

Varoluşsal Yaklaşımda Psikolojik Danışma ve Gruba Uygulanışı

Recep KOÇAK^a

Rıza GÖKLER^b

Özet

Bireyin varoluşuna, özgürlüğüne ve seçme hakkına özel vurgu yapan birçok yazar ve düşünürü etkileyen varoluşçu felsefi akım 19. ve 20. yüzyıla damgasını vurmuştur. Felsefi bir akım olarak ortaya çıkan varoluşçu yaklaşım daha sonradan diğer alanlara yayılmıştır. Varoluşçu yaklaşıma dayalı psikolojik danışma sürecini açıklayıcı Türkçe kuramsal bilgilerin yetersiz olması bu çalışmanın literatüre sağlayacağı katkının önemini artırmaktadır. Bu makale varoluşçu yaklaşım çerçevesinde psikolojik danışmanın nasıl yapılabileceğine ışık tutan ve gruba uygulanışını açıklayan bir derleme çalışmasıdır. Çalışmada önce varoluşçu yaklaşımın temel ilkeleri insan ve kişilik anlayışıyla ilgili bilgi verilmiştir. Ardından varoluşsal psikolojik danışmanın ne olduğu, temel kavramları tedavi yaklaşımı ve grup süreci ile ilgili bilgiler çeşitli kaynaklardan derlenerek aktarılmıştır.

Anahtar Sözcükler: Varoluş, Psikolojik Danışma, Grupla Danışma

Existentialist Psychological Counseling and Application to The Group

Abstract

Existentialism, philosophical movement or tendency, emphasizing individual existence, freedom, and choice, that influenced many diverse writers in the 19th and 20th centuries. This article is a literature review study explaining existentialist psychological counseling and its application to the group in the context of existentialism approach. In this study, at first, the main features of existentialism, its view on human and personality issues, its moral individualism and subjectivity are discussed. Next, the information regarding the explanation of existentialist counseling and its main concepts, and treatment approach and group counseling practices are gathered and presented.

Key Words: Existentialism, Psychological Counseling, Group Counseling

Giriş

Varoluşçu yaklaşım insanın biricik oluşu ve özgün olma özelliğini hiç sayarak bir nesne gibi ele alan yaklaşımlara karşı bir tepki olarak doğmuştur. Varoluşçu düşünce insanın kendini yaşamakta olduğu zaman içinde varedebileceği ve değiştirilebileceği ilkesine dayanmaktadır. Varoluşçu düşünce akımı var oluş felsefesinin insanın doğası üzerindeki varsayımları ile Fenomenolojik inceleme yöntemini birleştirerek insan sorunlarını incelemek

^a Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü Psikolojik Danışma ve Rehberlik Ana Bilim Dalı, rcepkokak@gop.edu.tr

^b Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü Psikolojik Danışma ve Rehberlik Ana Bilim Dalı

için Avrupa'da ortaya çıkmış bir yaklaşımdır. Bu yaklaşıma göre insan her şeyden önce tanımlanması gereken bir nesne değil bir var oluştur. Kaygıda bir hastalık değil yaşamın sorumluluklarından kaçışın bir anlatımıdır. İnsan yaşamının belirleyicileri insanın geçmişi ve içsel dürtüleriyle kısıtlanamaz. Varoluşçu yaklaşımda bireyin problemlerinin çözümü insanın geçmişinde ya da biyolojik yapısında değil yaşam yollarını özgürce seçip sorumluluğunu üstlenmesindedir (Corey, 1991; Bezirci, 1997)

Avrupa insanı yirminci yüzyılın ilk yarısını bunalım, savaş ve karışıklıklar içinde geçirmiş, Birinci Dünya Savaşı'nı ise soğuk savaş bunalımı izlemiştir. Bütün bu zorlanmalara ek olarak endüstriyel ve bilimsel gelişmeler giderek artan nüfus ve kentleşme insan ilişkilerinde bir karmaşa ve yabancılaşmaya neden olmuş. Bu sorunlarla boğuşan dünyanın ekonomik, toplumsal ve politik sorunlara odaklanması, bireyden çok toplum çıkarlarına önem vermeye başlaması, insana olan bakış açısını değiştirmiştir. Evrenin ölçülemez boyutlarını kanıtlayan yeni buluşlar karşısında her bir insan düşen zaman ve yer payının önemsizliği, bireyin değerini neredeyse bir hiçe indirgemesi insanlık tarihinde daha önce yaşanmamış nitelikte kaygıların belirlenmesine yol açmıştır (Gençtan 1996; Büyükdevenci, 1994). Dünyanın bu bunalımlı döneminde çeşitli yerlerdeki bazı psikoterapistler kendilerine başvuran kişilerin histerik belirtiler yerine, yalnızlık, yabancılaşma, anlamsızlık, diğer insanlardan soyutlanma, yakın ilişkiler kuramama gibi durumlardan şikâyetçi olduklarını gözlemlemişlerdir. Psikolojik yardım talebinde bulunan bu insanların çoğu yaşamlarını boş ve anlamsız buluyorlardı. Bunun üzerine terapistler klasik psikanalist ve davranışçı ekolle bu tür yakınmaları anlamak ve çözmek olanaksızlığında birleştiler. Çünkü bu yaklaşımların çoğu insanı bir nesne gibi inceleme ve açıklama eğilimdediler. Oysa kendi var oluşunu algılayabilme kendi seçtiği amaçlara, kendi seçtiği yolda ilerleyerek ulaşmak ve böylece kendi varoluşunu yaşamak insan olmanın en temel karakteristiğidir (Gençtan, 1996; Friedman, 1997) Yani insan doğanın egemenliğinden kurtulmak için teknolojiyi geliştirmiş ancak bu kez insanoğlu kendi geliştirdiği uygarlık ve teknolojinin bir tutsağı, kölesi haline gelmiştir. Bu tutsaklık onun birey olarak evrendeki yerini, kimliği ve biricikliğini yitirmesini yol açmıştır. İşte varoluşçu yaklaşım insanı, kölesi olduğu teknolojiden kurtararak kimlik ve anlam kazandırma çabasının bir adımıdır.

İnsan Anlayışı ve Kişilik Kuramı

Varoluşçu yaklaşım insanı Psikoanalitik ve davranışçı yaklaşımlardan farklı bir bakış açısıyla yorumlamaktadır. İnsan her şeyden önce bir var oluştur, tanımlanamaz. Bu nedenle insan bir kişilik kuramı çerçevesine alınarak tanımlanıp incelenemez. İnsan herhangi bir nesne gibi nicelenerek anlaşılabilir. Çünkü yeryüzündeki tüm varlıklarda öz varoluştan önce gelir. Fakat insanda ise varoluş özden önce gelir bu nedenle kendi varlığını kendi yaratabilen tek varlık

insandır. İnsan dışındaki tüm varlıklar varoluşlarından önce yaratılmışlardır. Masa masalığını, ağaç ağaçlığını kendisi yapamaz. Fakat sadece insan insanlığını kendisi yapabilmektedir ve nasıl yaparsa da öyle var olur öyle de yaşar. İnsan değerlerini ve yolunu kendi seçer. Yaşamaya başlamadan önce insan yoktur. Yaşama anlam veren yaşayan insandır. Doğada insana yol gösterecek yine insanın kendisidir. Bu nedenle insan özgürdür ve yaşamını yönlendirme, seçim yapma özelliğine sahiptir. Böylece kendi var oluşunu gerçekleştirmektedir (Satre, 1997; Friedman, 1997, Orr, 1998).

Varoluşçulara göre “varoluş” bir takım özelliklere sabitleştirilmeyen sınırlanamayan bir meydana geli bir oluştur. Bu var oluş yalnızca bireylerde değil, bireylerle çevre arasında da meydana gelir. Var oluş genellikle çevrede var olmak olarak adlanır. Fakat varoluşçular insanın “ruh ve beden” “yaşantı ve çevre” olmak üzere bağımsız iki özden oluştuğunu savunan düalist görüşe karşı çıkmaktadırlar. Ayrıca insanı ve davranışlarının açıklamasında nedensellik kavramına karşı çıkarlar. İnsanın varoluşunu ego, bilinçdışı, ruhsal ya da fiziksel enerji içgüdü, çevre gibi kavramlarla açıklanamayacağını savunurlar. İnsanı fenomenolojik bakış açısıyla inceleyip anlamaya çalışmaktadırlar. Çünkü esas olan olayların, onları yaşayan birey tarafından görüldüğü ve algılandığı biçimiyle anlaşılmasıdır.

Var oluş psikolojisinin temel kavramı **Dasein**'dir. Dasein dünya içinde var olmak anlamına gelip Freud'un egosu Jung'un arketipi gibi insanın bir özelliği değildir. Dasein Almanca bir sözcük olup canlı olmayan şeylerin anlatımı için kullanılan Varhandesein sözcüğünün karşıtıdır. Daesin sözcüğü Türkçeye *da:olmak* ve *sein*: var ya da orada var, biçiminde var oluş şeklinde çevrilmektedir. İnsanın dünyadan ayrı bir varlığı yoktur. İnsan ve içinde bulunduğu dünya bir bütündür.

İnsan hiçbir kalıp ve standart içinde olamaz. İnsan ne görürse ne isterse ne yaparsa ve nasıl yaparsa odur. Bireysel ihtimaller ve bunlar karşısında yapılan davranışlar önemlidir. Ayrıca insan doğası diye bir şey yoktur. Her insanın kendisi için yarattığı gerçekler, yaşam tarzı ve tercihleri vardır. Her insan (akıl bakımından yetersiz olmadıkça) kendi davranışlarından sorumludur. İnsan durağan bir varlık değildir. Sürekli değişme ve bir şey olma durumundadır. İnsanın dünyadaki var oluş alanı üçe ayrılmaktadır: 1. **Umwelth** (Doğa Yasalarının Dünyası), 2. **Mithwelt** (İnsan Dünyası), 3. **Eingenwelth** (Kişinin Özel Dünyası) Aslında bu üç dünya birbirinden ayrılmaz bir bütünlük içindedir (Karahana ve Sardoğan,1994).

Umwelth: İnsanın biyolojik varlığını sürdürme ve biyolojik gereksinimlerini karşılama dünyasıdır. Doğa yasalarının doğal döngülerin, uyku ve uyanıklığın, doğmuş olmanın ve ölümün, doyum aramanın ve gerilim boşaltmanın dünyasıdır. Umwelt'te yaşayan insan; davranışlarını biyolojik ihtiyaçlarına göre düzenler. Kendisiyle ve dış olaylarla ilişkisinin de tek amacı, biyolojik varlığını sürdürebilmek ve doyum sağlamaktır. Bu doğa yasalarıyla

işleyen durumları sıkıntısız geçirmek, uyum yapmak ile mümkündür. Uyum da biyolojik dünyanın bir boyutudur.

Mithwelt: Bireyin diğer insanlarla birlikte varoluş dünyasıdır. İnsanın insanla kurduğu ve içsel dünyasına ilişkin duygularını ve düşüncelerini paylaştığı, anlamlı ve içten bir ilişkinin o insanda oluşturduğu duyguları içermektedir. Böyle bir ilişkide kişilerin, birbirlerini yaşantılarının bilincine ulaşabilmiş olmaları, insanın var oluş bilincini ve kendi benliğine ilişkin duygularını zenginleştirir ve bireyi yalnızlık ve soyutlanmış olma yaşantılarından uzak tutar. Bu süreç iki insanın birbirine uyumlu ilişkiler kurmasından öte bir “ilişki”dir. Çünkü bu ilişki her iki insanda da değişime ve gelişime neden olmaktadır.

Eigenwelth: Bireyin kişisel öznel dünyasını temsil eder. Bu alan insanın kendisini ve kendi varoluşunun farkında olması ile olmasıyla ilişkilidir. Diğer bir deyişle kendisi için yaşamasıdır. Varoluşçu düşünceye göre her insanın diğer insanlarınkine benzemeyen insana, dünyaya, yaşama ve olaylara bakış açısını belirleyen öznel bir dünyası vardır. Bu dünyasında birey özgürdür. Birey bu dünyasını nasıl var ederse öylede yaşar. Bunun sorumluluğu da kendisine aittir. Seçme özgürlüğü ve sorumluluk varoluşçu düşünürlerin en çok üzerinde durdukları kavramlardır.

Varoluşçu Yaklaşımın Temel İlkeleri

1. Varoluşçu anlayışa göre insan tanımlanması gereken bir nesne değildir insan her şeyden önce bir varoluştur. Var oluşu yaklaşımı diğerlerinden ayıran en önemli farklardan biri doğa bilimlerinde Geçerli olan nedensellik (causality) kavramının psikolojiye aktarılmasına karşı çıkmasıdır. Bu yaklaşıma göre insanın var oluşunda neden- sonuç ilişkisi yoktur. Yani çocuktaki yaşanmış bir olay o insanın yetişkin yaşamındaki bazı davranışların nedeni olamaz. Varoluşçu yaklaşım nedenselliği reddederek olguculuk, gerekircilik ve maddeciliği de reddetmiş olmaktadır (Büyükdevenci, 1994; Satre, 1997).

2. Varoluşçu yaklaşım özne ve nesne şeklindeki bir ikiciliğe, düalist anlayışı da karşı çıkmaktadır. Bu yaklaşım dünya- içinde birey birliğini vurgulamaktadır ve bu birliği bozan her türlü görüş insanın varoluşunun anlamını saptırmaktadır. Bu yüzden insanın varoluşu ego ya da bilinçdışı ruhsal aygıtlarla, fiziksel enerjileri, iç gövdüler ya da arketiplerle açıklanamaz. İnsan fenomenolojik bir oluştur. Fenomen de o anda var olan her şeydir. İnsan ve davranışlarını belli tanımlar ve kalıplar ile açıklamak onun bireyselliğine ve özgünlüğüne yapılan saygısızlıktır. Psikoloji ve psikiyatrinin amacı da bu fenomenleri açıklamaktadır (Gazda, 1989).

3. Varoluşçu yaklaşım açısından insan, kendi varlığının ne yapmakta olduğunu ve kendisine neler olduğunu bilincindedir. Evrende davranışlarının neden ve sonuçlarını bilen seçme özgürlüğü olan tek varlık insandır. Bunun sonucu olarak da insan kendisi ve çevresindeki olaylarla ilişkin kararlar verme ve

kendi sorumluluğunu üstlenme yeteneğine sahiptir. İnsan seçip yaparak kendi var oluşunu yapan tek varlıktır ve bu var oluşundan doğan sorumluluğu yüklenmelidir. İnsan insanlığını kendi yapar ve nasıl yaparsa da öyle var olur değerini kendi çizer. Bu çizdiği yolda kendini var etmenin sorumluluğunu yüklenerek yaşamını anlamlı kılabilir. İnsan ancak kendi sorumluluğunu üstlendiği oranda özgürdür.

4. Varoluşçu yaklaşımın insana tamamen iyimser bir açıdan baktığı yargısı doğru değildir. Çünkü varoluşçu yaklaşım yaşamla ilgili olduğu kadar ölümle de ilgilidir. Bir hiçe indirgenme olasılığı her zaman insanla birlikte. Bu olasılık ona hiçliği anlatmaktadır ve hiçlik ölümle simgeleştirilmektedir. Bunu bilmek yaşam da sürekli bir kaygı oluşturur. Ölüm de varoluşsal gerçeklerden biridir insan ölümle de yüzleşmelidir. Çünkü insan kendi varoluş gerçeklerinden kaçamaz. Yüzleşerek sorumluluğunu alabilmelidir. Böylece bu korkuyu yenebilir.

5. Varoluşçu yaklaşım insanı açıklamak için “Fenomenolojik” inceleme yöntemini tercih etmektedir. Fenomenolojik görüşün temel anlayışına göre tek bir doğru yoktur Öyle evrende doğruları ve yanlışları aramak çözüm değildir. Doğrular bireyin yaşadıkları ve algıladıklarıdır. Gerçeğe entelektüel çabalarla değil fenomenleri anlamaya çalışılarak varılabilir. Yani olayların arkasındaki gerçekler onu yaşayan kişi tarafından görüldüğü biçimi ile anlaşılabilir. Önemli olan olay değil nasıl algılanıp anlamlandırıldığıdır. Gerçekte bu olur. Varoluşçu yaklaşımda danışman, danışanın davranışlarını düşünce ve duygularını olduğu gibi anlayabilmeye yoğunlaşmaktadır. Çünkü gerçekleri anlamak bireyin öznel, fenomenolojik dünyasını anlamak ile mümkün olabilir.

6. Varoluşçu yaklaşımda psikolojik danışma süreci ve terapi sürecinde uzmanın tutumları ile ilgili önemli bir açıklama getirilmemiş ve teknikler önerilmemiştir. Çünkü tekniklerin kullanımı, danışanın bir obje gibi ele alınması sonucunu doğurmakta bununla danışma sürecini etkiliğini bozacağına inanılmaktadır. Bu yüzden yöntem ve tekniklere ağırlık verilmemektedir.

7. Varoluşçu yaklaşımda danışma sürecinin özü danışanın kendi varoluş bilincine ulaşmasıdır. Kendi sorumluluğunun farkına vararak üstlenmesini sağlamaktır. Danışan kendisi ile ilgili ailesi ile ilgili birçok olumsuzluklar ve engeller içinde olsa bile bazı seçenekler yinede açıktır ve bu seçimlerinin farkına vararak kendine karşı sorumluluğuna üstlenmelidir. Danışmanın amacını her türlü şartlarda bile danışanın seçme özgürlüğünün farkına vararak sorumluluğunu üstlenmesine yardımcı olmaktır. Bu da gerçekleştirme çabasıdır (Corey, 1991)

Varoluşçu Yaklaşımın Gruba Uygulanışı

İnsanın doğası bakımından temel olarak psikolojik danışma (psikoterapi) yaklaşımlarını üç kategoriye ayırmak mümkündür. Bunlar;

1. İnsanın doğasının iyi olmadığını savunan psiko dinamik yaklaşım (İçgörü, bilinçaltı, kişiliğin yeniden yapılanması)

2. İnsanın doğasının Nötr olduğunu savunan davranışçı yaklaşımlar (akılcı duygusal, bilişsel transaksyonel analiz, gerçeklik terapisi)

3. Üçüncü grup ise, insanın doğasının iyi olduğu savunan Hümanist ve Varoluşçu yaklaşımlardır.

Yıllarca psikoloji ve psikolojik yardım hizmetleri alanında başat olmuş görgülü yaklaşımların tersine Varoluşçu psikologlar insan davranışlarının sadece objektif yöntemlere dayalı olarak anlaşılamayacağını savunmuşlar. Bunun yerine bireyin içsel değerlendirmelerinin öznel yaşantısının dikkatine alınması gerektiğini savunmuşlardır.

Varoluşçu psikolojik danışma diğer iki yaklaşıma karşı tepki olarak çıkmıştır. Gerek psikoanalitik gerekse davranışsal psikolojik yardım hizmetleri yaklaşımları insanın bireyselliği ve özgürlüğünü sınırlandırmaktadırlar. Varoluşçu psikolojik danışma ise bireye yapılan psikolojik yardım sürecini insanın var oluşunda, özünde yer alan dört büyük konuya (ölüm- özgürlük-yalıtılmışlık-anlamsızlık) odaklanan dinamik bir süreç olarak görmektedir. Bireyin seçimleri ve eylemlerinde özgür olduğu bu nedenle de seçimlerinin ve eylemlerinin sorumluluğunu alması gerektiği anlayışı vurgulanmaktadır. Biz insan olarak koşulların kurbanı değiliz çünkü her türlü koşullarda biz olmayı ya da olmamayı seçtiğimiz şeyizdir. Psikolojik danışma sürecinin amacı danışanların seçtiklerini keşfederek farkına varmaları ve bunların sorumluluğunu almasıdır. Birçok danışan için kendilerini var eden seçimlerini fark etmeleri değişimin, iyileşmenin başlangıcı olmaktadır. Bir insan olarak biz koşulların pasif bir kurbanın olarak kalmak zorunda değiliz ve bunu fark ederek sürekli biçimde kendi yaşamımızın mimarı haline gelebiliriz (Yalom, 1980).

Varoluşçu yaklaşım önceleri bireysel psikolojik danışmalara uygulanmasına rağmen daha sonraları birçok farklı alanlarda başarılı bir biçimde uygulanmaya başlanmıştır. Varoluşçu yaklaşım bir tür zihinsel etkinliklerin açılma sürecidir. Grup lideri psiko terapiyi yürütmek yerine onu yaşar. Danışman yorumlama, değerlendirme ve yargılama yerine kendisi o anda yaşanan etkileşime açar ve bu yaşantıdan anladıklarını paylaşır. Varoluşçu grup etkileşiminde şu anki yaşantılar üzerine yoğunlaşılır. Geçmiş şu anın doğru bir şekilde aydınlatılmasında işe yarayabilir. Geçmişe takılıp kalmamak geçmiş geleceği tesis etmek için kullanmak önemlidir. Varoluşçular psikolojik rahatsızlıkları bir hastalık değil dinamik var oluşsal bir baskı olarak yorumlarlar. Aslında psikolojik rahatsızlıklar bireyin varoluşsal sorumluluğundan kaçışının bir sonucudur. Sağlıklı bir kişinin sürekli gelişmekte olduğu ve bu gelişim sürecinde kendi varoluşsal sorumluluğunu yüklenerek

kendisini yeniden var etmekte olduğu anlayışı kabul görmektedir. Bu anlamda bireyin rahatsızlıklarından kurtarılması içinde seçimler yaparak sorumluluğunu alması gerekir.

Varoluşçu psikolojik danışmada, danışan grup yaşantısının başlangıcında yalnızca sorunlarını ve varoluşsal kaygılarını gidermekle ilgilendiği ve enerjisinin çoğunu bunun için ayırdığını bundan dolayı otantik olamadığının farkına varır. Danışan grup yaşantısı içinde yavaş yavaş kendini keşfetmeye ve kendini anlamaya başlar. Savunmalarından ve gereksiz kaygılarından sıyrılarak otantik yaşamaya başlar. İşte bu durum varoluşsal danışmada bireyin rahatsızlıklarının çözümünde kilit rol oynar. Varoluşçu gurup terapisinde tedavinin amacı danışanların yaşam görevlerinin tam olarak farkında olmamaları sağlamaktır. Bir başka ifade ile danışanların grup sürecinde birbirlerinden etkilenerek amaçlarını belirleyip sorumluluklarının farkına varmalarına yardım etmek tedavinin özünü oluşturmaktadır. Kadere rağmen birey davranışlarından sorumludur. Çünkü insan sorunlarını çözebilmek için öncelikle yaşama karşı sorumluluk ve amaçlarının farkında olmalıdır. Varoluşsal psikolojik danışmada danışanın her an bu bilinç ve sorumluluklarının farkına vararak yaşamını anlamlı kılmasına yardım etmek esastır. (Gazda,1989). Varoluşsal yaklaşımda grup sürecinde danışanların birbirlerinin hayat öykülerinden çıkarımlar yaparak yaşamın gerçekleriyle yüzleşmeleri iradelerini kullanmaları ve sorumluluk almaları amaçlanır. Böylece danışanlar otantik kararlara, şimdi ve bura dayı yaşamaya yönelir. Amaç ve sorumluluklarının farkına vararak bakış açısı genişler yaşamını anlamlı kılar. Yaşamındaki anlamlı ve anlamsız öğeleri daha net ayırır. Çünkü yaşamak için nedeni olan (anlamlı olan) kimse nasıllarına da katlanır ve hatta karşı koyabilir.

Varoluşçu yaklaşım gerek bireysel gerekse grup terapisinde aşağıdaki süreç izlenmektedir (Öner, 1992, Orr, 1998).

1. Kişiler kendi davranışlarının başkaları tarafından nasıl görüldüğünü öğrenir. Yani

Grup içinde birey üyelerin verdiği geri bildirimlerle başkalarının gözüyle kendini görebilmeyi öğrenir;

2. Grup üyeleri birbirlerine verdikleri tepkilerin paylaşılmasıyla kendi davranışlarının başkaları üzerinde nasıl duygular uyandırdığını öğrenir.

3. Varoluşsal psikolojik danışma sürecinde grup üyeleri grup yaşantısı içinde davranışlarının başkalarında ne tür duygu ve düşüncelere neden olduğunu öğrenir. Şimdi ve burada olan yaşantıların paylaşılmasıyla da birey kendisiyle ilgili değişik yönlerini farkederek değişime başlar.

4. Grup üyeleri grup yaşantısı içindeki davranışlarının kendisiyle ilgili kendi görüşlerini etkilemekte olduğunu fark ederek, öğrenir. Grup yaşantısının en çarpıcı yönü de bu olur. Grup üyeleri tüm grup yaşantısı içinde o anda yeniden doğarlar ve hep birlikte ilerlemeye yeniden var olmaya başlarlar.

Bütün bunların sonucunda birey kendi benlik değerlendirmelerini yeniden düzenleyebilir. Her bir adım bireyin kendi davranışlarının diğer insanların duygu ve düşüncelerini, kurduğu ilişkilerinin iletişim biçimlenmesinde nasıl etkili olduğunu anlar. Bunun sonucunda da diğer insanların kendisine karşı gösterdiği tepkilerden kendisinin sorumlu olduğunu kavrayarak kendini değiştirme ve yeniden var etme yönünde çaba harcar, seçme hakkını kullanır.

Grup Liderinin (Danışmanın) Rolü ve Görevleri

Daha öncede belirtildiği gibi varoluşçu terapi belli teknikler kullanmaktan çok içinde bulunan andaki yaşantıya ve ilişkiye odaklaşmaktadır. Danışmanı iyileştirecek, geliştirecek olan ilişkinin kendisidir. Danışman ve danışman arasında kurulan bu ilişki sürecinde danışman'ın görevlerini şöyle sıralamak mümkündür;

1. Danışmanın temel görevi danışan ile olmak ve onun öznel yaşantısını anlayarak

terapötik ilişkiyi kurmaktır. Ayrıca uyulması gereken temel kural ve tekniklere de gerek yoktur.

2. Varoluşçu yaklaşıma göre danışma bir çift ilişkidir. Bu ilişki değişim ve bireyin

kendi yeniden var etmesi sorumluluğu alması için uygun bir ortamdır. Grup içinde oluşan ilişkiyi canlandırmak üyeler arası anlamlı ilişkileri güçlendirmek danışmanın en önemli görevidir ve sorumluluğudur. Danışman danışanın o anki durumuna, yaşantılarına odaklaşır. Danışanın geçmişle gelecek arasında bu gününü yaşamaya çabalamasına önem verilir desteklenir.

3. Danışmanın temel amacı grup üyelerinin kendi öznel dünyalarını yakalayarak kendilerini ve seçeneklerini anlamaları için gerçek dünyalarını yaşayacakları terapötik ilişki ortamı oluşturmaktır.

4. Danışmanın bir diğer önemli görevi danışanı kendi hayatına yön verecek kadar özgürlüğünü (seçimlerini) kullanmasına ve sorumluluk sahibi olmasına yardım etmektir.

5. Varoluşsal psikolojik danışma sürecinde lider hem grup yöneticisi hem de üyelerle birlikte bir birey olarak grupta yer alır. Bu yüzden grup lideri (danışman) kendi seçimini yapıp kendi düşünce yargı ve ilişkileriyle ilgili sorumlulukları alarak iyi bir model oluşturur.

6. Varoluşçu grup danışmanı üyelerin yaşantılarını tam olarak yaşayamadıklarının farkına vararak var olmalarını sağlayacak seçimler

yapmaları ve sorumluluklarını almaları için ilişkiye dayalı bir yaşantıdır geçirecekleri ortam oluşturur.

7. Danışman danışmanı olağan üstü dünyasını anlamak için pozitif saygı gösterir. Açıklama yaparak teorik dil kullanmak yerine yaşantılarıyla örnek olur ve geri bildirimde bulunur.

Varoluşçu Yaklaşımın Gruba Uygulanışında Kullanılan Çalışma ve Aktiviteler

Varoluşçu yaklaşımda hem bireysel danışma için hem de grup psikolojik danışma içinde uygulanabilecek bazı alıştırmalar vardır. Bu alıştırmalar grup süreciyle varoluşçu kavramların nasıl bütünleştirildiğini gösteren iyi bir örnektir. Varoluşçu Grupla Psikolojik Danışma Sürecinin temel özellikleri aşağıda verilmiştir (Corey, 1991).

1. Kendinin Farkında Olma Etkinliği (Self-Avarnes):

Grup üyeleri diğer grup yaşantılarında olduğu gibi, kendileri hakkında çok şey öğrenmekten korktuklarını sık sık getirebilirler. Bu durum üyelerin 'Göz ardı etmek mutluluktur' veya 'bilmediğin şeyler seni korkutmaz' anlayışından kaynaklanıyor olabilir. Böyle bir durumda varoluşçu gurup lideri üyelere kendiniz hakkında her şeyi öğrenmeye açık mısınız? Ya da farkında lığınızı genişletmek için istekli misiniz? Şimdi kapalı olan kapıların açılması yaşantınızı nasıl etkiler? Gibi sorularla kendileri hakkında düşünmeye yönlendirmeye çalışır.

2. Özgürlük ve Sorumluluk Bilinci Kazanma (Freedom and Responsibility):

Seçim özgürlüğü, yaşantınıza yön vermede sorumluluğunuzun olduğunu kabul etmeye yol açar. Özgür olmanın anlamı hayatta kaldığımız sürece ne olacağınız konusunda tercih yapmaktır. Varoluşçu grup sürecinde bazı sorularla üyelerin seçimlerini farketmesi ve sorumluluk bilinci kazanması amaçlanır. Şu anki durumunuz, tercihlerinizin bir sonucu olduğun yada durumları sizin oluşturduğunuzu düşünüyor musunuz? Şimdiki gelişiminiz açısından çok önemli o an yaptığımız başlıca seçimler nelerdir? Bunları grupla tartışınız. Eğer farklı şekilde karar verseydiniz, şimdiki hayatınız nasıl farkı olacağını düşünün. Özgürlüğü isteme ve ondan korkma konusundaki mücadeleniz nelerdir? Özgürlüğünüzü elde etmek ve seçim yapmayı kabul etmek için kendinizi ne kadar hazır hissediyorsunuz? Seçimlerinizin grup liderliğinizi nasıl etkileyeceği konusunda tartışınız.

3. Kaygı (Anxiety):

Kaygı sadece değişiklik için bir güç değildir aynı zamanda seçimlerinizden sorumlu olduğunuz farkında olmanın bir sonucudur. Hayatınız için anahtar kararlar vermede ne tür kaygılar yaşadınız? Hangi koşullarda daha

fazla kaygı yaşarsınız? Seçimlerinizin sonucu ile direkt yüz yüze gelerek kaygıyı yenmeye yatkın mısınız? Başkalarını kendisinden sorumlu tutmaya çalışarak? Seçim yapmaya karşı koyarak? Gerçeği reddederek? Gerçek yaşantınızda kaygı ile nasıl baş ettiğiniz grup ile tartışınız.

4. Ölüm (Death):

Ölüm gerçeğini nasıl kabul edersiniz? Ölüme nasıl baktığınız ile şu anı dolu dolu yaşamınız arasında bir ilişki görüyor musunuz? Ölümün yaşamınızı nasıl etkileyeceğini irdeleyerek ölümle ilgili duygu ve düşüncelerinizi sınıflayabilirsiniz.

a) Mezar taşınıza yazacağınız, yaşamınızdaki anlamlı kişiler, hakkında ne düşünüyorsunuz? Onlara ne söylemek istersiniz?

b) Cenaze töreninizde dağıtılmasını istediğiniz bir mısra yazınız. Gruba veriniz ve Onlarla paylaşınız.

c) Ölümünüze 24 saat var. Ne yapmak istersiniz? Değerleriniz hakkında ne söylemek istersiniz?

d) Ölümünden önce başarmak istedikleriniz nelerdir?

e) Kendi ölümünüz ve sevdiklerinizin ölümü ile ilgili korkularınız nelerdir? Bu korkularınız ile nasıl baş ediyorsunuz?

f) Eğer size yakın birini kaybettiyseniz, bunun sizin için ne anlama geldiğini grupla paylaşın. Bu yaşantıdan kendiniz hakkında ne öğrendiniz?

g) Eğer yukarıdaki soruları yanıtladıysanız, bir grup lideri olarak, grup üyelerini kendi ölümleri ile yüz yüze getirmeye ve bununla baş etmeye yardımcı olmak için yetenekleriniz üzerinde düşünün.

5. Yaşamdaki Anlam (Meainin in Life):

Ölümle yüzleşmek yaşamın nasıl anlamlı olduğunu düşünmemize yol açar. Grupta, beş yıl önceki tipik bir güne dönün. Nasıldı ve sonra nasıl oldunuz? Yaşamınızda şimdiki ve sonraki önemli farklılıklar nelerdir? Beş yıl içinde yaşamınızda gerçekleştirdiğiniz önemli değişiklikleri grupla paylaşınız? Gelecekteki beş yıl için planlarınız nelerdir? Nasıl olacağınız ile ilgili umutlarınız nelerdir? Neler olacağı ile ilgili korkularınız nelerdir? Var oluştunuz anlamını oluşturan yada eksilten deneyimlerinizi grupla paylaşınız. Bu sorulara verdiğiniz yanıtların davranışları yaşamlarına anlam vermeleri konusunda yöreklendirmek konusundaki yetersizliğiniz konusunda biraz düşünelim.

6. Otantik olma (Authenticity):

Varoluşçu yaklaşım bireyin kendi kendini sorgulayarak doğrulama süreci üzerine yoğunlaşmaktadır. Seçim yapma kaygısıyla karşılaşınca otantik olabilmek ve seçimlerimizin sonuçlarını kabul edebilmek kendi var oluşumuzu yaşayabilmek için önemlidir. Otantik olan insan başkalarının, kendisinin, kim ve ne olduğu tanımlamasına izin verir. Bu anlamada varoluşçu grup sürecinde

aşağıdaki soruları yanıtlayarak, üyelerin kendilerini yakından tanımlamaları sağlanır.

- a) Ben kimim? Benim ben olmamı sağlayan nedir?
- b) Tipik olarak oynadığım roller nelerdir? Kendimi nasıl görmekteyim?
- c) Ne gibi seçimler yaptım? Başkaları benim için ne gibi seçimler yaptı?
- d) Yanıtlar ve yönetmeler için birilerini ararken kendimi mi kaybettim? Başkalarını mı?
- e) Geçmiş yaşantılar, insanlar, olaylar ve başka birçok şey tarafından yaşantım nasıl şekillendi?
- f) Yaşamdan daha fazla ne istiyorum? Ne tür bir kimlik arıyorum?

7. Yaratıcılık ve (Loneliness):

Grup lideri üyeleri ile yalnızlıkla ilgili yaşantılarını paylaşır. Yaşantınızda kendinizi çok yalnız hissettiğiniz bir anı anımsayabilir misiniz? Varoluşçu grup lideri olarak yalnız kaldığımız zaman genel olarak bu sizin için neyi ifade ediyor? Yalnızlıktan kaçtınız mı yoksa yalnızlığı istediniz mi? Yaşamınızın herhangi bir anında yaşadığınız yalnızlığa benzeyen bir roman, resim yada bir kitaptan alıntı seçiniz ve gruba getirerek paylaşınız. Grup üyelerinin kendi yalnızlıkları ile baş etmelerinde yardımcı olunuz.

8. Yaratıcı Tek Başına olmak (Creative Solitude):

Varoluşçuluk, bir anlamda tek başına olmaktan, yaratıcı olarak hoşlanmadıkça başkaları ile gerçek anlamda yaklaşamayacağımızı bilmektir. Varoluşçu grup lideri olarak tek başına kalmak için kendinize zaman yaratıyor musunuz? Tek başına kalmak sizin için genel olarak ne ifade etmektedir? Tek başına olmayı istiyor musunuz, yoksa kaçıyor musunuz? Sizin için barışçıl bir tek başına olmayı temsil eden, bir şarkı şiir, poster yada resim seçiniz. Tek başınıza olduğunuz zamandan hoşlanmayı nasıl öğrendiniz? Tek başınıza olmaktan hoşlandığınız bir zamanınız oldu mu?

9. Grup Liderinin İşlevi ve Rolü (Role and Functions of the Group Leader):

Varoluşçu yaklaşımda grup lideri terapi yapan biri değildir tamamen bir kişi olarak grupta yer almaktadır. Varoluşçu grup lideri olarak kendinizi başkalarını yaşantılarındaki önemli konuları görmeleri için yüreklendirecek özellikle hissedip hissetmediğinizi grupla tartışınız. Örneğin, kendinizi başkalarını yaptıkları ve şimdi de onlar için açık olan tercihlerini görmelerine yüreklendirecek hazırlıkta hissediyor musunuz? Bunu kendi yaşantınızda yaptınız mı? Yaşam ve ölümle ilgili konulara yüz yüze gelmeye istekli misiniz?

10. Kişisel Değerlendirme ve Eleştirme:

Varoluşçu grup lideri olarak grup yaşantınızda varoluşçu yaklaşıma ilişkin, oldukça değerli bulabileceğiniz, kavramlar ortaya çıkarabilirsiniz. Bu yaklaşımdan ne ödünç aldınız? Bu yaklaşımlar hangi insanlar için daha uygulanabilir? Farklı kültürel yapılardan kişilerin bulunduğu gruplarda, varoluşçu yaklaşımın uygulanmasının avantajları ve dezavantajları nelerdir? Diğer modellerden hangi tedavisel teknikleri, grupta kavramlara uygularsınız ya da uygulayacaksınız? (Corey, 1995).

Kaynaklar

- Bezirci, A. (1997). **Varoluşçuluk**, Say Dağıtım, Ankara.
- Büyükdüvenci. S. (1994) **Varoluşçuluk ve Eğitim**. Form Ofset, Ankara.
- Corey, G. (1991). Theory and Practice Of Counseling and Psychotherapy (4 th. Ed). California: Brooks Cole Pub
- Frankl, V.E. (1998) **Duyulmayan Anlam Çığığı** (Çev. S.Budak(6.Ed),Öteki Yayınları, Ankara
- Friedman. M. (1997) Mordechai Rotenberg's Dia-logo Therapy: A New Approach to Dialogical Psychotherapy **Journal of Psychology and Judaism**, Vol. 21, No. 3, Fall
- Gazda, G.M. (1989) Group Counseling a Developmental Approach, (4 th. Ed). Boston Allyn and Bacon Pub
- Gençtan, E. (1996) **Varoluş ve Psikiyatri** (5.baskı),Remzi Kitapevi, İstanbul
- Karahan, F. ve Sardoğan M.(1994).**Psikolojik Danışma Kuramları**, Birsen yayınevi İstanbul
- Orr, S. (1998). Existential Art Therapy: The Canvas Mirror **American Journal of Art Therapy**. Washington: Vol. 36, (3)
- Öner, U.(1992) Grup yaşantısının Üniversite Öğrencilerinin insan Doğasına etkisi (Yayınlanmamış Bölüm) **Ankara Eğitim Bil. Fak. Dergisi**, Ankara.
- Satre, J.P. **Varoluşçuluk** Çev. Asım Bezirci (1997).14.Basım, Say Yayınları, Ankara.
- Yalom, (1980).**Varoluşçu Psikoterapi**. Çev: Zeliha İyidoğan, Kabalcı Yayınevi İstanbul.

Tablo 1. Varoluşçu Grupla Psikolojik Danışmada Grup Sürecinin Gelişimsel Aşamaları

BOYUT	BAŞLANGIÇ AŞAMASI	ÇALIŞMA AŞAMASI	BİTİŞ AŞAMASI
Anahtar Gelişimsel Görevler ve Amaçlar	Grup üyelerinin kendi dünyalarını nasıl algıladıklarına odaklanılır; böylece grup üyelerinin yaşantısal gerçeklerini farkederek öznel algılarının geliştirmeleri amaçlanır. Asıl hedef her kişinin özgürlüğünü genişletmek amacıyla seçeneklerin farkında olmayı arttırmaktır. Grubun başlangıç görevi insancıl seçeneklerinin mücadelelerini içeren, kişisel açıklama için sözleşme yapmaktır.	Bu aşamada üyelerden insanlığın ortaklaşa paylaştığı evrensel varoluşsal kaygılarını (yalnızlık, kendi yaşamını kendi özgür seçimleri ile gerçekleştirdiğini fark etmenin kaygısı, özgürlüklerin seçimlerin sorumluluğunu alma kaygısı, yaşamın ve ölümün anlamını keşfetme kaygısı v.b.) fark etmeleri beklenir. Grup üyeleri yaşadıkları gerçek yaşam sorunlarıyla yüz yüze gelerek birlikte baş etme yolları ararlar. Kişinin seçtiği yol ile ilgili olarak sorumluluk alması üzerine yoğunlaşmaktadır. Yani üye şimdi olmayı seçtiği yol için odak olarak kendini keşfetmeye yoğunlaşması sağlanır. Ki böylece savunmaları bırakarak ve otantik yaşamaya teşvik edilir.	Varoluşsal grup sürecinde danışman üyelerin değişimi için iyi bir model olduğu için, bu durum grup süreci içinde ve sonunda üyeleri cesaretlendirerek değişmeye ve değişimleri günlük yaşama aktarmalarına oldukça yardımcı olmaktadır. Üyeler grup içindeki paylaşım ve yaşantılarıyla kendilerini yeniden var etmeye varoluşlarını yaşamaya yönelirler. Çünkü varoluşçu grupta üyeler yaşamlarını değerlendirme ve nasıl değişeceklerini seçmeye şansları kullanmayı öğrenirler. Grubun sonlarına danışman üyelerin değişimlerini gerçek yaşama aktarmaları kolaylaştırmak için cesaretlendirir. Grubun sona ermesinden dolayı oluşabilecek kaygıları gidermek için etkinlikler yapabilir.

Tablo 1. Varoluşçu Grupla Psikolojik Danışmada Grup Sürecinin Gelişimsel Aşamaları (Devam)

BOYUT	BAŞLANGIÇ AŞAMASI	ÇALIŞMA AŞAMASI	BİTİŞ AŞAMASI
Grup Liderinin Rolü ve Görevleri	Varoluşsal yaklaşımda grupla psikolojik danışma sürecinde grup liderin en önemli görevi, varoluşsal psikolojik danışma anlayışı içinde gurubu yöneterek üyelerin özgürlüklerini, seçimlerini fark ederek, kendi yaşamlarını var etme sorumluluklarını almalarına yardım etmektir. Üyeleri kendi yaşamlarındaki seçim elementleri olduğunu yüzleştirerek fark etmeleri için yönlendirmektedir.	Grup lideri kendi varoluşsal yaşantılarıyla, kendini açma ve otantik davranışları ile üyelere bir model sunar. Danışman kendi varoluşu ile orada olması gereken bir kişidir ve üyelerle birlikte grup sürecinde bilinmeyen bir yolculuğa doğru yeni yaşantılara açık bir lider. Liderler kendi yaşantıları kadar üyelerin öznel dünyaları ile ilgili olup onları anlamalı ve varoluşlarını yaşamalarına yardım etmelidir.	Varoluşsal psikolojik danışma grubunun bitiş evresinde lider üyelerin grup sürecindeki otantik yaşantılarını varoluşsal değişimlerini gerçek yaşama aktarmaya ve aktif olmaya yönlendirir. Lider üyelerin grupta öğrendiklerini birleştirmelerine ve bütünleştirilmelerine yardım eder. Aslında varoluşsal grup sürecinde lider danışma yapmaktan çok üyelerle birlik açıklıkla etkileşim kurarak varoluş bilincini yaşamaya ve yaşatmaya özen gösterir.

Tablo 1. Varoluşçu Grupla Psikolojik Danışmada Grup Sürecinin Gelişimsel Aşamaları (Devam)

BOYUT	BAŞLANGIÇ AŞAMASI	ÇALIŞMA AŞAMASI	BİTİŞ AŞAMASI
Grup Üyelerinden Beklentiler	Varoluşsal gurup süreci başladığı andan itibaren her üye her zaman grupta öznel bir yere sahiptirler. Üyeler öncelikle varoluşsal çelişkileriyle seçimleri ve sorumluluklarıyla yüzleşmeye başlarlar. Varoluşlarını yaşayarak kim ve ne olduklarını, kimliklerini anlamaya belirlemeye çabalarlar.	Grup üyeleri yaşadıkları varoluşsal kaygıları ve çatışmalarıyla yüzleşirler. Bu süreçte rolleri değiştirme, eski özdeşimler yaratma, değer çatışmaları, boşluk, yalnızlıkla baş etme, özgürlük ve sorumluluk korkusu gibi varoluşsal kaygılarla yüzleşme ve baş etme egzersizleri yapılır. Böylece grup sürecinde etkileşim içinde seçim ve sorumlularını fark ederek otantiklik yaşamaya başlarlar.	Varoluşsal gurup süreci sonunda üyeler varoluşsal değişmelerini, gruptaki otantik yaşantılarını günlük yaşamda devam ettirmek kararlılığıyla gruptan ayrılırlar. Kendi seçimlerinden ve yaşantılarından sorumlu oldukları için, farklı biçimde yaşayıp yaşayamayacaklarına, olacaksa nasıl olacağına karar vererek gerçek yaşama adım atarlar. Grup başarılı ise, üyeler otantik kimliğe ulaşırlar ve eyleme yol açan seçimlerin farkına varırlar.

Tablo 1. Varoluşçu Grupla Psikolojik Danışmada Grup Sürecinin Gelişimsel Aşamaları (Devam)

BOYUT	BAŞLANGIÇ AŞAMASI	ÇALIŞMA AŞAMASI	BİTİŞ AŞAMASI
Uygulanan Başlıca Yöntem ve Teknikler	<p>Varoluşçu psikolojik danışma sürecinde ister bireysel olsun iste gurupla olsun net olarak belirlenmiş herhangi bir yöntem ve teknik yoktur. Çünkü bu yaklaşımda teknik ve yöntemden çok yaşantıya, gurp sürecine ve ilişkilere önem verilir. Gerek duyulursa diğer yaklaşımların yöntem ve tekniklerinde yararlanılabilir. Bir grup liderinin teknik ve becerisinden çok liderin tutumu ve davranışları grup süreci için çok önemlidir. Grup liderleri tedavisel hedef planlarının uygulanan teknik uzmanlar olarak görülmezler. Herhangi bir değerlendirme yoktur.</p>	<p>Varoluşsal yaklaşımda grubun izleyeceği süreç önceden belirlenmez bir plan hazırlanmaz. Varoluşsal yaklaşımda gurup süreci tamamen spontane olarak gelişen otantik yaşantılar bütünlüğüdür. Bundan dolayı yöntem yada teknik kullanmak önemli değildir. Ancak üyelerin sahip oldukları seçimler ve yeni yaşam kurma kararlarının fark etmeleri için bazı özel teknikler geliştirilebilir. Daha çok ben/sen ilişkisi yaratma ve tam olarak, şimdi bura otantik olarak var olma vurgulanmaktadır. Üyelerin gurup sürecinde varoluşsal kaygı ve çelişkileriyle yapıcı olarak yüzleşmeleri önemlidir.</p>	<p>Varoluşsal Grup danışması üyeler ve üyeler ile lider arasında kendiliğinden oluşan otantik bir iletişim süreci olarak görülmektedir. Grup süreci sonunda üyelerin kendi seçim ve sorumluluklarını fark ederek guruptan ayrılmaları beklenir. Üyelerin gurubun bitmesinden dolayı yaşanması muhtemel kaygılarını giderecek bazı teknikler kullanılabilir. Sonuç olarak varoluşsal gurup sürecindeki her şey kendiliğinden gelişen yaşanması gerekenler olarak algılanır.</p>

Tablo 1. Varoluşçu Grupla Psikolojik Danışmada Grup Sürecinin Gelişimsel Aşamaları (Devam)

BOYUT	BAŞLANGIÇ AŞAMASI	ÇALIŞMA AŞAMASI	BİTİŞ AŞAMASI
Grup Sürecindeki Muhtemel Sorular	Bir varoluşçu grup, insanlara yaşam boyu kendini keşfetme yolculuğuna başlama ve sürdürme için karar vermelerine sağlama süreci olarak tanımlana bilir. Bu yolculuğa katılma istekliliğinize sorgulayınız. Şu anki varoluşsal kaygı ve çelişkilerinizle yüzleşmeye varoluşunuzu yeniden yapmaya hazır mısınız? Gerekli zamanlarda üzüntü ve Hayal kırıklığı yaşatabiliyor musunuz? Bilinmeyene katılma bilir misiniz? Garantileri olmaksızın özgürlüğümüzü deneyebilir misiniz? Yaşamınızdaki kaygı ile nasıl baş edebilirsiniz?	Varoluşsal psikolojik danışma gurubunda ne için ne derece var olabilirsiniz? her şeyde yeniden var olmaya hazır mısınız? Üyelerce herhangi bir yöne çekilmeğe isteklimizsiniz? Grup da, üyelerinin geliştirilmesini beklediğiniz tutum ve davranışlar için model olabilir misiniz? Neyi modellersiniz? Diğer yaklaşımlardan ödünç teknikler alabilir misiniz? Aldığınız bu teknikleri gurup sürecinde uygulayabilir misiniz? Teknikleri üyelerle kurduğunuz ilişki bağlamında ve güven ikliminde kullanır mısınız? Üyeler elde edebilecekleri eylem seçeneklerinin farkındalar mı? Eylemlerindeki seçimlerinin sonucuna katlanmaya hazırlarımı?	Üyeler harekete geçmeye istekliler mi? Öğrendiklerini eylem haline getire biliyorlar mı? Yaşamlarında değişiklik yapmaya söz vermişler midir? Kesin, somut değişiklikleri nasıl yapacaklardır? Üyeler seçimleri olduğunu görebilir mi? Seçimlerinde eyleme geçmenin bedeli olduğunu görebilirler mi? Belirsizlikte yüzleşerek kendileri için seçim yapmaları gerektiğini görebilir mi? Kararlarının sorumluluğunu alabilirler mi? Şimdi, özgürlükle gelen kaygıyla gruba girdikleri zamankinden daha iyi baş edebiliyorlar mı? (Corey, 1995).