığında bunu o günkü gruba aktarabiliriz.

Terapi grubunun eski üyeleri aralarına yeni, kuşkucu üyeler katıldığında kendiliklerinden tanıklıklar aktararak çoğu kez bu görevi üstlenir.



Terapistlerin kendilerine ve gruplarının etkinliğine inanmasının grubun etkinliği için yaşamsal ölçüde önemlidir.

Kendi kendine yardım gruplarının çoğu;

Şefkatli Dostlar (yastaki ebeveynler için),

Şiddeti yenen erkekler (dayak atan erkekler için),

Ensest kurbanları, ve

Sağlığına kavuşmuş kalpler (kalp ameliyatı geçirmiş hastalar için) - umut aşılama da büyük önem taşımaktadır.

Şifa ortaklığı (eski ve yeni psikiyatrik hastalar için)

Adsız alkolikler'in toplantılarının büyük bir bölümü onay ve takdire dayanmaktadır.



Adsız Alkolikler'in başarılı üyeleri her toplantıda çöküş ve adsız alkolikler tarafından kurtarılma öykülerini anlatırlar.

Adsız Alkolikler'in en güçlü yanlarından biri liderlerinin hepsinin diğerlerine ilham kaynağı olan eski alkolikler olmasıdır.

EVRENSELLİK

Bir çok hasta benzersiz bir perişanlık içinde oldukları,

Bir tek kendilerinin kesinlikle ürkütücü ve kabul edilemez sorunları , düşünceleri ,dürtüleri ve fantezileri olduğu yolunda huzursuz edici düşüncelerle terapiye başlar.

Bu bir yere kadar hepimiz için doğrudur., ancak bir çok hasta aşırı toplumsal tecrit nedeniyle daha fazla tek olma duygusuna kapılmıştır.

İçinde buldukları bireylerarası zorluklar derin dostluklar kurma olasılığını engellemektedir.

Bu tip kişiler günlük yaşamlarında diğerlerinin benzer hisleri ve deneyimleri hakkında bir şey öğrenemez ya da sırlarını diğerleriyle paylaşarak onlar tarafından kabul gören biri olma fırsatını yakalayamaz.



Terapi grubunda , özellikle erken evrelerde ,hastanın teklik duygularının giderilmesi güçlü bir rahatlama kaynağıdır.


Hastalar, grubun diğer üyelerinin kendilerinininkine benzer endişelerini işittikten sonra duygularını çevreyle bağlantılı olarak süreci bir « **insanların arasına hoş geldin. »** deneyimi olarak tanımlarlar.

Söz konusu görüğü en iyi biçimde **«hepimiz aynı gemideyiz.»**

Başkalarının deneyiminin tamamen dışında bir insan eylemi ya da düşüncesi yoktur.

İntihar girişimi ve hatta daha umutsuz içerikli fanteziler gibi eylemleri açığa vurabilirler.

Diğer grup üyelerinin her zaman için yardım elini uzattıklarını ve böylesi çoğu eylemi kendi olanakları çerçevesinde kabullendiklerini gözlemleriz.



Evrensellik genel olarak karşılıklı onaylama fırsatının daha az olmasına rağmen bireysel terapide de rol oynar.


Güçlü ve olumlu duygulara rağmen yüklü bir mirasa konabileceği için annesinin ölümünü istemekteydi. Analisti, bir noktada basitçe şu yorumda bulunmuştu; «Bu duygular aslında hepimizin oluşumunda var olan şeyler gibi görünüyor.» Bu açık sözlü ifade önemli bir yardım sundu ve hastanın derinlerdeki ikircikliğini keşfetmesine olanak sağladı.

Grup üyelerine «Çok gizli» bir göreve katılmaları istenebilir. Ve grupla paylaşma konusunda en isteksiz oldukları şeyi imzasız olarak bir kağıda yazmaları istenebilir. Görülenler genellikle;

En yaygın sır temel bir yetersizlik inancıdır.

İkinci sır ,bireyler arası derin yabancılaşma duygusudur.

Üçüncü sıklıktaki kategori çeşitli cinsel sırlardır.




Bazı özel gruplar , gizliliğin kendileri için özellikle önem taşıdığı ve tecrit edilme etmeninin evrenselliğe büyük bir vurgu yaptığı bireylerden oluşur.

Ender durumlar dışında hastalar yalnız olmadıklarını ve diğerlerinin aynı ikilemleri ve yaşam deneyimlerini paylaştığını keşfedince büyük bir rahatlama gösterir.

Cinsel taciz gruplarının üyeleri de evrensellik deneyiminden büyük ölçüde yararlanır.

Bu grupların bütüncü bölümlerinden biri, her üyenin çoğu zaman hayatında ilk kez tacizin ayrıntılarını ve ortaya çıkardığı içsel tahribatı içten bir biçimde paylaşmasıdır.

Üyeler, çocukken benzeri olaylara maruz kalan, başlarına gelenden sorumlu olmayan ve kendileri gibi derin bir utanç, suçluluk, öfke ve kirlenme.



İmzasız sırları toplamak ve her biri diğzerinin sırrını alacak biçimde grup üyelerine yeniden dağıtmaktır.

Daha sonra her üyeden sırrı yüksek sesle okuması ve içinde böylesi bir sırrı barındırsaydı ne hissedeceğini söylemesi istenir.

Bu yöntem genel olarak evrenselliğın ,empatinin, ve diğzerlerinin anlama gücünün değerli bir kanıtı olduğunu göstermiştir.

Bu bir yere kadar hepimiz için doğrudur.

Ancak bir çok hasta aşırı toplumsal tecrit nedeniyle daha fazla tek olma duygusuna kapılmıştır.

İçinde buldukları bireylerarası zorluklar derin dostluklar kurma olasılığı engellemektedir.

Bu tip kişiler günlük yaşamlarında diğzerlerinin benzer hisleri ve deneyimleri hakkında bir şey öğrenemez yada sırlarını diğzerleriyle paylaşarak onlar tarafından kabul gören biri olma fırsatını yakalayamaz.



Çok kültürlü gruplarda, terapist, bu tedavi edici olguya özellikle dikkat etmelidir.

Terapist, trajedilere verilen kültürler ötesi yanıtta yönelmesine yardımcı olmalıdır.

Hastalar diğerleriyle benzerliklerini algıladıkları ve en derin endişelerini paylaştıkları ölçüde ortak katarsisten yararlanır ve diğer üyelerden olası en fazla kabulü görürler.

Terapist hem de diğer hastalar tarafından sunulan öğütleri, önerileri ve doğrudan yol göstermeleri de toplayıp değerlendirmeli.

Öğretici Talimat

Çoğu hasta başarılı bir etkileşimsel grup terapisinin sonunda ruhsal işleyişin, semptomların anlamlarının, bireylerarası ve grup dinamiklerinin ve psikoterapi sürecinin pek çok noktasını öğrenir.

Bununla birlikte eğitim süreci örtülüdür; açık öğretici talimatlar önermez.

Formel talimatın ve psiko-eğitimin, programın önemli bir parçasını oluşturduğu bazı grup terapisi yaklaşımları da vardır.



Kendi kendine yardım gruplarından olan şifa arayanlar, temelde öğretici çizgide organize olmuştur.

Üyelik tamamen isteğe bağlıdır, liderleri üyelikten gelmektedir.

Az sayıda basit ilkeler temelinde açıklanır.

Örneğin nevroitik semptom huzursuz edicidir, fakat tehlikeli değildir, gerilim şiddetlenmiştir ve semptomu beslemektedir ve kaçınılmalıdır.

Özgür istencin kullanımı nevroitik hastanın ikileminin çözümü demektir.

Bu gruplar karşılıklı destek sunmanın yanı sıra genellikle hastanın rahatsızlığının doğası ve yaşam durumu hakkında açık bir talimat önererek ve hastaların yanlış anlamalarıyla hastalıklarına verdikleri öz – yıkıcı tepkileri inceleyerek bir terapi yaklaşımı oluşturmaktadır.

HIV hastaları grubun liderleri, hastalıkla ilgili tıbbi bilgi verirler,yersiz korkuları (örneğin, bulaşıcı olmasıyla ilgili fazlaca abartılan korkular) yok ederler.

Kişinin diğer insanlara durumunu anlatmasını, daha az suçluluk uyandıran daha farklı bir yaşam biçimi oluşturmalarını ve hem profesyonel hem de profesyonel olmayan yardım almalarını tavsiye ederler.

Yas gruplarının liderleri, bir acı sürecinden geçtiklerinin ve kaçınılmaz olarak üzüntülerinin doğal bir şekilde yatışmaya başlayacağını farkına varması için üyelere doğal yas döngüsü hakkında bilgi sunabilir.

Liderler hastalara örneğin, yaslarının ilk yılındaki her özel günde (tatiller, yıl dönümleri, doğum günleri) duyacakları keskin acıya karşı hazırlıklı olmalarına yardım edebilir.

Örneğin ilk kez anne olacakların grup liderleri, üyelere, geçirmekte oldukları zihinsel ve ruhsal değişikliklerin fizyolojik temelleri ve doğum ve doğum sancısının mekanizmaları hakkında bilgi verir.

Malamud ve Machover terapiye giren hastalara karşı öğretici yaklaşımla mükemmel sonuçlar elde edildiğini bildirmişlerdir.

Öğretici talimat, böylece grup terapisinde çeşitli biçimlerde kullanılmıştır, bilgi aktarma, baltalayıcı düşünme kalıplarını değiştirmek, grubu yapılandırma, hastalık sürecini açıklama.

Böylesi talimatlar çoğu kez diğer tedavi edici etmenlerin devreye girmesine dek grubun başlangıçtaki bağlayıcı gücü olur.

Kaygının oluşumunda belirsizliğin rolünün altını çizer.

İnsanın kendisini yönetenin kendisi olmadığı, yani algıların ve davranışın akıldışı güçlerce yönetildiğinin farkına varılması durumunda, bunun kendi başına kaygının önemli bir kaynağı olduğuna işaret etmektedir.

Doğrudan öğüt verme :

İstisnasız her terapi grubunda terapistin açık öğretici talimatlarına benzemeyen grup üyelerinden gelen doğrudan öğütlerde ortaya çıkar.

Bu dinamik etkileşimsel gruplarda değişmez bir şekilde grubun erken evrelerinin bir parçasıdır ve grubun eskiliğini belirleyecek kadar düzenli bir şekilde kendini gösterir.

Hastaların belli bir düzen içinde ,

''Sanırım....ya mecbursun...ya da

yapman gereken...ya da

niçin....yapmıyorsun ?'' ,

bununla birlikte öğüt verme dolaylı olarak bir amaca hizmet eder, söz konusu süreç öğüdün içeriğinden çok karşılıklı ilgi ve dikkat kapsadığı ve ilettiği için yaralı olabilir.

Öğüt - verme ve öğüt – arama davranışı, bireylerarası patolojinin aydınlatılmasında genellikle önemli bir ipucudur.

Bazı hastalar çözümsüz yada zaten çözülmüş olan bir soruna ilişkin öneriler bekleyerek ilgi ve destek ararlar.

Diğer hastalar, öğüde öyle susamışlardır ki ,öğüde aynı oranda gereksinim duyanlara bir şey kalmaz.

Bazı grup üyeleri, grupta burnu büyük bir durumda olmaya ya da soğukkanlı, kendine yeterli görünmeye o kadar dikkat ederler ki, hiçbir zaman doğrudan yardım istemezler,

bazıları memnun etmeyi o kadar sever ki, kendileri için hiçbir şey istemezler, bazılarıysa minnettarlıklarını abartılı bir coşkuyla gösterirler,

bir kısmıysa öğütleri hiçbir zaman armağan olarak kabul etmez, fakat yalnız kaldığında didikleme üzere eve götürür.

Etkileşime dayanmayan diğer grup tipleri açık ve etkili bir biçimde doğrudan önerileri ve rehberliği kullanırlar.

Örneğin davranış – biçimlendirme grupları, kısmi hastaneye yatırma grupları, iletişimsel beceri grupları, şifa ortaklığı ve adsız alkolikler doğrudan önemli öğütler sunarlar.

Kronik psikiyatri hastalarının oluşturduğu iletişimsel beceri grubu, odaklanmış geribeslem, video kasetten izleme ve sorun çözme projeleri içeren bir yapılanmış grup programıyla olağanüstü sonuçlar alındığını bildirmiştir.

Adsız alkolikler rehberlik yapar ve sloganlar kullanırlar,örneğin hastadan yalnızca gelecek yirmi dört saat boyunca içki almaması istenir. "Yalnızca kısa bir gün "Şifa ortaklığı , üyelere semptomları nasıl tanıyacaklarını nasıl yok edip geriye doğru izini süreceklerini, nasıl uzun uzun anlatıp tersine çevireceklerini, irade gücünü etkili bir biçimde nasıl uygulayacaklarını öğretmektedir.

En az etkili bir biçim doğrudan öneridir, en etkili daha sistematik olarak işlenmiş talimatlar ya da arzulanan hedefe ulaşılmasına ilişkin bir dizi alternatif öneridir.


ÖZGECİLİK

Tanrı, " Sana cehennemi göstermek istiyorum "der ve hahamı çevresinde açlıktan ölen umutsuz bir grup insanın oturduğu çok büyük yuvarlak bir masa bulunan bir odaya bırakır.

Kalabalık ve Uzun kaşıklar çatallar.

Tanrı "Şimdi sana cenneti göstereceğim " der, "Basit bir şey ama altında ustalık yatıyor "der Tanrı.

" Görüyorsun birbirlerini beslemeyi öğretmişler "



Terapi gruplarında da hastalar verme yoluyla alırlar, bu durum yalnızca karşılıklı alma – verme ilişkisi biçiminde değil, vermenin içsel yönüyle de gerçekleşir.

Terapiye başlayan psikiyatrik hastaların kendilerine olan güvenleri azalmıştır ve başkalarına sunulabilecek hiçbir şeye sahip olamadıkları yolunda güçlü bir duyguları vardır.

Uzun bir süre kendilerini yük olarak görmüşlerdir ve diğerleri için önemli olduklarını keşfetmeleri canlandırıcı bir etki yapar ve özsaygılarını destekler.

Elbetteki grubun tedavi edici sürecinde hastalar birbirlerine son derece yardımcıdır.

Destek, güven ve öneri anlayış sunarlar ve biri diğerinin benzer sorunlarını paylaşır.

Bir hastanın, bir başka üyenin gözlemlerini, grup terapistininkilere göre çok daha gönülden dinlemesi ve özümsemesi az rastlanan bir şey değildir.

Çoğu hasta için terapist para ödenen bir profesyonel olarak kalmakta, fakat diğer üyeler kendiliğinden ve içten tepki ve geri beslemleriyle gerçek dünyayı temsil etmektedir.




Özgecılık diğer iyileştirme sistemlerinde de saygın bir tedavi edici etmendur.

Örneğin İlker kùltùrlerde sorunlu kişiye bir ziyafet hazırlama ya da çeşitli biçimlerde topluluğa hizmet etme görevi verilmektedir.

Özgecılık, hastanın yalnız kendisi için değil diğerleri için de dua ettiği tapınaklarındaki iyileştirici süreçlerde de önemli bir rol oynamaktadır.

Bir kişiye yardım etmenin en iyi yolunun onun size yardım etmesine izin vermek olduğunu söylemiştir. İnsanlar kendilerine gereksinim duyulduğunu ve işe yaradıklarıını hissetmek ister.



Genellikle diğer hastalardan yardım edinme durumundan ötürü rahatsızlık duyan bir hasta gerçekten de “Başkalarına önerebilecek değerde hiçbir şeye sahip değilim” demektedir.

Anlamsızlıktan şikayetçi bir çok hasta ,hastalıklı bir kendini- önemseme çabasına girer, bu çaba saplantılı içe – bakış ya da yıpratıcı bir kendini gerçekleştirme çabası halini alır.

BİRİNCİL AİLE GRUBUNUN ONARICI YİNELENİŞİ

Hastaların büyük çoğunluğu birincil aileyle ilgili son derece yetersiz bir deneyimle gruba girer.

Terapi grubu bir çok yönden bir aileyi arındırır, otorite /ebeveyn figürleri, yaşıt kardeşler, derin kişisel açığa vurmalar, güçlü duygular ve düşmanca, rekabet duygularının yanı sıra samimiyet vardır .

Bir çok grup ,ebeveyn rolünün olabildiğince taklit etmek için titiz bir çaba gösteren bir erkek- kadın terapi ekibi tarafından yönetilmektedir.

Hasta, başlangıçtaki rahatsızlıklar geçtikten sonra, kaçınılmaz bir biçimde er yada geç bir zamanlar ebeveynleri ve kardeşleriyle etkileştiği biçimde liderlerle ve diğer grup üyeleriyle etkileşecektir.

Sonsuz çeşitlikle örüntü vardır,

gerçekdışı bilgi ve güç yakıştırılan grup liderlerine çaresizce bağlılık,

üyelere çocukmuş gibi davrandığı ve kontrol altında tuttuğu düşünülen liderlere gözü kapalı meydan okuma,

üyelerin bireyselliklerini fırlatıp atmaya çalıştığına inanılan liderlerden uzak durma,

ebeveynsel uyumsuzlukları ve çekişmeyi körükleyerek yardımcı terapistleri bölmeye çabalama,

dikkatleri üzerine toplama ve terapistlerden ilgi görme açısından diğer üyelerle keskin bir rekabet,

terapistlerin egemenliğini kırmak için diğer hastalar arasında kendine yandaş arama çabası ,

liderleri ya da diğer üyeleri yatıştırmak için görünüşte özgeci bir çabayla kendi çıkarlarını önemseme.

Kişi birkaç toplantı süresince surat asıp durmuş ve burasının birebir tedavideki gibi olmadığından yakınmıştı.

Grup kendisini tatmin edemediği için toplantıda kilitlenip kalıyordu.

Oysa terapistle ya da üyelerden herhangi biriyle özel bir görüşmede serbestçe konuşabileceğini biliyordu .

Başka hastanın sıcak bir şekilde karşılanmasına karşı duyduğu öfkeyi açığa vurdu, kendisini de aynı günlerde bir tatilden dönmüş, fakat benzer biçimde sıcak bir karşılama görmemişti.

Gelişimi engelleyici ilişkilerin, bir çok aile yapısının temel özelliği olan katı, içine girilemez bir sistem halinde donup kalmasına izin verilmemelidir.

Bunun yerine saptanmış roller sürekli araştırılmalı ve bunlara karşı konmalı, ilişkilerin incelenmesi için temel kurallar konması ve yeni davranışların test edilmesi her zaman teşvik edilmelidir.

TOPLUMSALLAŐTIRMA TEKNİKLERİNİN GELİŞİMİ

Toplumsal öğrenme- temel toplumsal becerilerin gelişimi tüm terapi gruplarında etkili olan tedavi edici bir etmendir.

Bazı gruplarda , örneğın uzun süre hastanede yatmış hastaları taburcu etmek için hazırlayan gruplarda ya da ergenlik gruplarında toplumsal becerilerin gelişimi üzerinde belirgin olarak durulabilir.

Grup üyelerinden , olası bir işverenden bir ricada bulunmak ya da birine çıkma teklifi etmek konularında rol yapmaları istenebilir.

Örneğın bir hasta kendisiyle konuşan bir kişiye bakmaktan kaçınma gibi kuşku uyandıran bir eğilim hakkında

yada kendi kibri ve küçük dağları ben yarattım yaklaşımıyla ilgili diğerlerinin izlenimi hakkında

ya da hastanın kendisi farkında olmaksızın toplumsal ilişkileri zayıflatan çeşitli toplumsal alışkanlıklar hakkında bilgi edinebilir.



Çoğu kez terapi grubunun eski üyeleri son derece sofistike toplumsal beceriler edinirler,

sürece uyum sağlarlar ,

diğerlerine karşı nasıl faydalı biçimde duyarlı olabileceklerini öğrenmişlerdir,

çatışmaları çözmek için gerekli yöntemleri edinmişlerdir,

daha az yargılayıcıdır ve empatiyi doğru bir biçimde yaşantılama ve dışa vurma konusunda daha yetkindirler.

Bu beceriler hastalara , gelecekteki toplumsal ilişkilerinde yardımcı olacaktır

TAKLİTÇİ DAVRANIŞ

Hastalar bireysel psikoterapi sırasında zamanla terapistleri gibi oturabilir, yürüyebilir, konuşabilir, hatta düşünebilir.

Grup terapistleri kendini açma ya da destek gibi belli davranışları modelleyerek gruplarındaki iletişim örüntüleri üzerinde etkili olabilir.

Gruplarda, hastalar kendilerine terapistleri kadar diğer grup üyelerinin çeşitli yönlerini de model olarak alabildikleri için taklitçi süreçler daha yaygındır.

Taklidin etkili bir tedavi edici güç olduğunu deneysel olarak ortaya koymuştur.

Bu görüngenellikle temsili ya da seyirci terapisi adını alır .

Taklitçi davranış, grup üyelerinin daha eski üyeler ya da terapistle özdeşleşmek istemesi nedeniyle, grubun ilerleyen evrelerine göre ilk evrelerinde daha önemli bir rol oynar.

Taklitçi davranış kendi içinde kısa ömürlü olsa da ,yeni bir davranışı denemede kişiyi donup kalmaktan kurtarabilir,sonra da bir uyum helezonu geliştirebilir.

BİREYLERARASI ÖĞRENME

İnsanları her zaman kendi bireylerarası ilişkileri matrisinde ele almak gerekir. Bireylerarası davranış evrimsel anlamda açıkça uyuma yöneliktir, güçlü olumlu ve karşılıklı bireylerarası bağlar bulunmazsa bireyin ve türlerin hayatta kalması mümkün olmazdı.

İnsan doğası gereği toplumsal varoluşa bağlanır ve bu nedenle kaçınılmaz biçimde kendi çıkarlarına hizmet etme ve ait olduğu grubun çıkarlarını tanıma arasında ikilimde kalır.

İnsan davranışlarını incelediğimizde ,kişilerin yalnızca toplumsal sistemlerde evrensel bir biçimde yaşamadıklarını, ayrıca diğerlerinin onayını almak için evrensel bir şekilde hareket ettiklerini görüyoruz.

Topluluk içinde boşlukta kalma ve diğer üyelerce mutlak biçimde dikkate alınmama kadar acımasız bir ceza tasarlanamaz .




Sullivan, kişiliğin neredeyse bütünüyle diğer önemli insanlarla etkileşimin bir ürünü olduğunu öne sürmüştür.

Hayatta kalmak için biyolojik gereksinimler kadar önemlidir.

Gelişmekte olan çocuk, güvenlik arayışı içinde kabul gören yönlerini geliştirme ve vurgulama eğilimindedir, kabul görmeyen yönleriniyse bastırarak ya da yadsıyacaktır.

Sonuçta birey kendisi için önemli diğer insanlardan algıladığı değerlendirmeler temelinde bir benlik kavramı (benlik dinamizmi) geliştirir.

Grunebaum ve Solomon, ergenlik hakkındaki çalışmalarında, akranlar arasındaki tatmin edici ilişkinin ve kendine saygının birbirinden ayrılmaz kavramlar olduğunu vurgulamıştır.




Bireylerarası bir ortamda bir kişi diğeriyle gerçekçi yaklaşımlar temelinde değil de tamamen ya da birinci planda kendi fantezisinde var olan bir kişiselleştirme temelinde ilişki kurduğunda bir çarpıtma ortaya çıkmaktadır.

Kökenlerine farklı anlamlar yüklense de aktarım ve çarpıtmaların işlevsel açıdan özdeş oldukları kabul edilebilir.

Günümüzde birçok terapist aktarım terimini hasta-terapist ilişkisinden çok, tüm bireylerarası çarpıtmalar için kullanmaktadır.

Kendini gerçekleştiren kehanet olarak adlandırılan bu döngüsel nedensellik önemlidir ve grup terapisinde temel bir rol oynar.



Sullivan'ın görüşüne göre parataksik çarpıtmalar, birincil olarak kişinin bireylerarası değerlendirmelerini diğerlerinininkilerle karşılaştırmasıyla, yani konsensus yoluyla geçerlilik yoluyla değiştirilebilir.

Konsensus yoluyla geçerlilik, grup terapisinde de önemli bir kavramdır.

Grup üyelerinin, diğer üyelerin önemli olaylar hakkındaki görüşleri doğrultusunda çarpıtmalarını düzelttikleri sık sık görülür.

Bu bizi Sullivan'ın tedavi edici süreçlerle ilgili görüşüne götürür; ruh sağlığı araştırmaları insanları kuşatan ve aralarında devam eden süreçlerin araştırılmasıdır.

Bu nedenle psikiyatrik tedavi, doğrudan bireylerarası çarpıtmaların onarımına yönelik olmalıdır.

Hedefler, kaygı ya da depresyondan kurtulma isteğinden diğerleriyle iletişim kurmayı öğrenme, onlara karşı daha güvenilir ve dürüst olma, sevmeyi öğrenme isteğine kayabilir.



Hedefin ıstırabın dinmesinden bireylerarası işlevselliğin değiştirilmesine kayması dinamik tedavi edici süreçlerde önemli bir ilk adımdır.

Sullivan'ın bir bütün olarak terapi süreci ve hedeflerine ilişkin ifadeleri etkileşimsel grup terapisiyle son derece uyumludur.

İlerlemiş kanser bulunan hasta gruplarını ölümle yüz yüze geldiğinde yok olmak ya da hiçlikten o kadar korkmadığımızı, fakat buna eşlik eden mutlak yalnızlıktan çok korktuğumuzu gözlemleriz.

Ciddi bir kalp rahatsızlığı olan ve kalbine kalp atışı düzenleyicisi yerleştirilen başka bir hasta da arkadaşlarının ve meslektaşlarının önünde küçük düşeceği endişesiyle toplum içinde fenalaşmaktan ve kendisine kalp masajı yapılmasından korkabilir.

Bu yüzden kendisi için gerçek tehdidi oluşturan kaygıyı, yani kalbinin düzelmeyeceği ve her an ölebileceği gerçeğini bile göz ardı ediyordu.



Ölecek kişilerin tecridi iki ucu keskin bıçak gibidir.

Hastalar, ailelerini ve arkadaşlarını umutsuzluklarının bataklığına sürükleyecekleri düşüncesiyle en çok sevdiklerinden uzak durmaya çalışırlar.

Ölümlle ilgili konuşmalardan kaçınırlar ve neşeli bir hava yaratarak korkularını kendilerine saklarlar.

Doktorlar çok ilerlemiş kanser hastalarıyla aralarına – belki kendi ölüm korkularından, belki de suçluluk ve yararsızlık duygularından kaçınmak için – çoğu kez belli bir psikolojik mesafe koyarak tecridi arttırlar.

Yine de hastanın bakış açısına göre bu doktora en çok gereksinim duyulan zamandır, ancak teknik bir yardım için değil, yalnızca insan olarak.

Toplum dışı kalmış kişilerin de – yani bireylerarası gereksinimleri neredeyse bütünüyle sıfırlanacak kadar itilmeye alıştıkları düşünülen bireylerin – toplumsal gereksinimleri vardır.(Hapishanedekiler gibi..)

Sosyometrik bilgi edinilmesi açısından her üyenin tek tek gruptaki herkesi “ genel popülarite” açısından sıraya koymasını önerilebilir.

(Bu görevin tartışılmasının grubun ilgisi kendi iç yapısına yönelteceğini umarak)

Her üyeden grupta en fazla ilgisini çeken kişinin kim olduğu ve seçiminin nedenini açıklamasını istenir.

Bu plan da oldukça tehdit edicidir, uygulamada üyelerin yalnızca üçte biri seçim yapma cesaretinin gösterdiği görüldü. .

Bu insanlar toplumdaki büyük bir dışlanma mesajı almışlardı, hapishanedeydiler, ayırım görmüşlerdi ve açıkça toplum dışı olarak damgalanmışlardı.

Diğerleri tarafından kabul görme ve başkalarıyla etkileşime girme gereksinimi şans açısından zıt kutuplarda bulunan – yani güç, şöhret ve zenginliğin farklı basamaklarında duran – insanlar arasında fark göstermez.

Çok zengin bir hastayla bu kadın haysa için temel mesele kendisiyle başkaları arasındaki ilişkileri paranın oluşturduğuydu.

Herhangi bir kimse kendisine parasından daha fazla değer veriyor muydu ?. Çok ayrıcalıklı olmanın getirdiği yalnızlık herkesçe bilinmektedir.

Herkes gruptan ayrı olma iddiasında bulunan hastalarla karşılaşacaktır.

Bu tip hastalar: "Benimle ilgili söyledikleriyle, düşündükleriyle ve duygularıyla ilgilenmiyorum; benim için birer hiçler; diğer üyelere hiç saygı duymuyorum " ya da bu anlama gelen cümleleri açıkça söylerler.

Bu hastalar grupta çok derin bir düzeyde ilgilenmektedir.

Hafta boyunca grupta hayali konuşmalar yapılabilir.

Grup toplantıları sona erdikten sonra aylarca , hatta yıllarca grup üyelerini düşünen, rüyalarında gören hastalar vardır.

Kısacası , insanlar gruplarındaki kişilere uzun süre kayıtsız kalamaz.



Özetle;

Ruhsal hastalığın dengesiz bireylerarası ilişkilerden çıktığı kavramı,

bireylerarası çarpıtmaların değiştirilmesinde konsensüs yoluyla geçerliliğin rolü,

tedavi edici sürecin bireylerarası ilişkilerin uyuma yönelik olarak değiştirilmesi biçiminde tamamlanması

ve insanın toplumsal gereksinimlerin süregelen doğası ve gücü .

Bireyler arası öğrenmenin desteklediği süreçlerdir.

ONARICI DUYGUSAL DENEYİM

Franz Alexander, tedavinin temel ilkesinin "hastayı daha uygun koşullar altında, geçmişte baş edemediği duygusal durumlara maruz bırakmak" olduğunu söylemişti.

Alexander, zihinsel iç görünün tek başına yetersiz olduğunda ısrar etti; duygusal bir bileşen ve gerçekliğin sistemli bir biçimde sınanması da gerekiyordu.

Bu temel ilkeler- yani terapideki duygusal deneyimin önemi ve hastanın gerçekliği sınavarak bireylerarası ilişkilerindeki tepkilerin uygunsuzluğunu keşfetmesi- grup terapisinde de bireysel terapideki kadar önemlidir;

gerçekte grup ortamı onarıcı duygusal deneyimin oluşturulmasında daha fazla fırsat sunduğu için büyük bir olasılıkla daha önemlidir.

Üyeler grubu , bu gerilimlerin açıkça ifade edilmesine izin verecek kadar güvenli ve destekleyici olarak hissetmelidirler;gerçekliği etkili bir biçimde sınama izin verecek derecede bağlanma ve dürüstlük bulunmalıdır.

A-En yaygın tipte olay , hastanın diğer bir üyeye karşı hoşlanmama ya da öfke biçimindeki kuvvetli duygusunu aniden açığa vurmasıdır.

Bu tip kritik olayların yaygın özellikleri şunlardır;

1.)Hasta güçlü bir olumsuz duygu ifade etmiştir.

2.)Bu ifade etme hasta için benzersiz ya da yeni bir deneyimdir.

3.)Hasta, her zaman öfkeyi ifade etmekten korkmuştur. Ancak korkulan felaket olmamış, hiç kimse çekip gitmemiş ya da ölmemiş, tavan çökmemiştir.

4.)Gerçekliği sınama söz konusu olmuştur.

5.)Hasta daha özgürce etkileşimde bulunma ve bireylerarası ilişkileri daha derinden araştırma açısından güç kazanmıştır.

B- İkinci olay daha güçlü, fakat bu kez olumlu bir duygudur.

1.)Hasta güçlü bir olumlu duygu ifade etmiştir- pek yaygın olmayan bir olay.

2.)Korkulan felaket gerçekleşmemiştir- ne alay, itilme, yerin dibine geçme ne de diğerlerinin yıkılması söz konusu olmuştur.

3.)Hasta kendisinin daha önce bilmediği bir yönünü keşfetmiş ve bu nedenle diğerleriyle yeni bir biçimde ilişki kurmak için güç kazanmıştır.



C-Kendilerini açığa vuran, kendilerini grupta daha büyük bir ilişki içine sokan bir olayı anımsamaktaydılar.

Örneğin daha önceden çekingen ve suskun olan iki toplantı kaçırmış bir hasta umutsuzca diğer grup üyelerinden yokluğunu hissettiklerini duymayı beklediğini açığa vurmuştur.

Diğerleri de şey ya da bu tarzda açıkça gruptan yardım istemişlerdir.

Özetlersek , grup terapisinde onarıcı duygusal deneyimin çeşitli bileşenleri vardır;

- 1.)Bireylerarası ilişki içinde duygunun güçlü bir ifadesi gerçekleştirilir ve hasta bir risk alır.
- 2.)Grup, bu riskin alınmasında yeterince destekleyicidir.
- 3.)Gerçekliği sınama yetisi, diğer üyelerden gelen konsensüs yoluyla geçerliliğin de yardımıyla hastanın olayı incelenmesine izin verir.
- 4.)Belirli bireylerarası duygu ve davranışların uygunsuzluğu ya da kaçınılan belirli bireylerarası davranışların uygunsuzluğu kabul edilir.
- 5.)Kişinin diğerleriyle daha derin ve dürüstçe etkileşimde bulunması olabildiğince kolaylaşır.

Terapistin işi, grubun bu sürecin kendi üzerine düşünme yönüne çevrilmesini sağlamaktır. Duygusal ifade gerekli olmasına rağmen değişim için yeterli bir koşul değildir.