



temas

Gestalt Terapi Dergisi
Journal of Gestalt Therapy

Cilt 1, sayı 2, bahar 2003

2 / 2003

Gestalt Terapi Derneği Yayını / Publication of Gestalt Therapy Association

temas

Geştalt Terapi Dergisi
Journal of Gestalt Therapy

Cilt 1, sayı 2, bahar 2003

Sahibi / Owner

Geştalt Terapi Derneği adına Başkan

Doç. Dr. Ceylan Daş

Yayın Yönetmeni / Editor

Doç. Dr. Ceylan Daş

Yayın Yönetmeni Yardımcısı / Co-Editor

Dr. Uğur Özdemir

Yayın Kurulu Üyeleri / Members

Doç. Dr. Yasemin Akman

Dr. Uğur Özdemir

Uzm. Dr. Suzan Özer

Uzm. Psk. Sevda Sakarya

Doç. Dr. Nilhan Sezgin

Bu sayının yayına hazırlanmasında katkıda bulunanlar

Uzm. Psk. Dan. Neva Sancak

Yazışma Adresi / Address for all correspondence

Psikolojik Değerlendirme, Terapi ve Eğitim Merkezi

Uğur Mumcu Cad. Uğur Mumcu Sok. 58/1 Gaziosmanpaşa / Ankara

Tel: (0312) 446 9430 Faks : (0312) 447 7423

E-posta Adresi / Email Address

pdtem@ada.net.tr

Hazırlık ve Baskı / Preparation and Printing by

Rekmay Reklam ve Tanıtım Ltd. Şti.

© Bu derginin her türlü telif ve yayın hakları
Geştalt Terapi Derneği'ne ait olup dergideki bölümler
kısmen veya tamamen yazılı izin olmadan
yayınlanamaz, çoğaltılamaz.

Kapak Resmi: "Flaming June", FREDERIC LEIGHTON - 1895
Museo De Arte de Ponce

temas : Geştalt Terapi Dergisi
Tasarım : Dr. Uğur ÖZDEMİR

temas

Geştalt Terapi Dergisi
Journal of Gestalt Therapy

Cilt 1, sayı 2, bahar 2003

İçindekiler

- Ön Yazı 1
- Doğurgan Deneyim: Farkındalık 3
A Fertile Experience: "Awareness"
Sevda Sakarya
- Geştalt Terapi Yaklaşımı ve 19
Direnç Kavramı
*Gestalt Therapy Approach and the
Resistance Concept*
Suzan Özer
- Hangisi Benim: İçe Alınanlar 37
Which is Mine: Introjections
Ceylan Daş
- Fenomenolojimize Açılan Pencere: 53
Rüyalar
*Our Phenomenology Through a Window:
Dreams*
Suzan Özer
- Şimdi ve Burada Tanı Koyma: 71
Deneyim Döngüsü ve DSM-IV
*Diagnosis in the Here and Now:
The Experience Cycle and DSM-IV*
Özet çeviri: Çağla Gülol
- Yayın ve Yazım Kuralları 89

Ön Yazı...

Dergimizin ikinci sayısı ile karşınızdayız. Bu sayımızda Geştalt terapi yaklaşımının kuramsal temellerine olduğu kadar uygulamaya yönelik çalışmalara da ağırlık vermeyi istedik.

Farkındalık, Geştalt terapi yaklaşımının temel taşlarından biridir. Hatta Fritz Perls kendi terapi yaklaşımını geliştirirken farkındalığın önemini vurgulamak amacıyla başlangıçta “konsantrasyon terapisi” adını kullanmıştır. “Doğurgan Deneyim: Farkındalık” adlı yazıda farkındalığın tanımları, önemi ve işlevleri yer almaktadır. Her ne kadar farkına vardıklarımız her zaman çok hoşumuza gitmese de, farkına varma kendimize, birşeyler yapabilme ve seçenek üretme imkanını vermemize yol açarak “farkındalığın farkındalığına” ulaşmamızı sağlar.

Farkındalığın farkındalığına ulaşmamızı engelleyen nedenlerden biri dirençtir. “Geştalt Terapi Yaklaşımı ve Direnç Kavramı” adlı yazıda Geştalt yaklaşımında direnç kavramının diğer terapi yaklaşımlarından ne kadar farklı bir şekilde ele alındığı, direncin yaratıcı uyum yoluyla ortaya çıktığı, aslında saygı duyulması gereken bir durum olduğu ve değişimin kişiyi zorlamakla değil, direnci anlamak ve kabul etmekle sağlanabileceği ayrıntılı bir şekilde dile getirilmektedir.

Direncin ortaya çıkmasında rol oynayan en önemli etkenlerden biri içe alınanlardır. “Hangisi benim? İçe Alınanlar” adlı yazıda bize ait olmayan ve dışarıdan alınan mesajların “nasıl midemize oturduğu” ve “bizi zehirleyen besinlerden kurtulup, sağlıklı beslenme için neler yapılabileceği” üzerinde durulmaktadır. Marlo Morgan’ın “Sonsuzluğun Mesajı: Bir Aborijin Bilgeliliği Romanı” adlı eserindeki Aborijin bir kadının şu sözleri Geştalt yaklaşımındaki içe alma sürecini çok güzel bir şekilde ifade etmektedir: “Eğer birisi sana bir şey söylerse, onu kokla, sezgilerini kullan. Eğer kokusu sana iyi geliyorsa, o zaman tadına bakmak için birazını dene, ama yutmadan önce uzun uzun çiğne, çünkü bir şeyi tükürmek onu bir kez içine aldıktan sonra ondan kurtulmaktan çok daha kolaydır. Neyi atacağına, neyin yerine başka bir şey koyacağına ve neyi kabul edeceğine sen karar vermelisin”.

Sağlıklı beslenme için nelere ihtiyacımız olduğunun belirlenmesinde bize yol gösteren en önemli kaynaklardan biri de rüyalarımızdır. “Fenomenolojimize Açılan

*Geştalt Terapi Dergisinin yayın hayatına devam etmesinde
gösterdiği ilgi ve destek için Yayın Kurulu olarak
Rekmay Ltd. Şti.'ye teşekkür ederiz.*

Pencere: Rüyalar” adlı yazı rüyalara bir başka gözle ve anlayışla bakmanıza yardımcı olacaktır. Bu pencereden Gestalt bakış açısıyla baktığınızda kendinize ait olan ama sahiplenmediğiniz, bu nedenle de başka kişilere, durumlara, nesnelere yansıttığınız yönlerinizi göreceksiniz, varoluşunuzla ilgili mesajları duyarak ihtiyaçlarınızın farkına varacak ve bütünleşmeye ulaşabilmek için rüyalarınıza daha fazla saygı duyacaksınız.

Bu sayıdan itibaren yabancı dillerde yayın yapan Gestalt dergilerinden önemli olduğunu düşündüğümüz bir makalenin Türkçe özetini vermeye başlıyoruz. Böylece çeşitli engeller nedeniyle yabancı dergilerden yararlanamayan okuyucularımızın uluslararası yayınları takip edebilmelerine katkıda bulunmayı amaçlıyoruz. İlk olarak “Şimdi ve Burada Tanı Koyma: Deneyim Döngüsü ve DSM IV” adlı yazı ile başlıyoruz. Bilindiği gibi Gestalt yaklaşımında tıbbi modeldeki “tanı” terimi kullanılmamakta, “hastalık (disease)” değil “uyumsuzluk(dis-ease)” ifadesi tercih edilmektedir. Bununla birlikte bu yazıda yazar tıbbi model ile Gestalt yaklaşımının bakış açısını birbirine “zıt kutuplar” olarak ele almamış, nihai amacı “bütünleşme” olan Gestalt terapi yaklaşımına uygun olarak, bu iki farklı yaklaşımın ortak noktalarını vurgulamıştır. Adı ya da tanımı ne olursa olsun, belirli sıkıntıları yaşayan kişilere Gestalt bakış açısıyla nasıl yardımcı olunabileceğine ışık tutan bu yazıyı beğeneceğinizi umuyoruz. Lütfen siz de tercüme edilmesinin yararlı olacağını düşündüğünüz Gestalt yazılarına rastladığınızda bunları bize iletin.

Bu önyazıyı zıt kutuplar ve bütünleşme kavramlarını çok güzel ifade ettiğini düşündüğüm Mevlânâ'nın şu eşsiz dizeleriyle bitirmek istiyorum.

*Hem görürüm, hem görmem, uykudaki göz gibi
Hem gizliyim, hem açık, gülsuyundaki koku gibi
Üzengideki ayak gibi, hem duranım hem koşan
Hem suskun, hem söyleyenim, kitaptaki yazı gibi*

Mevlânâ

Mevlânâ'nın bu dizelerinden esinlenerek, “hem okuyan hem yazan” olmanız ve katkılarınızı dergimizden esirgemeniz dileğiyle.

Doç. Dr. Ceylan Daş

DOĞURGAN DENEYİM “FARKINDALIK” A FERTILE EXPERIENCE “AWARENESS”

Sevda SAKARYA

Uzm. Psk., Psikolojik Değerlendirme Terapi ve Eğitim Merkezi

ÖZET

Perls temas yaşantısının varoluşsal değerini dile getirirken, kişinin üç temas alanına değinir; kendisi, içinde yaşadığı dünya ve fantazileri. Büyüme ve gelişmenin ancak bu üç boyuttaki temasların farkındalığı ile mümkün olabileceğini belirterek farkındalığın insanoglu için ne kadar önemli bir kılavuz olduğunu vurgular.

Gestalt kuramında değişim de farkındalıkla gelir ancak kişinin kendilik sınırlarının içinde kaldığı ve doğasına aykırı olmadığı ölçüde sağlıklıdır. Kendilik sınırlarını ve bu sınırlar dahilinde neler olduğunu anlamak ise yine farkındalık yaşantısıyla sağlanır.

Farkındalık, çoğu zaman beklenmedik çeşitli yaşantıları da beraberinde getirir. Kimi zaman umut, kimi zaman hüznün, huzursuzluk ya da acı. Shub (1994) farkındalık sonrası gelen zor yaşantıları bir volkan patlamasına benzetir; çıkan lavlar ve duman atmosferi ve çevrenin doğasını nasıl değiştirir ve dengeyi bozarsa kişi de ummadığı kötü bir hal içine girebilir.. Ne var ki kişi aslında bu haliyle yeni deneyimlere gebe. Değişim süreci böyle başlar..

Bu nedenlerle Gestalt kuramı ve terapisinde öncelikle anlaşılması gereken kavram “farkındalık”tır. Farkındalık bir anda oluşmaz. Bir boyut üzerinde incelenir ve çeşitli aşamaları vardır. Gestalt kuramcılarının ortak olarak vardığı görüş, ilk aşamada zihinsel düzeyde kazanılan bir içgörünün yaşantısal düzeyde deneyimlenerek farkındalığa dönüşeceği ve bu değişimin tanımlanması ile de “farkındalığın farkındalığı”olarak tanımlanan bir bütünleşme yaşantısına ulaşılacağıdır. Bu sıralama aynı zamanda Gestalt terapi sürecinin bütünüdür ve bazı kuramcılar tarafından “temas/deneyim döngüsü” ile eş anlamda “farkındalık döngüsü” olarak kullanılır. Ne var ki farkındalık aynı zamanda temas döngüsünde “duyum” aşamasından sonra gelen ikinci aşama olduğundan kavramsal ve yöntemsel bir karışıklığa yol açmaktadır.

Bu yazıda farkındalığın Geştalt terapisindeki temel rolü üzerinde durularak terapi sürecinin bütünü ve bir aşaması olarak ne şekilde ele alındığı konusundaki belli görüşlere yer verilecektir.

Anahtar Sözcükler: Farkındalık, Geştalt Terapisi, Farkındalık/Temas/Deneyim Döngüsü

ABSTRACT

While expressing the existential value of "contact" , Perls described three types of contact for a human being; contact with "world", "self" and "fantasies". He proposes that growth is possible only by being aware of the contacts on these three levels. For this reason he pointed out awareness as an essential guidance for humans.

In Gestalt theory change also comes with awareness. However change is not healthy when extends the personal limits. Realizing those boundries and what's in is only possible with awareness experience.

Awareness most of the time brings unexpected experiences together.. Hope and excitement or sometimes sadness, discomfort, pain.

Shub (1994) resembles the difficult experiences which comes with awareness to a volcano rumbling beneath a mountain. The lava which streams out into the air and produces smoke causes a change in the atmosphere and the environment. Similarly the person can fall into a bad mood as a consequence of his/her unexpected feelings related to awareness. However this new mood can be described as a fertile ground which gives start to a change process at the same time.

For these reasons awareness is a fundamental construct which has to be understood in Gestalt theory and therapy. The volcanic rumbling preceedes a process through out several years. Similarly awareness doesn't come at a special moment suddenly. It's examined on a continuoum and has several stages. The Gestalt theoreticians commonly suggest that the total therapeutic process begins with minimal awareness by gaining insight at a cognitive level which then reaches to a whole awareness by knowing through experiencing and ends up by realizing this process itself. "Awareness of the awareness" is the final stage where a meta-cognition takes place. This order is the entire Gestalt process and named to be the "awareness cycle" by some theoreticians equally for "experience cycle" and "contact cycle". However awareness is also defined as the second stage of contact cycle which comes after the "sensation" stage, so there appears some complexity at the conceptual and methodological level.

In this article the fundamental role of awareness in Gestalt theory and practice will be covered and different views about awareness as an entire process of Gestalt therapy as well as a stage of contact cycle will be reviewed.

Key Words: Awareness, Contact/Experience/Awareness Cycle, Gestalt Therapy

*F*arkında olmak "farkındalık", günlük dilde tanıdık ve kullanışlı bir kavram olmakla birlikte, Geştalt Terapisindeki çok yönlü ele alınışı nedeniyle anlaşılması hiç de kolay olmayan, ancak Geştalt kuramının çekirdeğini oluşturduğundan, tüm terapötik sürece yön veren ve bu nedenle ilk planda özümsemesi gereken temel bir kavram olarak karşımıza çıkar (Shub 1994).

Frederick Salomon Perls Geştalt kuramını oluşturma sürecinde diğer yapıtlarından farklı olarak kendi iç yaşantılarını da katarak bir tür serbest çağrışımla yazdığı (In and Out The Garbage Pail, 1969) kitabında, yaklaşımının merkezine yerleştirdiği "farkındalık" (awareness) kavramının altını önemle çizer. Ona göre farkındalığın olmadığı durumda "hiçlik" ve "boşluk" yaşantısı vardır. Oysa ki insanoğlu "hiçlik" durumu ile başedemez. Bu nedenledir ki sürekli yaradılış kurguları yapar ve varoluşunu anlamlandırma çabası içindedir.

Perls'ün (1969)' önerdiği varoluş matriksinde zaman ve uzama ek olarak "farkındalık" boyutu vardır. Bu sonsuz zaman ve uzam sürekliliği içinde farkındalık bir eksen oluşturarak kişinin akışa uyum yapmasını sağlar. Aksi takdirde kişinin yaşama sıkı sıkıya tutunması mümkün olmayacaktır. Perls Herakleitos'un "Pontarei" söylemini hatırlatır; "Herşey bir akış içindedir, yaşamda heyelan vardır". "Aynı nehirden iki kez geçemezsiniz."

Perls, aynı kitapta sanatsal bir kaygı taşımaksızın kullandığı şiirsel anlatımlarla farkındalığı şöyle dile getirir:

¹ Fritz Perls "In and Out The Garbage Pail" kitabında sayfa numarası kullanmadığından metin içinde referans olarak verilememiştir.

“Farkındalık” en temel olandır ve evrenseldir.

Diğer ikisi,

“Nerede?”ye karşılık uzam,

“Ne zaman?”a karşılık ise zamandır.

Minkowski - Einstein ikisini biraraya getirir.

Bir süreç olarak açılımı ve sürekliliği her zaman olan.

“Farkındalık”la birlikte üçüncü boyut eklenir.

Yeni bir açılım kabullenilmeli;

“Kendilik farkındalığı”.

Memelilerde farkındalığın konumlandığı

özel bir bölme vardır;

“Beyin”de türlü sınırlar,

farkındalık için iletişir.

Farkındalık deneyim, deneyim farkındalıktır.

Farkındalık yoksa, boşluk vardır.

Üstelik bu boşluğa ilişkin bir bilinç bile yoktur.

Bu durumda birşeyin birşeyle “etkileşme” şansı yoktur.

Ne olduğunu “anlamak” içinse eğer,

Duyumları duyumsamanın yeri yoktur.

Öznel ve nesnel aynı potada erimez.

“Farkındalık” öznelidir.

“Ne?”ise nesnel.

Yeryüzünde ne kadar iletişim yolu varsa,

Görüş, ses, düşünceler ve dokunma,

Ortak bir zemindedir.

Ve iddia ederim ki, bunların paydası,

Hiçbir şey değil “farkındalık”tır.

Farkındalık görme, duyma, dokunma, koklama, gibi ayrıştır.

Ve Tanrı'nın yüce varlığı farkındalığı aynalar.

Deneyim her zaman,

“Şimdi” de var olan bir fenomendir.

Bu bana göre kanundur.

“Şimdi”nin sunumu bana bir lütuftur.

Bu ise gerçeğin ta kendisidir.

Gerçek, farkındalığın bütününden başka birşey değildir.

Husserl'in fenomen birimi

Ve Ehrenfels'in keşfi:

Bu indirgenemez fenomen “farkındalık” olarak tanımlanır,

Bu bizim şimdilik GEŞTALT demekle yetindiğimizdir.

Geleneksel Geştalt Yaklaşımında Farkındalık

Perls, Hefferline ve Goodman (akt;Fodor 1998) farkındalık kavramını tanımlarken öncelikle “içe bakış”(introspection)ve “içgörü”(insight) kavramından nasıl farklılaştığını belirtirler. Farkındalık; kişinin duyguları, istekleri, düşleri ve davranışlarına ilişkin olarak içinde oluşan yaşantıyı spontan olarak hissetmesidir. Buna karşılık “içebakış”; dikkatin yaşananları değerlendirmek, düzenlemek, kontrol etmek veya yorumlamak amacıyla içe kaydırılmasıdır. Perls ve ark. (1969) nın burada asıl vurgulamak istedikleri farkındalığın sadece beden ve duyum yaşantısını deneyimlemek olduğu ve “zihinsel” bir eylemin kişiyi bu doğal yaşantıdan çekip çıkaracağıdır. Naranjo'ya (1993) göre Perls'ün duyumsal farkındalığa odaklanmasında Reich'in önemli bir etkisi vardır (akt; Meara 1998). Zinker (1987) ise (akt; Fodor 1998) Perls için duyumsal deneyimlerin, anlamadan daha değerli olduğunu belirtir.

Fodor'a (1998) göre Geştalt psikolojisinin doğduğu dönemde “içe bakış” günün “bilişsel yaklaşımı”dır. “İçgörü” ise psikanalitik yaklaşımda değişim için gerekli olandır. Psikanalistin yorumlarıyla içgörü kazanan analizanın bastırma ve benzeri savunmaları çözülür. Goodman ve Perls'ün Geştalt kuramını çerçevelendirdikleri dönemde psikanalitik yaklaşımın ötesine geçebilme uğraşlarının ardındaki temel eleştirilerinden biri, psikanalitik kuramın kişiliği ego, id ve süper ego gibi yapılar bölmesi ve deneyimi anlamlandırmada geçmişe doğru kazı yaparak arkeolojik bir süreç izlemesidir. Diğer bir eleştirileri ise psikanalitik yaklaşımda bir iç yaşantının düşünce düzleminde değerlendirilmesidir. Buna karşılık, önerileri ise yaşantıların bütünsel bir yaklaşımla “şimdi”nin odak alınarak değerlendirilmesidir. Geştalt yaklaşımında kazıya yönelik “neden?” sorusu şimdiye yönelik “nasıl?” sorusuyla yer

değiştirir. Perls (1969) "şimdi" deneyim, "farkındalık" gerçektir aforizmasını kullanır. Perls, Hefferline ve Goodman (1951) (akt; Müller 1977) evrensel "doğru" ve "yanlış"lardan uzak dururlar. Onlara göre öznel yaşantının anlaşılmasının ruhsal doyum açısından "haz" değeri çok fazladır. Kendi gerçeklerimiz "A ha deneyimleri" olarak tanımlanan "farkına varma" yaşantıları ile oluşur. Bu nedenle "anlama ve farkına varma" yaşantıları çok önemlidir.

Goodman "farkındalık" üzerinde çalışırken Gestalt psikolojisindeki şekil/fon fenomeninden, William James'in "deneyimin akışı" kuramından, Doğu felsefesinde Taoizmden, Husserl ve Buber'in "varoluşçuluk" yaklaşımlarından etkilenmiştir. Bütünleştirici bir yaklaşımın alt yapısını oluşturmaya çalıştığı bu süreç içinde, saf, dolaysız ve "şimdi merkezli" deneyim ve William James ve Husserl'in tanımladıkları "şimdi"den ileriye veya geriye doğru uzanan "yönelimli-intentional biliş" olmak üzere birbirine zıt iki uç ile karşılaşmıştır. Bu iki uç açısından bakılacak olursa sırasıyla "farkındalık" ilkinde, "içgörü" ve "içebakış" ise ikincisine karşılık gelmektedir. İkinci uçtaki bakış açısına göre yaşama ileriye, anlama ise geriye dönüktür. Oysa Gestalt yaklaşımında "şimdi" yaşanan "farkındalık" en değerli ve yaşamsal olanıdır.

Yakın Dönem Gestalt Yaklaşımlarında Farkındalık

Fodor (1998), Perls ve en yakın takipçilerinin, "düşünce"nin kişiyi "farkındalık" yaşantısından alıkoyduğu inançlarının yanısıra Gestalt kuramının bir başka farkındalık boyutu bulundurduğuna ilişkin görüşlerine işaret eder; "farkındalığın farkındalığı". Ona göre farkındalığın farkındalığı sürecinde "seçim" kavramı gizlenmektedir. Yontef farkındalığın farkındalığı sürecinde "sahiplenme"nin önemli bir rol oynadığına dikkat çekmiştir. Farkında olan kişi ne yaptığını, nasıl yaptığını, seçenekleri olduğunu ve bunların kendine özgü olduğunu bilir. Seçimlerinin, davranış ve düşüncelerinin sorumluluğunu alır (akt; Fodor 1998).

Gestalt kuramı insanların, ihtiyaçlarını sıralayabilen varlıklar olduğuna inanır ve "sağlıklı organizma"yı ne istediğinin farkında olan ve bu doğrultuda seçeneklerini kullanarak optimal kendilik yönetimini sağlayan kişi olarak tanımlar (Fodor 1998). Bunun için de kişinin nasıl davranacağına ve ne

yapacağına karar verebilmesi için kendisine ışık tutacak, yol gösterecek olan duyum, duygu, düşünce, düş ve değerlerinin farkında olması gerekir (Polster ve Polster 1973:210). Terapide amaç kişiye gelişme ve büyümesini yani bütünleşebilmesini sağlayacak farkındalıklar kazandırmaktır. Yeni davranışın geliştirilmesinde farkındalık ve kabulü bir ön aşamadır.

Gestalt yaklaşımında gelişme ve büyüme Beisser'in (1970:77-80) "paradoksikal değişim" kuramı ile açıklanır. Beisser, "değişim, kişinin olmadığı bir şey olmaya çalışmasıyla değil ancak gerçekte ne olduğunun farkına varması ile mümkün olur" ifadesini kullanır. Bu cümle önemli birkaç prensibe dayalı olmakla birlikte farkındalıkla en fazla ilişkili olanı şudur: "Kişinin kendini gözetmesi, kendini gözetmemesinin nasıl bir şey olduğunun bilincini kazanması ile başlar". Bu nedenle terapist danışana duyarlı bir şekilde eşlik ederek ve çeşitli egzersizler yoluyla, danışanın dikkatini henüz farkında olmadığı özelliklere ve ihtiyaçlara çekerek, gerçekte ne olduğunun farkına varmasına yardımcı olur. Resnick (1995) ise terapötik zeminde danışanların fenomenolojik ve epistemolojik süreçlerinin farkında olmalarının önemini vurgular ve üç düzeyde farkındalık tanımlar. Bunların ilki, içerikle ilgili olan "ilk düzey farkındalık"; ikincisi süreçle ilgili olan "ikinci düzey farkındalık" ve üçüncüsü "farkındalığın farkındalığı"na ilişkin üçüncü düzey farkındalıktır.

Yakın dönem Gestalt kuramcıları farkındalığın Perls'ün (1969) önerdiği gibi tek başına "duyumsal" deneyimden oluşmadığı görüşündedirler. M.Ö 400 lü yıllarda bir zihin-beden dualisti olan Platon'dan başlayarak süregelen tartışmalar (Leahey 2001:54) günümüzde keskinliğini kaybetmiş ve zihin ile beden birbirinden bağımsız iki uç olarak değil, birbirinden ayrılmaz bir bütün olarak ele alınmaya başlamıştır. Çoğu kuramcı artık kişinin duyumsal deneyiminin yanısıra bu deneyimin nasıl farkına vardığı ve anlamlandırdığı konusuna yönelerek üst düzey bir boyut olan meta-bilişten söz etmektedir.

Bu noktada günümüz Gestalt terapistlerinden ve aynı zamanda bir nörolog olan Burley'nin (1999) yaklaşımı oldukça açıklayıcı görünmektedir. Burley zihinsel/duyumsal uçlar arasında süregelen tartışmalara karşın birinin diğerine göre terapötik etkililiğinin daha fazla olduğunun nöropsikolojik bir dayanağı

olmadığını belirtir. Başka bir deyişle bu iki uç birbirinden ayrı değil, sadece farklıdır. Gestalt yaklaşımında “içgörü” olarak tanımlanan ve “var” ya da “yok” veya “zihinsel” ya da “duyumsal” olarak kutuplaştırılan kavramlar, “farkındalık” olarak ele alınır ve bir süreklilik içinde değerlendirilir. Çağdaş Gestalt kuramcılarında olan Yontef de (akt; Fodor, 1998) bu konu ile ilgili olarak “kişisel alanın bir yapısı vardır, içgörü ise bu yapıyı bilmek ve onunla temas halinde olmaktır” ifadesini kullanmıştır. Ona göre farkındalık boyutunun bir ucunda bir kısım bilginin (örneğin duyuların) minimal düzeyde tanımlanması, diğer ucunda ise bu bilgilerle kendiliğin bütünleşmesi söz konusudur. Fodor da (1998) farkındalık sürecinde “düşüncenin” bir yeri olduğu ve bilişsel arabulucu unsurların bütünleştirme adına önemli bir köprü oluşturacağı kanısındadır.

Burley (1999) farkındalığın beş düzeyde olabileceğini belirtmiştir. Bunlar;

1- Kişinin kendisiyle ilgili olarak zihinsel düzeyde bilgi edinmesi: Bu tür bilgiler kişinin genellikle kafasını karıştırır ve bir bulmaca gibi tamamlanmayı beklerler. Zihinsel düzeyde elde edilen bilgiler nadiren yaşantıya geçirilen değişikliklere yol açarlar. Diğer taraftan bu tür bilgilerin kişiye ne kadar uygun olduğu ve doğruluk derecesi tartışılabilir. Bu bilgiler zaman içinde desteklenir ya da saf dışı kalabilirler. Terapide danışan kendisine uymayan ya da kendisi için doğru olmayan bilgileri terapistin yardımıyla değiştirme imkanını bulabilir.

2- Bu düzeyde danışan içgörüsünü “görüyorum ki...” gibi ifadelerle iletir. Bu türlü ifadeler bir “gözlem” niteliği taşır. Danışan sanki kendini gözlemekte ve kendisi ile kendiliği birbirinden ayırmaktadır. Terapist danışanın dikkatini, yaptığı bu ayrıma çekmelidir. Bu tür bir farkındalık çoğu danışanın hoşuna gider, çünkü yeni bir şeyin farkına varmak, değişimin öncüsü olarak algılanır. Ancak genellikle bu düzeyde değişim ortaya çıkmaz, danışan sadece davranışlarını daha iyi gözleyebilir bir hale gelir.

3- Bu düzeyde içgörü, “ne yaptığının farkındayım”, “ne yaptığımı görüyorum” şeklinde ifade edilir. Artık davranış sadece gözlenmekle kalmayıp sahiplenilmiş ve özümsemiştir. Bu sahiplenme ve özümseme düzeyi arttıkça işlevsel ve

yaşama geçirilebilecek bir değişimin ortaya çıkma olasılığı da artar. Ne var ki çoğu zaman bu düzeyde değişim gerçekleşmez.

4- Bu düzeyde duyumsal ve bilişsel anlama söz konusudur ve günümüz psikoterapistlerinin içgörü tanımına karşılık gelmektedir. Duyumsal ve bilişsel anlamaya duyular da eşlik eder. Kişi gülümser, solunumu farklılaşır, nefesi daralır vb. Bunlara bağlı olarak kendisinde bir takım değişiklikler olduğunu farkeder ve bunları dile getirir, ancak bu değişiklik ve farklılıkların ne olduğunu tam olarak adlandıramaz. Bu düzeyde işlevsel değişim olasılığı vardır, ama en belirgin olan kişinin kendini daha iyi anlamaya başlamasıdır. Kişi bunu “bir şekilde değişiklik var mı bilmiyorum ama kendimi eskisine göre çok daha iyi ve rahat hissediyorum...” şeklinde ifade eder.

5- Bu en derin düzeye “farkındalık” adı verilir. Pek çok Gestalt terapisti bu düzeyi “içerden bilmek” (knowing from within) olarak tanımlar ve bu düzey, ilk düzeydeki “gözlemleyen kendilik”in diğer ucundadır. Bu kavram, duyuların, duyguların, düşüncelerin, anıların, yaşananların ve düşlenenlerin birlikte sahiplenildiği, hepsinin bütün olarak hissedildiği duruma karşılık gelir.

Elbette bu türlü bir farkındalığa kolay ulaşılmaz. Bu düzeyde bir farkındalığa ulaşmak danışan açısından kapsamlı bir çalışma, terapist açısından ise dikkatli bir gözlem ve yönlendirme gerektirir. Burley (1999) kendi deneyimlerinden yola çıkarak, bu düzeyde bir farkındalıkla pek çok boyuta yayılan ve kalıcı olan işlevsel değişikliklerin mümkün olduğunu belirtmektedir.

Anlık deneyimlerden farkındalığa uzanan içgörü düzeyleri açısından bakıldığında, işlevsel değişimin ancak en yüksek farkındalık düzeyinde gerçekleştiği görülmektedir. Bu nedenle Gestalt yaklaşımında işlevsel değişimin sadece “soyut anlama”ya dayanan “içgörü” düzeyi ile gerçekleştiremeyeceğine inanılır. Shub (1994) bir farkındalık sürecini volkanik patlamaya benzetir. Patlama sonucunda çıkan lavlar çevreyi ve atmosferi değiştirir, doğa hasar alır ve ardından kaçınılmaz bir yenilenme sürecine girer. Terapi sürecindeki kişi de aynı şekilde farkına vardıklarına bağlı olarak hüznellenebilir, acı çekebilir, huzuru kaçabilir. Elbette bu birdenbire olmaz. Volkanik patlama öncesi nasıl ki yıllar süren bir süreç söz konusuysa terapideki kişi de Burley'nin aktardığı gibi yeniliklere gebe olan sancılı bir süreçten geçer.

Farkındalık Döngüsü ve Döngünün Alt Aşamaları Olarak Farkındalık

Laura Perls (akt; Fodor 1998) farkındalık sürecinden şöyle söz eder: "Farkındalık bir fonda oluşur, deneyimlenir, özümсенir, değişime uğrar ve ikinci bir farkındalık oluşurken fona geri çekilir." Diğer bir deyişle organizmanın ihtiyaçlarının farkında olup olmaması şekil/fon ilişkisindeki akışı değiştirir. Bir ihtiyaç belirlediğinde olası iki durum söz konusudur: birincisinde temas döngüsü doyuma yönelik çalışır ve doyuma ulaşılır, karşılanan ihtiyaç şekilden fona geri çekilirken, sıradaki ihtiyaç fondan şekile geçer. İkincisinde ise temas döngüsünde takılma ortaya çıkar ve doyuma ulaşmaz. Bu koşulda ihtiyaca yönelik doyum arayışı "tamamlanmamış iş" olarak kişiyi diğer işlerinden alıkoyar. Bu süreç Gestalt kuramında "organizmanın kendini ayarlaması" olarak tanımlanır (Burley 1983).

Bu sıradan yola çıkan Cleveland Gestalt Enstitüsü yedi aşamalı "deneyim/farkındalık döngüsü"nü (Cycle of Experience) oluşturmuştur: (1) duyum, (2) farkındalık, (3) enerjinin harekete geçmesi, (4) hareket, (5) temas, (6) çözülme ve kapatma, (7) geriçekilme (Wheeler) (akt: Sezgin 2002). Ne var ki burada kavramsal karışıklık yaratan nokta, tüm sürecin "farkındalık/deneyim döngüsü" olarak tanımlanmasına karşın, "duyum" aşamasının ardından gelen "farkındalık"ın, aynı zamanda döngünün bir alt aşaması olarak tanımlanmasıdır (Meara 1998). Shub (1994) yeni yetişmekte olan terapist adaylarının bu kavramın hem terapi sürecinin yönetsel bir parçası olarak nasıl kullanıldığını hem de Gestalt terapi sürecinin tümünü nasıl oluşturduğunu anlamalarının, hiç de kolay olmadığını belirtir.

Polster ve Polster (1973:207-223) temas/farkındalık/deneyim döngüsünde "farkındalık" aşamasının bütünlüğü sağlayacak bir farkındalığa nasıl hizmet ettiğini açıklarlarken geleneksel Gestalt yaklaşımında vurgulanan "duyumsal" farkındalık odağını genişleterek, farkındalığı çok boyutlu ele alırlar. Polster ve Polster'a göre (1973:207-233) deneyim döngüsündeki farkındalık aşaması sürecinde kristalize olan minör farkındalıklar vardır, bunlar; "duyumlar", "davranışlar", "duygular", "arzular ve istekler", "düşünceler", "değerler ve değerlendirmeler"dir. Aşağıda bunlarla ilgili daha detaylı bilgiler yer almaktadır.

Duyumlar ve faaliyetler

Faaliyet ve duyumlarda mevcut olan duyumlar, bir yandan faaliyeti harekete geçirirken, bir yandan da kişinin faaliyetin farkında olmasında rol oynarlar. Bu ilişkiyi anlayabilmek için kullanılacak metaforlardan biri "sinaptik deneyim" (synaptic experience) kavramıdır. Sinaps iki yönlü bir metafor olarak kullanılabilir. Bu metaforun kullanılmasında kısmen "sinaps" sözcüğünün kökünü aldığı Yunancada, bu kelimenin "birleşme", "bir araya gelme", anlamını taşıması, kısmen de sinaptik faaliyetin nörolojik tanımı rol oynamıştır. Fizyolojide sinaps sinir lifleri ile duyumal-motor sistem arasındaki işlevsel birleşmedir. Sinaptik deneyim metaforu ile duyumal-motor sistemin birleşmesi gibi kişisel deneyimde de farkındalık (duyumal) ve ifadenin (motor) birleşmesi anlatılmaktadır... İçinde bulunulan anda kişi önce duyumuna odaklanır, bu farkındalık ifadeye yol açar, duyum ve farkındalık birlikte ise uyumlu bir yaşantı oluştururlar. Kişi bu tür bir bütünleşmeyi, örneğin konuşurken nefesini, hareket ederken kaslarının esneklik ya da gerginliğini veya tuvalde çalışırken uyarım ve heyecanını farkederek yaşayabilir. Farkındalık ve ifadenin bulunduğu anlarda var olmak ve kişilik bütünlüğünün sağlanmasında algının netliği, iç deneyimin çöşküsü etkilidir. Polsterlar yaratıcı, sanatçı kişilerin bu tür sinaptik yaşantıları çok iyi bildiklerini ifade ederler.

Duygular

Kişisel deneyimin duygu boyutunun duyumlarla ilişkisi biraz karmaşık görünmektedir. Duyguların duyumların ötesine geçen bir niteliği vardır. Örneğin kişi korktuğunu ifade ederken bir duygusunu anlatıyordur. Bu duyguya kalp çarpıntısı, ellerinde titreme, midesinde kasılma ve solunum güçlüğü eşlik edebilir. Diğer taraftan kişi korktuğunu bu duyumlar olmaksızın da deneyimleyebilir. Korkusunu net bir biçimde hissederek, sezgisel olarak bilerek ancak gerideki duyumları fark etmeden de yaşayabilir. Kişi duygularını değerlendirmeye ve yaşamı içinde belli bir yere oturtmaya çalışırken, duyumlar için aynı durum söz konusu değildir. Örneğin kalp çarpıntısı hisseden bir kişi, bunun kendisi için nasıl bir anlam taşıdığını ve tüm yaşamı içinde nasıl bir rol

oynadığını değerlendirme eğilimi göstermeyebilir. Bunun nedenlerinden biri de duyuların aynı zamanda pek çok duyguya eşlik ediyor olabileceğidir. Örneğin kalp çarpıntısı korku duygusuna eşlik edebileceği gibi, endişe, sevinç, öfke gibi pek çok diğer duyguyla birlikte de ortaya çıkabilir. Bu nedenle Gestalt yaklaşımında amaç danışanın bu duyguları ve duygularına ilişkin atıflarını ortadan kaldırmak değil, aksine bunlara yer açarak yaşamındaki çeşitli detayların bütünleşmesine yardımcı olmaktır. Bu amaçla terapide duygunun tanımı yaptırılır, bu duygu ile kişinin yaşamındaki zıtlıklar ya da boşluklar üzerinde durulur, yine bu duygu ile ilgili organik ifadelerin ortaya çıkması için çalışılır ve bütün bu bilgiler farkındalığı arttırması ve ifade edilebilmesi için kullanılır.

Bu nedenle genellikle “şu anda ne hissediyorsun?” “bu duygun senden ne yapmanı istiyor olabilir?” gibi sorular sorulur. Farkındalık olursa duygu yüzeye çıkar ve kişiye ihtiyacı olan yönde hareket etme olanağı tanır. Örneğin hüznüne ulaşabilen bir danışan, gecikmiş yası ile yüzleşerek kendisine yön tayin eder. Duygularındaki donukluk çözüldüğünde, içsel ve deneyimsel bir esneklik ve hareketlilik kazanır.

İstekler

İsteklerin farkına varmak da, diğer tüm farkındalıklar gibi yönlendirici bir işleve sahiptir. İstek geleceğe bir bilettir. İsteğin yokluğu geleceği karartır. Örneğin, depresif kişilerin geleceğe dönük istekleri yoktur. Herşey değersizdir, umutsuzluk vardır. İstekler “şimdi” yi geleceğe bağlar, isteğe yönelik doyum ise gelecektedir. İstekler aynı zamanda “şimdi” yi “geçmiş”e de bağlar, çünkü istekleri belirleyen de, doyum sağlandığında “kişisel tarih”in oluşmasını sağlayan da isteklerdir. İstekler kişinin olduğu yerde ve içinde bulunduğu andan kaynaklanır ve duyular ve duygular yoluyla anlamlandırılır. Kişinin nerede olduğu ve ne istediği fark edilmedikçe, kişinin yaşamını oluşturan olay ve yaşantılar zincirindeki merkezi bağlantı kurulamaz. Diğer taraftan kişinin doyuma ulaşabilmesi için isteklerinin farkında olması gerektiğine ilişkin önerme her zaman doğru olmayabilir. Bazı doyumlar, istemeden sürprizler olarak gelir. Birisinin bana gülümsemesi onu “ısmarlamamış” olsam da bana doyum verebilir. Kimileri kendilerini yaşama bu şekilde gelişigüzel bırakarak yaşamın beklenmedik sunumlarından doyum almakla

yetinirler. Bu da bir seçim olmakla birlikte, sürprizler yordanamaz oldukları için güvenilmezdir. Doyum tıpkı bir ayçiçeğinin güneşi istediğini bilerek ona dönmesi gibi, doğru yönü ve davranışı belirleyerek mümkün kılınır. Ne istediğini bilen kişinin hareketlerini ve manevralarını bu doğrultuda belirleme olanağı vardır. Bu nedenle Gestalt terapisinde sıklıkla “ne istiyorsun?” sorusu sorulur. Ne var ki danışanlar her zaman bu sorunun cevabını açık bir şekilde veremezler ve sanki bu soru başka bir dilde sorulmuşçasına, cevaplamakta bocalar, dona kalırlar. Bu durumda kişi isteklerini fark etme ihtiyacı içindedir. İstekleri konusunda yeterince net olmayan kişi doğal olarak harekete geçemez, doyum ve duyguları bloke olur, dağınıklaşır ve doyum uğruna gelişigüzel arayışlara girerek debelenir, organize olamaz. Aktiviteleri artar ancak doyuma ulaşamaz.

İsteklerin açık olarak farkına varılamamasının bir diğer yolu da isteklerin abartılması ve genelleştirilmesidir. Ör. “huzur istiyorum”, “başarı istiyorum”, “aşk istiyorum” gibi tanımlar çok soyuttur. Böyle durumlarda bu global istekleri anlaşılabilir küçük birimlere indirgemek gerekir. Daha somut ve belirgin olarak tanımlanan istekler, kişinin enerjisini daha etkili kullanabilmesine yardımcı olacaktır.

Değerler ve değerlendirmeler

Değerler ve değerlendirmeler doyum, duygu ve isteklerden daha geniş deneyimler üzerine temellendirilmişlerdir. Bunlar birleştirici faaliyetlerdir ve kişinin geçmiş yaşamını ve ona ilişkin tepkilerini özetler. Değerler ve değerlendirmeler üzerinde çalışırken yargılar ve iç çatışmalarla ilgili farkındalıklar ortaya çıkar. Bu farkındalıklara bağlı olarak kişinin değer ve değerlendirmelerini yeniden yapılandırması gerekebilir. Eğer mevcut değer ve değerlendirmeler kişinin ihtiyaçlarını karşılamasında yardımcı oluyorsa bunlar yaşatılır, ama ihtiyaçların karşılanmasını engelliyorsa kişinin farklı alternatifler oluşturabilmesi için yenilerinin geliştirilmesi sağlanır.

Sonuç

Gestalt Terapi yaklaşımında doyum düzeyinden, “farkındalığın farkındalığı” gibi meta-biliş düzeyine uzanan bir süreklilikle karşılaşmaktayız. Farkındalık

yaşama geçirilen, kalıcı gelişmelerin, büyümenin habercisidir. Bu gerek terapistin gerekse danışanın zorlu ve yaratıcı bir süreçten geçmesi ile mümkündür. Polster ve Polster (1973:214-215) bu süreci şöyle tanımlarlar; “ yaratıcı artist, ressam, heykeltıraş, kompozitör, senarist, şair, sanatla uğraşanların tümü duyularının sınırlarında gezerler...Onlar için artistik ürün bir tür “yansıtma”dır; artist bir yandan duyularına derinden sadık kalırken diğer taraftan yansıtarak ifade eder. Farkındalığı ve ifadesi bütünleşir. Bu büyümlü birleşme yaratıcılıklarının matriksidir. Bu yaşantının gerçekleştiği tüm beşeri durumlarda drama kaçınılmazdır. Erving Polster için aslında herkesin yaşamı bir öykü olmaya adaydır, bu inancı “Every Person’s Life is Worth A Novel” (1987) kitabının ana temasıdır. Ancak ona göre dramalar yaratıcılık, yaratıcılık ise tam bir farkındalık yaşantısının uzantısıdır.

Erhan Karaesmen (2002) Türk resim sanatının ustalarından Nuri İyem’e adanmış 2001 Aralık retrospektif sergi dolayısıyla kaleme aldığı yazılarında ressamın genelde ana teması olan kadın yüzleri ve bakışlarından esinlenerek “göz göze bakışmak” kavramının altını çizer; göz dar ve geniş kapsamlı çevre ile, gündelik realite ile ve bu arada doğal olarak insanlarla ilişki kurmadaki en yoğun görevi üstlenmiş organdır. Minnacıktır. Hele adına “görme” denen o fizyoloji mucizesi olayın gerçekleşme sorumluluğunu en fazla taşıyan “gözbebeği” iyice küçük bir nesnedir. Ne var ki çevremizde canlı-cansız ne varsa tanıma ve anlama bağlantısını işte bu minnacık gözbebeğiyle kurarız. Göz göze bakışma olayına gelince, insanlar arasındaki en kuvvetli tinsel iletişim birbirinin içine bakan, ama anlamak için ve yoğunlaşarak bakan iki gözbebeğinden fırlayan ışınların kesişmesiyle ortaya çıkar. Karaesmen (2002) ressamın bu buluşma yaşantısını tuvale ve tuvalden de karşıdakine nasıl yansıtılabildiğini şöyle ifade eder; “Nuri Ağabey’in tek kadın portesindeki gözleri.. Birkaç kadın birarada bakışan üç çift ama aslında üç milyon çift göz, bazen birbirine ya da önündeki objelere bakan ama hepsi birden resmin karşısında duran kişiyi delip geçen bu bakışlar. Bu benzersiz gözler. Acıları yutkunurken büyümüş gözler. Umut çılgınlıkları havada dağılırken hüzünlü gözler. Hepsi birbirinden güzel gözler.”

Polster ve Polster’ın (1973) yaratıcılık tanımından yola çıkacak olursak, bu kez de bir tuvalden adeta bir dram canlanır ve ötekine, resme bakana yansır. Bu

canlanmanın gerisinde ressamın kendisine ait derin farkındalıkları, ötekine yansıtılan ifadedeki samimiyeti ve elbette resmetmedeki ustalığı vardır... Bir terapi zemini de yaratıcılık olmaksızın yaşantısal olmayacaktır. Tıpkı bir tualde çalışır gibi danışanın gerçeğini resmetmek ve herşeyden önemlisi canlandırmak, terapistin sahip olduğu bilgi birikiminin yanı sıra kendi “farkındalık” düzeyinin yüksek olmasına bağlıdır... Terapist böylelikle kuramsal bilgisinin esaretinden kurtularak “gerçek” bir kimlik kazanır.

Carlos Sluzki (1992) şöyle der, “en iyi terapist iyi öğrenip, danışanına eşlik ederken öğrendiklerini unutmayı başarabilendir”.

KAYNAKLAR

- Beisser, R. A. (1970) *The Paradoxical Theory of Change: Gestalt Therapy Now: Theory, Techniques, Applications*, ed.J.Fagan & I. L. Shepherd. Palo Alto, CA: Science and Behaviour Books, 77-80.
- Burley, T. O. (1999) Reflections on Insight and Awareness. *Gatla Reader*, Summer, 128-134.
- Burley, T. O. (1983) A Phenomenologically Based Theory of Personality. Part of Symposium: Recent Advances in Gestalt Therapy. *American Psychological Association: Annual Convention*. Los Angeles California.
- Fodor, I. E. (1998) Awareness and Meaning-Making: The Dance of Experience. *Gestalt Review*, 2 (1): 50-71.
- Karaesmen, E. (2002) *Dünden Yarına Nuri İyem* I. Evin Sanat Galerisi. İstanbul.
- Leahey, T. H. (2001). *A History of Modern Psychology*. New Jersey: Prentice - Hall, Inc.
- Meara, A. (1998). *Awareness: Definitions, Differentiation From Psychoanalytic Insight and The Unconscious*. GTALA Jul. Unpublished Manuscript.
- Müller, B. (1977). The Total Therapeutic Context. The Craft of Gestalt Therapy: Theory and Practice. *Gestalt Review*, 1(2): 94-109.
- Perls, F. (1969). *In and Out The Garbage Pail*. Lafayette, CA: Real People Press.
- Polster, E. & Polster, M. (1974). *Gestalt Therapy Integrated: Contours of Theory and Practice*. Newyork: Vintage Books.

- Polster, E. (1987). *Every Person's Life is Worth A Novel*. W.W.Norton & Company. Newyork.
- Resnick, R. (1995). Interviewed by Malcolm Parlett. Gestalt Therapy: Principles, prisms and perspectives. *British Gestalt Journal*, (4): 3-13.
- Sezgin, N. (2002). Geştalt Psikoterapisi: Temas İşlevleri ve Temasın Engellenmesi. *Temas: Geştalt Terapi Dergisi*, 1 (1) Güz: 15-41 .
- Shub, N. F. (1994). Understanding Awareness. Newyork: *The Working Paper Series. Gestalt. Associates Press.*
- Sluzki, C.E. (1992). *Transformations. Family Process*, 31, September: 217-230.

GEŞTALT TERAPİ YAKLAŞIMI VE DİRENÇ KAVRAMI

GESTALT THERAPY APPROACH AND THE CONCEPT OF RESISTANCE

Suzan ÖZER

Öğr. Gör. Dr., Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı

ÖZET

Geştalt terapi yaklaşımının dirence bakışı, başka disiplinlerden oldukça farklı ve özgündür. Direnç, kendiliği algılanan bir tehlikeye karşı korumak amacı ile temas sınırında oluşturulan yaratıcı uyum olarak görülür. Geştalt yaklaşımına göre direnç, kendiliğin bir parçası, değişmeye isteksiz kısımdır. Bu bağlamda terapide kırılması ya da hemen ortadan kaldırılması hedeflenemez. Bir zamanlar sorun çözmede ya da kişiyi korumada işlevsel olduğunu kabul ederek direncin gelişiminin, nasıl kazanıldığının araştırılması önemsenir ve bu araştırma sonucu gelişecek farkındalığın, kişinin kendisini nasıl durdurduğunu görmesini de sağlayacağını varsayılır. Paradoks değişim kuramını temel alan Geştalt yaklaşımı kendiliğin bir parçası olan dirence saygı duyar. Dirençle çalışmak gerçekten büyük ölçüde duyarlılık ve beceri gerektiren bir süreçtir. Geştalt terapisinde direnç, gelişmeyi isteyen ve buna karşı çalışan güçlerin tam bir çatışma halinde olduğu kördüğüm noktalarında en verimli şekilde çalışılabilir. Kördüğüm anksiyete doğurucu ve rahatsız bir süreç olsa da bireyin enerjisinin büyük kısmı bu noktada birikmiş, kilitli kalmış olduğu için terapide bu anların ortaya çıkmasına uğraşılır. Kördüğümün çözülmesi kolay bir süreç değildir ve çok zaman gerektirebilir. Geştalt yaklaşımı direncin ve kördüğümün çalışılmasında kullanılacak zengin bir egzersiz dağarcığına sahiptir.

Anahtar Sözcükler: Direnç, yaratıcı uyum, farkındalık, kördüğüm

ABSTRACT

Gestalt has its own unique perspective on the concept of resistance in therapy. It is distinct from other disciplines as it accepts resistance as creative adjustment of the contact, emerging as self protection against some real or imagined threat. It is

believed that resistance is the part of self which is reluctant to change in Gestalt Therapy. In this context it is not a goal in Gestalt Therapy to attack and destroy resistances immediately. Gestalt approach appreciates resistance as it admits it as a part of self and assisted the client at some time for protection and problem solving. While working with the resistance the main aim is to provide the awareness regarding how it is acquired. The resistance concept is based on the theory of paradoxical change in Gestalt therapy. To work with resistance necessitates skill and sensitivity towards the client. It can be best explored and handled at the impasse, the point which the energetic forces are equally distributed between the wish to increase awareness and the felt need to block awareness. Even though anxiety provoking and uncomfortable, impasses are looked for and invited in the therapy, for much of the individual's psychic energy has accumulated and become lodged in these deadlocked process. Resolution of the impasse is not an easy or smooth process and it may take time. Gestalt approach includes many techniques involved whilst working with resistances or impasses.

Key Words: *resistance, creative adjustment, awareness, impasse*

Geştalt terapi yaklaşımının dirence bakışı, başka disiplinlerden oldukça farklı ve özgündür. Direnç, kendiliği algılanan bir tehlikeye karşı korumak amacı ile, temas sınırında oluşturulan yaratıcı uyum olarak görülür. Bu yazıda Geştalt yaklaşımının direnci tanımlayışı,psikanalizden farklılıkları ve direncin terapide ele alınışı kapsamlı olarak aktarılmaktadır.

Direncin tanımı

Direnç, kişinin terapiye ve onunla sağlanabilecek değişime karşı kullandığı güçlerinin tümüdür. Kişinin "sağlıklı" ve "sağduyulu" benliğine karşı olan ve "nevrotik" yaşam biçimini sürdüren her türlü içsel etken, dirençtir (Perls ve ark 1951: 283). Psikanalitik yaklaşıma göre direnç, bilinçdışının bilinçlenmesine; uyumu önleyen ve "anormal" olan her türlü davranış, tutum, düşünce ve duygunun bırakılmasına, değiştirilmesine set çeken bir savunmadır. Bu yaklaşımda direncin

tanımlanıp, çözümlenmesi terapinin temelini oluşturur (Öztürk, 1998: 158-164). Bu tanımlamaya göre direnç kişinin bir şeyi kendi iyiliği için gerekli olduğu halde reddettiği ve kendisine yardım eden kişiye direndiği anlamındadır. Başka bir deyişle direnç, birey ile terapist arasında bir savaş, birbirine zıt güçler gibi değerlendirilir. Ya da bireyin içinde var olan diğer güçleri sabote eden, kendiliğin bir parçası değil, kendiliğe tamamen karşı bir güç olarak görülür. Bu, (iblis ya da kötü ruhlar tarafından ele geçirilme gibi) orta çağa ait batıl inançları hatırlatan bir bakış açısıdır. Bu bakış açısına göre terapide bir anlamda "doğru hedef"e ulaşabilmek için bu inatçı engelin ortadan kaldırılması gereklidir (Polster ve Polster 1974: 51-52). Benzer şekilde Schiffman (1971) da direnci, değişim ile ilgili gizli korku, eski savunmaları sürdürmeye duyulan zorunluluk, kendiliğin psikoterapiyi sabote etmeye çalışan kısmı olarak tanımlamıştır.

Psikanalizin bu şekilde değerlendirdiği direnç, Geştalt yaklaşımında oldukça farklı ele alınır. Geştalt yaklaşımı terapide direnç kavramı ile ilgili özgün, farklı bir bakış açısına sahiptir. Her şeyden önce Geştalt yazınında direnç "resistance" kavramı yoğun olarak sorgulanmıştır. "Resistance" diyalektik olarak "assistance"ın (yardım/destek) zıttıdır. Oysa geştalt yaklaşımına göre, gösterilen her türlü direnç kişiye zor durumlarda yardım/destek sağlamak ve kişinin çevreden gelen zorlayıcı güçlere karşı kendini korumasına da yardımcı olmaktadır. Nitekim Perls -kendiliğin farkında olunmayan, direnen kısmını kastederek- direnen kısmın (resister'in), terapi sürecinde çok değerli bir yardımcıya (assister'a) dönüştürülebileceğini öne sürer (Perls ve ark 1951: 45). Benzer şekilde Polster (1991) direncin kişinin kendini korumasına "yardımcı olduğu"na dikkat çekmiştir. Breshgold (1989) ise direnç kavramı yerine yalnızca "yardım" kavramının kullanılmasının Geştalt terapi kuramına daha uygun olacağını düşünmektedir. Ancak yine de bu terimin tırnak içinde de olsa kullanılması sürdürülmüştür.

Geştalt yaklaşımında normal ve anormal ayrımı yoktur ve bununla ilgili değerlendirmeler ya da yargılamalar yapılmaz. Bu bağlamda Geştalt psikoterapisi "düzeltme"yi değil, "büyüme/gelişme"yi amaçlar. Organizma zaten -koşullar uygun ise - gelişmeye, ilerlemeye yönelik hareket eder. Başka bir deyişle organizmanın ilerleyememesinin, gelişememesinin nedeni mevcut koşulların uygun olmamasıdır. Dolayısı ile bireyin o koşullar içinde gelişmeye hazır olmaması ve direnmesi

“anormal” olarak değerlendirilmez. Geştalt yaklaşımına göre direnç, kendiliğın bir parçası, değışmeye isteksiz kısımdır (Perls ve ark 1951: 365). Bu bağlamda terapide “direncin kırılması” ya da hemen “ortadan kaldırılması” hedeflenemez (Perls ve ark 1951: 44-45).

Direncin Ortaya Çıkmasında Rol Oynayan Faktörler

Direncin ortaya çıkmasında rol oynayan faktörleri yaratıcı uyum, ihtiyaçlar, tamamlanmamış işler ve terapistle danışan ilişkisi şeklinde özetlemek mümkündür. Aşağıda bu faktörler daha detaylı bir şekilde ele alınmıştır.

Yaratıcı uyum: Direnç zor bir dünya ile başetmekte kullanılan yaratıcı bir güçtür. Organizma hayatta kalma güdüsünün yardımı ile, zorluklarla başa çıkmaya çalışırken, bazı şeylere direnç gösterir. Örneğın bir çocuk ağladığında, anne ve babasının çok olumsuz tepkileri ile karşı karşıya kalıyorsa, tedbir olarak ağlamayı kendisine yasaklamayı öğrenebilir. Hareket alanı, ilerleyebildiği tek rota olan o çevre ile kısıtlı olduğu için, tüm durumları kendi koşullarına göre değerlendirir ve o koşullar içinde en iyisini yapmaya çalışır. Kişinin içinde bulunduğu koşullarda varlığını sürdürebilmesi için kendisine en uygun yolları belirlemesine yaratıcı uyum denir. Ancak daha sonra kişinin içinde bulunduğu koşullar değıştiğinde (örneğin kişi evden ayrılarak farklı bir çevreye girdiğinde) kişi hala sanki eski koşullar aynı şekilde sürüyormuş gibi davranıyorsa (örneğin ağladığında çevresindekilerin o küçükken olduğu gibi aynen anne-babasının tepkilerine benzer şekilde olumsuz tepkiler vereceğini düşünerek ağlamasını engelliyorsa) o kişi geçmişte takılıp kalmış demektir (Polster ve Polster 1974: 52). Dolayısı ile burada kişi zamanlama hatası yaparak, şu an içinde bulunduğu yeni koşulları hesaba katmaksızın, sanki geçmişteki koşullar devam ediyormuş gibi, geçmişte yaratıcı uyum yolu ile geliştirdiği davranışları sürdürmektedir. Bu tür eski alışıldık davranışlar kişinin kendini güvende hissetmesine yol açsa da yeni durumlara uyum yapmasını ve bu yolla büyüme ve gelişmesini engeller.

Geştalt yaklaşımına göre temas yaratıcı ve dinamik bir özellik taşımaktadır. Koşullara göre değışkenlik gösterebilmesi gerekir, çünkü organizma her zaman karşılaştığı yeniliklerle baş edebilmek durumundadır. Temas stereotipik, katı, tutucu olursa, organizma alışılmışın dışında, yeni ve değışik durumların üstesinden

gelemez. Oysa alışılmışın dışında olan, yeni deneyimler besleyicidir. Büyüme ve gelişme ancak yeni deneyimlerle mümkün olacaktır. Uyum ve denge için temas sınırının belli oranda esnek ve geçirgen olması gerekir. Büyüme ve gelişme birey-çevre arasındaki temas sınırında oluşur. Bu da sınırdaki yeni durumlarla baş edebilmesini sağlayan yaratıcı uyum aracılığı ile gerçekleşebilir. Başka bir deyişle temas yaratıcı uyumla sağlanabilir (Perls ve ark 1951: 230). Ancak kişinin her zaman yaratıcı uyum göstermesi, yeni durumlarda hemen temasa geçmesi mümkün değildir. Böyle durumlarda direnç göstermesi, yaratıcı uyum sağlamak kadar kendini eski bildiği temas biçimleri ile korumaya çalışması çok doğaldır. Kişi kendini korumaya çalışırken kendisi ile çevre arasındaki sınırları kalınlaştırmak durumunda kalabilir. Bu bağlamda Geştalt yaklaşımında direnç, bir anlamda sınırları kaybetmemek, çevre içinde ayrı bir birey olabilmek için de gereklidir.

İhtiyaçlar: Direnç kişinin ihtiyaçlarının farkında olmaması ile de ilgili olabilir. Bazen bu durum o ihtiyaçların karşılanmasını kendine hak görmemekten, yani ihtiyaçları yargılamaktan, bazen de ihtiyaçları doğru sıralayamamaktan kaynaklanır. Çocuklukta geliştirilmiş şemalar, içe alınanlar ihtiyaçları uygun şekilde karşılamaya engel olabilir.

Terapide ilk adım hastanın ihtiyaçlarının neler olduğunun saptanmasıdır. Danışan bazı ihtiyaçlarının farkındadır ve onları kısmen de olsa ifade edebilir. Ancak özgül ihtiyaçlarının farkında olmadığı bazı alanlar vardır ya da onları istemeyi çeşitli nedenlerle durdurmaktadır. Bazı şeyleri istemeye utanabilir, hakkı olmadığına inanabilir ya da gerçekten faydalı olabilecek yardımın, kendisine o istemeden verilen olduğunu düşünebilir. Nasıl isteyeceğini bilemeyebilir ya da gerçekte ne istediği konusunda şaşkındır. Sözü edilen bu nedenlerle de ihtiyaçların fark edilmesi ya da karşılanmasında direnç ortaya çıkabilir. Ancak ihtiyaçlarının farkına varıp, isteklerini ya da taleplerini dolaysız ve net olarak ifade edebildiği zaman, terapide önemli adım atılmış olur (Perls, 1973: 110).

Tamamlanmamış İşler: Kişinin gelişme ve değışmeye direnç göstermesinin nedenlerinden biri de tamamlanmamış işleri olabilir. Gelişme Geştalt literatüründe “deneyim döngüsü”, “geştalt oluşma/bozulma döngüsü” gibi isimlerle tanımlanmış olan organizmik akış sürecinin sağlıklı ilerlemesi ile mümkün olur (Sezgin 2002).

Ancak tamamlanmamış işler, yani geçmişte kişiyi üzen, kızdıran, endişelendiren ya da benzeri olumsuz duyguları yaşatan ve çözümlenmemiş olan olay ya da durumlar, kişinin bu döngünün bazı aşamalarında tıkanmasına ve diğer aşamalara geçmeye direnç göstermesine yol açabilir. Dolayısı ile terapide üzerinde çalışılacak alanlardan biri de danışanın tamamlanmamış işlerini tamamlamasında ve böylece direnmeye olan ihtiyacının ortadan kalkmasında yardımcı olmaktır. Perls'e göre tamamlanmamış işler nevrotik semptomlar ve nevrotik karakter gelişimi ile sonuçlanabilir (aktaran Mackewn 1999: 24).

Terapist-danışan ilişkisi: Diyalog ilişkisine vurgu yapan Gestalt yaklaşımında direncin kişiler-arası boyutu da önemle ele alınmaktadır. Danışanın farkındalığa direnci genellikle sabit gestaltlarının ve eski ilişki kuruluş tarzlarının bir belirtisi olmakla birlikte yeni ilişkilerde de ortaya çıkabilir. Bu bağlamda direnç terapist ile danışanın etkileşiminin bir ürünü olabilir. Terapist, bazı müdahaleleri yapmasının ya da yapmamasının, kullandığı bazı sözcüklerin ya da beden hareketlerinin ya da genel olarak tüm varoluş tarzının direnci artırmaya ya da azaltmaya katkısı olabileceğini bilmelidir. Hatta bazen danışanın direnci, terapistin beceriksizliği, savunuculuğu, esnek olmayışı vb. nedenlerle "terapist hatası" olarak bile tanımlanabilir. Bu kuşkusuz terapi ilişkisine diğer yaklaşımlardan çok farklı bir bakış açısı getirmektedir, bu nedenle de Gestalt terapistlerinin mutlaka bireysel terapiden geçmeleri zorunluluğunu da açıklamaktadır. Aksi takdirde örneğin danışan terapistin "hassas" olduğu bir konuda direnç gösterdiğinde, terapist de farkında olmadan kendini koruyucu ve katı bir pozisyon alabilir ve o zaman terapist ve danışan arasında gerçek bir temas olamaz. Dolayısı ile terapistin de danışanın direncine katkıda bulunabileceğini her zaman göz önünde bulundurması ve bunu fark ettiği anda özür dilemesi ve yaklaşımını değiştirmesi gerekir (Mackewn 1999: 174-175).

Direncin İşlevi

Değişme ve gelişme, teoride konuşulduğu kadar kolay değildir. Kendisi ile ilgili gerçekleri bütünü ile kabul etmek, omuzlamak ve fark etmek, kişinin yaptığı, yapmadığı her şeyin sorumluluğunu yüklenmesi oldukça zor ve acı vericidir. Bu zor

ve acı verici süreci yaşamak yerine "farkında olmamak" çoğu zaman çok daha kolay ve az can yakıcıdır. Acıya karşı geliştirilen bu yaratıcı uyum, belli şeyleri görmezlikten gelmeyi yani bir çeşit uyurgezerliği ve direnç göstermeyi içerisinde barındırır. Direnç, gizli bir incinebilirliğin göstergesi olan, kendiliği gerçek ya da geçmiş gibi algılanan bir tehdide karşı koruyan ya da çok derinde hissedilen bir yaranın üzerini örten bir araç olarak kabul edilmelidir. Daha önce verilen örnekteki ağlamayı kendisine yasaklayan çocuk, üzülmeye, yakınma, ağlama ihtiyacını görmezden gelerek, bu ihtiyacın şekil olmasına izin vermemekte, ancak böylelikle ağladığında karşılaşılabilecek olumsuz, can yakıcı tepkilerden kendini korumaktadır (Polster ve Polster 1974: 52).

Perls ve arkadaşlarına göre (1951: 365) kendiliği bütünleştirme ve yaşam alanlarını genişletme çabaları sırasında temel direnç, büyümeye isteksizlik biçiminde ortaya çıkar. Kendilik, sürüp gitmekte olan gelişimini sürekli durdurmaya çalışır, çünkü birey gelişmeye engel olan güçlü eski alışkanlıkları, ya da başka bir deyişle "nevroz" ile kendisini her zaman daha korunaklı ve daha güvenli hisseder. Terapinin kendisini dipsiz bir kuyuya savuracağından korkar. Her ne kadar sorununun düzelmesini istiyor olsa da mevcut alışıldık sıkıntılarına tahammül etmeyi, hiç bilmediği bir yerlere ulaşmayı tercih edebilir (Perls 1973: 83). Kişi direncini aştığında, o zamana kadar dünyadaki sahip olduğu tüm silahları ve yönelimini de kaybedeceğini ve belki de açığa çıkan enerjinin hiçbir işine yaramayacağını, yeni deneyimler için kullanılamayacağını düşünerek endişelenebilir (Perls ve ark 1951: 285). Bu süreç gerçekten zordur ve risk almayı gerektirir. Kısacası direnç, bir yandan kişinin gelişimini önlerken, bir yandan da mevcut alışıldık korunaklı yaşamını yeni riskler almadan sürdürmesinde çok önemli bir işleve sahiptir.

Terapide Direncin Kendini Gösteriş Biçimi

Gestalt yaklaşımında direnç danışanın terapi süreci, değişme ile ilgili isteği ve terapisti ile ilgili olan bilinçsiz ambivalansı olarak kabul edilir (Mackewn 1999: 169-170). Danışan, başlangıçta terapiye yardım arayışı içinde isteyerek geldiği halde, zamanla terapideki araştırma ve farkındalık geliştirme ile ilgili olarak bir çeşit ambivalans veya iç çatışma yaşamaya başlayabilir.

Bu iç çatışmanın belirtileri genellikle siliktir, çünkü kişi çoğunlukla ambivalansının farkında olmadığı için bunları sözel olarak ifade edemez. İç çatışma beden postürü, enerji düzeyinin düşük olması, seansları kaçırma veya tam tersi çok aşırı düzeyde terapiye uyum gösterme gibi tutumlarla sergilenebilir. Danışanlar, ambivalanslarını terapistle bilinçsiz olarak karışık mesajlar vermek şeklinde de belli edebilirler. Örneğin bir yandan seansların çok yararlı olduğunu coşkulu bir biçimde belirtirken, bir yandan da, önceki seanslarda gelişmiş olan içgörü ve farkındalıkları unutup, daha önce kendisine zarar veren alışkanlıklarını sürdürebilirler.

Direnç terapide başka yollarla da kendini gösterebilir. Kişi bazen seansta hiçbir şey hissedemediğini ya da kafasının bomboş olduğunu, ne konuda konuşmak istediğini bilemediğini söyleyebilir. Bu hissetmeyle ve/veya düşünmeyle ilgili blok direncin kendisini gösteriş biçimidir. Kendiliğin bir kısmı bu kıymetli saati boşa geçirmekten hiç hoşlanmazken diğer kısmı gelişmeye yönelik her adımı sabote eder. Seansta direnci incelerken beden diline de özellikle dikkat etmek gereklidir. Gerginliğe ait her belirtinin - dişlerin sıkılması, kasların gergin olması, düzensiz solunum ve kalp çarpıntısı- değerlendirilmesi gerekir. Danışandan tüm bu gerginlik belirtilerini tarif etmesi istenebilir. (Schiffman 1971: 155). Ferenczi yıllar önce ağrılar, kaslarda gerginlik vb. somatik belirtiler için "direncin manometresi" ifadesini kullanmıştır (aktaran Perls ve ark, 1951: 92). Bu bakış açısına göre direncin gevşemesi psikosomatik semptomu sonlandırır. Her biri birer kendine döndürme olan gergin ense kasları, başağrıları, diş gıcırdatma, nefes tutma, çarpıntılar vb. direncin belirtisi olabilir (Polster ve Polster 1974: 87-88).

Duygudan yoksun konuşmak, kendinin ve başkalarının duygusal yaşantılarına ilgi göstermemek, uygunsuz duygulanım, anlatılanların içeriğine göre uygun mimiklerin bulunmaması, duygusal izolasyon v.b. direncin duygusal bileşenleri olabilir ve mutlaka üzerinde durulması gerekir. Yine entelektüel açıklamalar, akla uygunlaştırmalar ("rationalization"), gereksiz ayrıntılara dalmak da, terapi seansında esas sorunu çalışmaktan kaçış için kullanılan bir savunma ve direnç göstergesi olabilir. Benzer şekilde terapide kişinin aklına anlatacak hiçbir şey gelmemesi, uzun süren suskunluklar, sorunu ile yakından

ilgili olabilecek şeyleri unutmak, seanslara geç gelmek veya unutmak, verilen ev ödevlerini yapmamak dirençle ilgili olabilir (Schiffman 1971). Terapist direncin somatik, duygusal ya da entelektüel göstergelerine karşı hassas olmalı ve danışanın direnci ile ilgili farkındalığının artmasına yardımcı olmalıdır.

Terapide Direncin Ele Alınışı

a) Farkındalığın artırılması ve direncin sahiplenilmesi

Buraya kadar özetlenmiş olan bilgiler ışığında, direncin temas sınırında ortaya çıkan yaratıcı bir uyum ve kendiliğin bir parçası olduğu, kendiliği algılanan bir tehlikeye karşı korumadaki işlevselliğinin yanısıra büyüme/gelişme ile ilgili kısıtlayıcı bir yanı da bulunduğu söylenebilir. Dirençle çalışılması, öncelikle danışanın farkında olmadığı kısımları farketmesine ve bu kısımları sahiplenmesine yardımcı olur. Bireyin gelişimini destekleyen Geşalt terapisinin temel amacı farkındalıktır (Simkin ve Yontef 1984). Tedavi teriminin anlamı da birtakım "kompleks"lerin ortadan kaldırılması değil, farkındalık düzeyinin artırılması ile danışanın yarımsız kendi kendine ilerleyebileceği bir noktaya gelmesidir. Bu bağlamda Perls ve arkadaşları, (1951: 248) "kişiyi iyileştirebilecek olan sadece kişinin kendisidir" demektedir.

"Gestalt Self Therapy" kitabının yazarı Schiffman (1971)'ın direnç kavramı ve terapide ele alınışı ile ilgili görüşleri de dikkate değerdir. Ona göre kendilikle ilgili farkındalık düzeyinin artması a) kişinin başkalarını suçlaması yerine kendi yaşamı ile ilgili daha fazla sorumluluk üstlenmesine ve b) kişinin olmak istediği insan haline gelebilmesi için gerekli gücü kazanmasını sağlayacak deneyimler biriktirmesine olanak sağlaması açısından çok önemlidir.

Direnç terapide ele alınırken öncelikle anlaşılması gereken şey direnmeyi kimin ya da neyin yaptığıdır? Dirençler birey küçük bir çocukken henüz ortada yoktur. Dolayısı ile bunların nasıl edinildiğinin anlaşılması bunlardan nasıl kurtulunabileceğine de yardımcı olacak ipuçları sağlayacaktır (Perls ve ark 1951: 42). Ancak ilk adımda asıl fark edilmesi, anlaşılması gereken nokta, dirençlerin de en az direnilen şey kadar bize ait olduğu gerçeğidir. Bu,

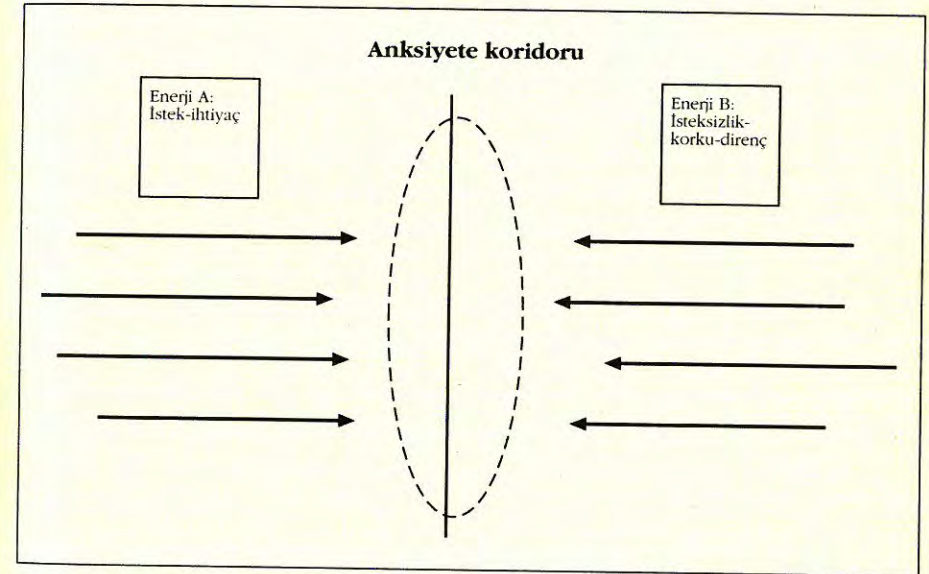
kendimizin farkında olmadan bizzat kendi aktivitemize, istek ve ilgilerimize engel olduğumuzu keşfetmemizi gerektirdiği için oldukça zorlayıcıdır. Ancak kişi nasıl direndiğinin, hangi yollarla kaçtığıнын farkına varıp ona sahip çıkmalıdır, çünkü bütünleşme ancak bu şekilde sağlanabilecektir.

Eğer kişi direndiğinin farkında değilse, terapide işbirliği kurma çabaları yetersiz kalacak ve sürecin akıp gitmesine engel olacaktır. Bu nedenle de örneğin psikanalitik yaklaşımda uygulanan "geleneksel karakter analizi"nde, kişinin savunmaları ortadan kaldırılmaya ve direnci kırılmaya çalışılır (Perls ve ark 1951: 248). Oysa Gestalt yaklaşımında direnç ve savunmalar (ki bunlar gerçekten kendiliğe karşı saldırılardır), genel olarak tablo içerisinde ne kadar "nevrotik" görünürlerse görünsünler; hayatîyetin, canlılığın bir sembolü olarak kabul edilirler. Dölayısı ile de Gestalt yaklaşımında anlayış ve saygı ile karşılanan direnç ve savunmalar daha derinlemesine araştırılır ve kişinin kendiliğinin farkına varılmayan kısmını tüm yapısı ile yaşamasına uğraşılır. Bu ele alış biçimi; geleneksel karakter analizinde olduğu gibi, kişi öfkeli olduğunun bile farkında değilken öfkesini yorumlamaktan ya da kişi henüz hissettiklerinin bile farkında değilken her şeyi negatif transferans ile açıklamaktan çok farklıdır. Gestalt yaklaşımında önce kişinin duygularının farkına varması, bunları kabul etmesi ve sonra bu duyguları (örneğin öfke) ile çalışmaya cesaret edebildiğinde neden direndiğini, neyin üzerini kapatmaya çalıştığını, kendini nelere karşı koruduğunu keşfetmesi hedeflenir. Terapi sürecinde kişinin sansür koymasına izin verilir. Ancak nasıl sansür koyduğu, nerede geri çekildiği, nerede kaçtığı ya da nerede suskunluk içine girdiği, bunu hangi kaslarla, görüntülerle veya boşluklarla yaptığı üzerine odaklanması istenir. Yani kişinin direncinin tüm boyutlarının tam olarak farkına varması sağlanmaya çalışılır. Aslında direnmek için çok fazla enerji harcanır ve direnç geçmişte verilmiş yaratıcı bir kararın sonucudur. Bu nedenle terapide hemen kişinin direncini kırmaya ve direnci ortadan kaldırmaya çalışmak yanlıştır. Çünkü bu durumda kişi tamamen savunmasız kalacak ve dengesi bozulacaktır. Terapide amaç direncin kırılması ya da imha edilmesi değil, direncin fark edilmesi, kabul edilmesi, işlevlerinin anlaşılması ve sonunda kendilik içinde bütünleştirilerek aşılması olmalıdır (Perls ve ark 1951: 248-249).

b) Kördüğümün Önemi Çözülmesi ve Bütünleşme

Gestalt bakış açısı, büyüme/gelişme güdüsü ile büyümeye direnme arasındaki kördüğüm anlarının önemini vurgular (Mackewn 1999: 169). Direnç terapide en verimli şekilde, farkındalık düzeyini artırmaya ve büyümeye yönelik güçlerle bunlara karşı çıkan güçlerin, açık ve şiddetli bir çatışma halinde olduğu "kördüğüm" (impasse) anlarında çalışılabilir.

Kördüğüm kişilerin iç güçlerinin, farkındalığı artırma isteği ile farkındalığı önleme, durdurma ihtiyacı arasında eşit olarak dağılmış olduğu noktadır. Kördüğüm noktasında bireyin sabit gestaltlarını ve gerçek ihtiyaçlarına ilişkin inkarını açığa çıkartma ile ilgili organizmik isteği ve dürtüsü, katı alışkanlıkların baskısı altındadır. Temas döngüsünü, şu anın farklılaşmış koşulları içinde yeni baştan tamamlamaya ait istek, bunu yapmakla ilgili tehlike algısı ve korku ile dengededir (Şekil 1).



Şekil 1: Psikolojik kördüğüm: Birey-çevre alanının güçleri, değişme isteği ve şimdiki durumu sürdürme arzusu arasında eşit olarak bölünmüştür. Bu genellikle anksiyete ve şaşkınlığa yol açar (Mackewn 1999).

Webster kördüğümü "impassé" geçit vermez "impassable" bir yol, kaçışı olmayan bir çıkmaz olarak tanımlar. Kişi artık bir sorunu çözmeye çalışırken kullandığı eski "nevrotik" yolların ne kadar işe yaramaz olduğunu fark etmiştir. Kördüğüm noktasında olan kişi bir yandan bu farkına varışın sonucu ortaya çıkan hayal kırıklığı ve çaresizliği yaşarken, bir yandan da, yeni bir yol bulmaya çalışmaktadır. Kişi bu kördüğümü yaşadıkten ve belki de dibe vurduktan sonra, kendisine yeni bir yol bulabilir (Schiffman, 1971: 9).

Kişi çoğunlukla büyümek isteyen ve buna direnen kısımları arasındaki kördüğüm deneyimini yaşamaktan kaçınır, çünkü bunu yapmak sıkışıp kalmışlığın ve farklı bir yol seçmenin sorumluluğunu almayı gerektirir. Kördüğümdeki kişi, çoğu zaman bu seçime göğüs gerebilmesi için gerekli olan yeterli iç ve çevresel desteğe sahip değildir. Sıkışıp kalınmış olan noktada enerji bloke edilmiş olduğundan, kördüğümün gevşetilebilmesi için gerekli olan enerji bulunamaz. Bilinmeyen korkusu kişiyi felce uğratmıştır, gergin ya da fazlası ile gevşektir.

Kördüğüm kişinin çok yoğun bir kaygı yaşamasına yol açar. Kafa karıştırıcı ve rahatsız bir süreç olsa da, bireyin enerjisinin büyük kısmı bu noktada birikmiş, kilitli kalmış olduğu için, terapide kördüğümün ortaya çıkmasına uğraşılır. Kördüğüm çok derinlerde yer alan iç çatışmalardan kaynaklanır ve kişinin ihtiyaçlarını karşılamakta nasıl başarısız olduğunun bir göstergesidir. Kördüğüm terapötik öğrenmenin büyük çoğunluğunun gerçekleştiği ve farkındalıkların en dramatik şekillerde geliştiği ya da iç çatışmaların deneyimlenerek çözüldüğü noktadır. Terapist değişim için en yüksek potansiyel taşıyan noktanın, yani kördüğümün ortaya çıkışını hızlandırmaya çalışmalıdır. Perls ve arkadaşları (1951: 45) bu konu ile ilgili olarak danışana şöyle seslenmektedirler: "Bu çalışma size bir an önce sıkıntı ve zahmet çektirmek amacı ile hazırlanmıştır. Bu yolla kişiliğiniz içindeki çatışmaların farkına varmanız hedeflenmiştir".

Kördüğümün özünde bir "denge" kavramı bulunmaktadır. Ya da bir başka deyişle kördüğümde karşıt güçlerin sürekli dinamik olarak dengelenmesi söz konusudur. Perls ve arkadaşları (1951: 44) kördüğümün yaratıcı bir karar-

öncesi durum olduğundan (creative pre-commitment) söz etmektedirler: Bu, farklı iki yönde yer alan zıt durumdan haberdar olma ve her iki yönden gelen çağrıyı da duyarak ikisine de gidebilecek gibi hissetme, ancak henüz her ikisine de kesin bir söz vermemiş olma durumudur. Kişinin dirençlerini görebildiği ancak herhangi bir eylemde bulunmaya hazır olmadığı bu durum kronik bir kararsızlık durumu şeklinde yorumlanması yanlıştır. Oysa bu, karşıt olasılıkların ve gerçeklerin görülüp, bunlara göre bir konum belirlemeye çalışıldığı bir aşamadır. Hatta, bu kişinin başarısızlıkla sonuçlanan bir eylemden sonra, yine dönüp dolaşıp geldiği ve tekrar diğer olasılıkları değerlendirerek, yeni bir konumu denemeye çalıştığı bir "sıfır noktası" da olabilir. Kimilerine göre bu aşama kişinin "gerçek"ten kaçtığı, harekete geçmemek için bahaneler bulduğu bir dönem olarak da algılanabilir. Ancak henüz hazır olmadığı için, kişinin gerçeklerden uzak durmaya ve bunun için -eğer uygun tanımlama bu ise- hile ve kurnazlığa başvurmaya da ihtiyacı olabilir ve danışanın bu ihtiyacına terapide saygı duyulması gerekir (Perls ve ark 1951: 49-50).

Terapide, kişinin sıkışmış olduğu noktanın rahatsızlığını yaşamayı ve içindeki mücadelenin her iki yönünün bütünüyle araştırılması önerilmektedir. Kördüğümün yol açtığı yoğun kaygıya dayanabilmek oldukça zordur. Terapistin "yaratıcı kayıtsızlık" (creative indifference) denilen bir pozisyonda kalarak, korkan tarafı kurtarmaya çalışmadan (büyümeyi engelleyeceği için), değişmek isteyen kısma da yatırım yapmayarak (kişiliğin bütününe değil, sadece büyümek isteyen tarafını desteklemeye yol açacağı için), danışanın kördüğümün her iki yanını da araştırmasını desteklemesi gerekir (aktaran Mackewn 1999: 66). Danışanın kördüğümde kilitlenip kalmış olduğu iki tarafı arasında oluşturduğu diyalogların yardımıyla bedensel, duygusal ve bilişsel olarak her iki tarafını da bütünüyle fark etmesi sağlanmaya çalışılmalıdır. Bunun amacı; kişinin kendisine ait her iki tarafın değerlerine ve ihtiyaçlarına iç görü geliştirebilmesidir.

Danışanın kördüğümü, fenomenolojik olarak tüm açıları ile araştırılırken önce direnen kısım, sonra da değişim için istekli kısım konuşturulabilir. Karşıt tarafların iyice fark edilebilmesi için, kördüğümün içinde sıkışıp kalmış olan

enerji bir yöne kayana değin, her ikisi arasında gidiş gelişlere izin verilmelidir, çünkü kişiler sabitlemiş tutumlarının temelindeki içe alınanların kendilerine zarar veren doğasını fark etmeye, ancak bunların anlamının bütünüyle anlaşıldığını, onaylandığını ve hak verildiğini hissettikten sonra istekli olabilirler. Bu çalışma sırasında kişi iki zıt kısmı arasındaki derin uçurumu fark eder ve süreç içinde, iki karşıt güç arasında yavaş yavaş bir anlaşma zemini bulmaya çalışır. Giderek aralık daralır ve seçim yapma zorluğu daha azalır. Amaç iki zıt kısmı birleştirip bütünleştirmek ve böylece sürüp giden bu iç çatışmayı sonlandırmaktır. Kişi terapistinin de desteği ile büyüme ve gelişme uğruna bir süre çırpılıp, savunmasız kalsa da sonunda eski savunmalarını bırakmayı göze alabilir ve gerçekten kim olduğunu keşfeder (Schiffman, 1971: 9). Danışanların böyle bir kördüğümünden çıkmaları kolay bir süreç değildir. Çok uzun bir zaman gerektirebilir. Terapistin bu çalışma sırasında sabırlı olması, danışanı acele kararlar vermeye yönlendirmemesi çok önemlidir. Diğer bir tehlike ise terapistin kendini bu duruma bir çözüm bulmak zorunda hissederek, danışan yerine karar vermesi ve danışanı kendi istediği yöne itmesidir.

Terapide dikkat edilecek noktalar

Direnç kavramının temelinde, 'paradoks değişim kuramı' vardır. Paradoks değişim kuramı; kişilerin ancak bütünüyle kendileri oldukları zaman, değişimin başlayabileceğini öne sürmektedir. Aksine kendilerini zorla, olmadıkları ya da özümsemedikleri biri haline getirmeye çalıştıklarında, değişim gerçekleşemez. Zorlanma ile kişinin kendisi değil sadece kendilik imajı değişebilir. Beisser bu konuda 'Kişi kendisi olduğu zaman değişim söz konusu olur, olmadığı birisi olmaya çalıştığı zaman değil' demektedir (aktaran Mackewn 1999: 63). Başka bir anlatımla kişiler, olmak istedikleri gibi olmaya çalışmaktan, bu konuda kendilerini zorlamaktan vazgeçtikleri, şu anda kim iseler onu yaşamaya izin verdikleri ve kim ya da ne iseler, onun bütünüyle farkına vardıkları zaman değişebilirler. Değişimle ilgili bu görüş, kendiliğin kabullenilmesini ve kişinin kendisi, çevresi ve bu ikisi arasındaki etkileşimle ilgili farkındalığının geliştirilmesini öngörür. Geştalt yaklaşımında farkındalık düzeyinin artması ve temasın sağlanması ile doğal bir değişimin ortaya çıkacağına inanılır.

Paradoks değişim kuramını temel alan Geştalt yaklaşımının, kendiliğin bir parçası olan dirence saygı duyduğu ve direncin yaratıcı bilgelikliğini kabul ettiği net olarak söylenebilir. Bu nedenle geştalt yaklaşımı ambivalansı ya da dirençli tutumları şefkat ve sevecenlikle karşılamayı ve bu çok özel bilgelik biçimine saygı duymayı önermektedir. Geştalt yaklaşımında amaç savunmaları çözmek değil, bireyin bu öğrenilmiş savunmalarına saygı ve hayranlık göstermek, değerini takdir etmek, ancak bir yandan da bu "direnen" ya da "savunan" güçler hakkında daha fazla farkındalık kazanmasına çalışmaktır. Bu yaklaşımda danışanın değişmeye direnme isteğinin, değişmeye olan istekleri kadar değerli olduğu vurgulanmaktadır (Mackewn 1999: 170-171). Zaten değişmeye olan dirence saygı duyulmaz ve kişi zorlanırsa direnç artar ve değişim söz konusu olamaz.

Dirençle çalışmak büyük ölçüde duyarlılık ve beceri gerektiren bir süreçtir. Tüm terapilerde görülebilen bir sorun, danışanın önce terapiye uyum gösterip, sonrasında ise terapisti manipüle etmeye çalışmasıdır. Ya da danışan sadece terapisti memnun etmek için gerçekte hissetmediği, asıl sorunla ilgisiz deneyimler, yaşantılar üretebilir. Asıl güçlükleri ile çalışmaya bu yolla direnebilir. Böylece terapi, gerçek deneyimler yaşamaktan, "yalandan yapmalar"a dönüşebilir. Bu durumda terapist hastanın "rol yapma" tutumunun üstesinden gelmek zorundadır (Perls 1973: 82). Öte yandan danışanın terapide gereksiz yere, hazır olmadığı bir anda zorlanması da uygun değildir. Pek çok terapist danışana yapması/yapmaması gereken şeylerle ilgili uzun listeler verebilirler, seans dışındaki davranışları ile ilgili kısıtlamalar getirebilirler. Kaçınmalarını yasaklayıp, dirençleri yüzünden onları suçlayabilirler. Oysa danışana getirilen kısıtlamalarla günlük hayatındaki hayal kırıklarının artırılması, hedeflendiği üzere çevresel desteğin iç desteğe çevrilmesini sağlayamaz. Danışanın hayal kırıklığı yaşamayı, engellenmesi ancak terapisti nevrotik manipülasyonları ile kontrol etmeye çalıştığı noktada gereklidir. Bu noktada yaşanan hayal kırıklığı, hastayı kendi kaynaklarına dönmeye ve iç destek geliştirmeye teşvik edebilir. Böylece hasta tüm manipülatif becerisini gerçek ihtiyaçlarını karşılamaya yönlendirebilir. "Neurotik" manipülasyonlar doyum sağlayacak temas kurmayı, temas döngüsünün tamamlanmasını önleyeceği için hayal kırıklığına uğratılmalıdır (Perls, 1973: 108-110).

Terapide yararlanılan teknikler

Geştalt terapide egzersizler, kişiye kendilik içindeki çatışmaları fark ettirmeye ve sorunlarla yüz yüze gelmesini sağlamaya yönelik olarak planlanır. Kişiliğin direnen kısmı canlılık, güç ve pek çok takdir edilecek özellikler taşımaktadır. Bu dışlanmış kısımların tekrar bütünleştirilmesi süreci oldukça çetin ve uzun bir yol olsa da, diğer seçenek kişiliğin belli bir kısmını sonsuza dek kaybetmek ve sonuç olarak elde edilebileceklerin daha azına razı olmak anlamına gelmektedir. Oysa dirençle ilgili farkındalık geliştirilerek kişiliğin bu kısmı, uygun yollarla çok faydalı hale dönüştürülebilir. Nitekim henüz daha çok ilerleme kaydetmeden dahi, kişi kaybolup gitmekten kurtardığı gizli gücünü ve enerjisini hissetmeye başlayacaktır. (Perls ve ark 1951: 44-45)

Perls ve arkadaşları (1951: 45), kişilikteki birbirine karşı koyan zıt güçlerin farkına varılabilmesi için şöyle bir egzersiz önermektedirler (1951:45). Farkında olunmayan direnen kısmın istekleri ve eğilimleri, görevleri yerine getirmeye uğraşan kısmın tam tersidir. Dolayısı ile önerilen egzersiz, farkında olunan kısmın, inandığı, doğru bildiği ne varsa bunların tam tersini hayal etmeye çalışmaktır. Böylece direnen kısma her şeyin nasıl görüldüğünü fark edebilmek mümkün olur. Her konuda, herşeyin tam tersini, zıttını görebilme yeteneğini geliştirebilme -ancak her iki tarafa da kesin olarak yönelmeye karar vermeksizin-, kişiye istek, görüş ve eğilimlerinin başkaları tarafından yargılanması yerine bizzat kendisinin değerlendirme yapması sağlanır. Bu bakış açısıyla "iyi" diye düşünölmeye alışılmış özelliklerin "kötü" de olabileceği, reddedilmeye alışılmış durumların cazip de olabileceği fark edilebilir. Benzer bir başka egzersiz de yaşanan bir hayal kırıklığının tam tersinin fantezisini kurmaktır. Bu fantezinin içeriğini irdeleyerek ihtiyaçların farkına varılabilir. Schiffman (1971) duygularını ifade etmekte zorlanan, başka bir deyişle duygusal açıdan direnç gösteren bir danışan için şöyle bir egzersiz önerir: Danışanın duygularını ifade edememesi ile ilgili olarak terapistin neler düşünebileceğini hayal etmesini ve söylemesini ister. Örneğin danışan terapistin kendisine şunları söyleyebileceğini düşünebilir: "Hiç duygusallaşma, sadece bana problemi söyle ve bunu zekice çözmeye çalışalım, sakın ağlamaya başlama, bana bak, ben ne kadar soğukkanlı ve mantıklıyım. Lütfen sen de benim gibi ol". Ya da daha abartılı olarak "hadi, kendini budala

durumuna sok, ben burada oturup ne kadar kontrolsüz olduğumu zevkle seyredeceğim; bu ne kadar üstün olduğumu hissetmemi sağlayacak" ya da "Tanrım çok hasta ve zavallısın, oysa benim hiçbir sorunum yok. Ben çok kuvvetliyim ve sen fazlasıyla zayıfsın" diyebilir. Bu egzersizde, danışanın terapistin kendisine söylediğini hayal ettiği şeyler aslında kendi direncini ona yansıtmıştır. Danışana hissetme ve bunları ifade etme özgürlüğünü tanımayan kişi terapist değil danışanın kendisidir.

Başka bir egzersiz ise çift sandalye tekniği kullanılarak danışanın kişiliğinin iki kısmını - hissetmek isteyen ve samimi tarafı ile, onu durdurmak isteyen tarafı - konuşturmasıdır. Örneğin direnen taraf "kendini budala yerine düşürmeye nasıl cesaret edersin? Seni o kadar utandıracağım ki başını kaldıracak halin kalmayacak. Zayıf olma! Bu utanç verici", ya da "duygularına sahip olmaya hakkın yok, seni soğuk ve yapayalnız bir hapishanede tutacağım, çünkü yaşadığını hissetmeyi hak etmiyorsun, ölü gibi hissiz kalmanı sağlayacağım" diyebilir. Böylece kişinin kendisini engelleyen tarafını görmesi ve nasıl engellediğini fark etmesi sağlanmış olur. Bu uygulamalarda önemli olan çalışmayı kişinin kendisinin gerçekleştirmesi ve kendi gelişmesinin sorumluluğunu almasıdır (Schiffman, 1971: 154-156).

Sonuç:

Sonuç olarak Geştalt yaklaşımı terapi sürecinde çok önemli bir kavram olan direnç, diğer terapi yaklaşımlarından çok farklı bir bakış açısı getirmiştir. Direnci olumsuz olarak gören ve kırılması gerektiğini vurgulayan yaklaşımların tersine direncin kabul edilmesi, fark edilmesi, anlaşılması ve kendilik içinde bütünleştirilmesini önerir. Geştalt yaklaşımı direncin duygusal, entelektüel ve bedensel boyutları ile çalışılabilecek zengin egzersiz dağarcığına sahiptir.

KAYNAKLAR

- Breshgold E. (1989). Resistance in Gestalt Therapy: An Historical/ Theoretical Perspective. *The Gestalt Journal* 12, 2 s. 73-102.
- Mackewn J. (1999). *Developing Gestalt Counselling*. London: Sage Publications.

- Perls F. S., Hefferline R. F. ve Goodman P. (1951). *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*, NewYork: Julian Press.
- Perls F. S. (1973). *The Gestalt Approach and Eye-Witness to Therapy*, Palo Alto, CA: Science and Behavior Books.
- Polster E. (1991). Response to 'Loss of Ego Functions, Conflict and Resistance' *The Gestalt Journal* 14, 2 s. 45-65.
- Polster E. ve Polster M. (1974). *Gestalt Therapy Integrated* NY: Vintage Books.
- Schiffman M. (1971). *Gestalt Self Therapy and Further Techniques for Personal Growth*, Self Therapy Press Wingbow Press, Menlo Park, California.
- Sezgin N. (2002). Geştalt Psikoterapisi: Temas İşlevleri ve Temasın Engellenmesi. *Temas: Geştalt Terapi Dergisi* 1, s. 15-41.
- Öztürk M. O. (1998). *Psikanaliz ve Psikoterapi*, üçüncü baskı, Ankara: Bilimsel Tıp Yayınevi.

HANGİSİ BENİM: İÇE ALINANLAR WHICH IS MINE: INTROJECTIONS

Ceylan DAŞ

Doç. Dr. , Psikolojik Değerlendirme, Terapi ve Eğitim Merkezi

ÖZET

İçe alma; dışarıdan gelen şeylerin oldukları gibi, seçilmeden, ayırdedilmeden, kontrol edilmeden, düzenlenmeden içe atılmasıdır. Bir bebek dünyaya geldiği andan itibaren kendisiyle, dünyayla, neyin iyi neyin kötü olduğu ile ilgili olarak başta anne-babası olmak üzere çevresindeki diğer kişilerden aldığı bilgileri olduğu gibi içine alır ya da başka bir deyişle yutar. Eğer yuttuğu bu bilgiler kendi ihtiyaçlarına uygunsa bebeğin çevre ile olan temasları sağlıklı olur. Ancak yuttukları kendi ihtiyaçlarına uygun değilse bu bilgileri küçük parçalara bölerek, çiğneyerek, ve kendine uygun hale getirmeye çalışarak hazmetmesi ve sonuçta özümsemesi gerekir. İçe alınanları negatif ve pozitif olarak ikiye ayırmak mümkündür. Negatif içe alınanlar kişinin çevreyle temasını engellerken, pozitif içe alınanlar kişinin çevreyle sağlıklı bir temas kurmasına, kendine güvenmesine, özgür, yaratıcı ve aktif olabilmesine yardımcı olur. Terapide bir yandan negatif içe alınanların etkisinin kaybolması için çalışmalar yapılırken, bir yandan da pozitif içe alınanların geliştirilmesi ve kuvvetlendirilmesi amaçlanır. Negatif içe alınanlarla ilgili olarak yapılan çalışmalarda içe alınan mesajın farkına varma, içe alınan mesajı dışarıdan gelen yabancı bir bilgi olarak tanımlama, içe alma sürecini yaşama, içe alınan mesajı yeniden düzenleme, içe alınan mesajla aradaki mesafeyi açma ve içe alınan mesajın etkisinin kaybolması aşamaları yer alır. Pozitif mesajların geliştirilmesi ve kuvvetlendirilmesinde ise pozitif mesajları değerlendirme, pozitif özellikleri belirleme, kanıtlar bulma, yaşantılarla bağlantı kurma, duyguların farkına varma ve özümseme aşamalarından geçilir. Geştalt terapi yaklaşımı, varoluşçu-hümanistik bakış açısıyla ve sunduğu zengin yöntemlerle içe alınanların farkedilmesinde, bu yabancı ve zehirli mesajların organizmadan atılmasında, kişiye uygun ve besleyici mesajlar haline getirilmesinde ve özümsemesinde çok etkili olmaktadır.

Anahtar sözcükler: Geştalt yaklaşımı, içe alma, içe alınanlar, terapi

ABSTRACT

Introjection means taking in across one's boundary in an unselective, uncontrolled, or unregulated fashion. When a baby is born, she/he begins to take in or swallow all the messages that was given to him by her/his parents and the other people around her/him. If the messages she/he took in are appropriate for her/his needs, then the baby will have healthy contacts with the environment. But if the messages the baby took in are not appropriate for her/his needs, then she/he should first bite, chew, and then try to digest them. Introjections can be divided to two as positive and negative introjections. While negative introjections interrupt the person to have healthy contacts with the environment, positive introjections help the person to have healthy contacts with the environment, to increase her/his self-esteem, freedom, creativity and vitality. The aim of the therapy is to help the client both to defuse the effects of negative introjects and to develop and strenghten the positive introjects. While working with the negative introjections; to be aware of the introjections, to identify the introjection as a foreign message that comes from the outside, to experience the introjection process, to reorganize the introjected message, to put a distance between the self and the introjection and to diffuse the effectiveness of the introjection are the main steps. While working with the positive introjections; to evaluate the positive messages, to identify the positive messages, to find evidences to support the positive messages, to find connections between the experiences and positive messages, to be aware of the feelings and assimilation are the main steps. Gestalt therapy approach, with an existentialist and humanistic point of view and with very rich methods to offer, is very effective in becoming more aware of the introjections, getting rid of these foreign and poisonous messages, developing appropriate and nourishing messages and assimilating those messages.

Key words: Gestalt approach, introjection, introjections, therapy

*J*çe alma (introjection) latince kökenli bir kelimedir ve "içeriye atma" (jacere in) anlamına gelir. Diğer bir deyişle "içe alma" kavramı ile dışarıdan gelen şeylerin oldukları gibi, seçilmeden, ayırdedilmeden, kontrol edilmeden, düzenlenmeden içe atılması kastedilmektedir (Kepner 1993: 174).

Bir süreç olarak "içe alma" kavramı ilk olarak psikoanalitik yaklaşımda yeni bilgilerin nasıl elde edildiğini betimleyebilmek amacıyla ve "özümseme" ile eş anlamlı olarak kullanılmıştır (Davidove 1980:16). Perls (1992:206) ise içe alma ile özümsemeyi birbirinden ayırmıştır. Perls'e göre özümsemede bir bütün olarak yutma yoktur; yiyecek çiğnenir, hazmedilir ve değiştirilerek o kişinin ihtiyaçlarına uygun bir hale getirilir. İçe alma ile özümseme arasındaki farkın daha iyi anlaşılabilmesi için şöyle bir örnek verilebilir: Diyelim ki bir kişi "tutumlu olmak gerekir" mesajını almış olsun. Eğer o kişi sürekli tutumlu oluyor ve bundan rahatsızlık duymuyorsa o kişi bu mesajı özümsemiş demektir. Ancak eğer kişi ya tutumlu olamadığını düşünerek suçluluk duyuyor ya da tutumlu oluyor ama sürekli birşeyler alma isteği duyuyor ise, o kişi bu mesajı olduğu gibi içine almış yani özümsememiştir. Perls, Hefferline ve Goodman'a (1996) göre içe alma kişiliğin gelişmesini engellerken, özümseme kişiliğin gelişmesine ve büyümesine yol açar.

İçe Alma Süreci

Perls ve arkadaşları (1996:189) içe alma sürecini "yeme" davranışı ile açıklamaya çalışmışlardır. Her bebek dünyaya geldiğinde yaşamını devam ettirebilmesi ve büyüebilmesi için gerekli olan sütü emme yoluyla yutar yani olduğu gibi içine alır. Bebeğin dişleri çıktığında ve katı gıdalara geçildiğinde ise durum değişir. Bebek artık beslenebilmek için yiyecekleri yutmadan önce ısırarak küçük parçalara bölmek, çiğnemek ve hazmedilmeye uygun bir hale getirmek zorundadır. Böyle yapılmadığı takdirde yiyecekler mideye oturacak ve çeşitli hazım problemleri ortaya çıkacaktır. Bu durumda çocuk ya bu yiyecekleri vücudundan dışarı atmaya yani kusmaya çalışacak ya da bunu vücudundan dışarı atamazsa zehirlenecektir. Karnı ağrıyacak, midesi bozulacak ve hastalanacaktır. Başka bir deyişle dışarıdan alınan yiyecekler organizmanın ihtiyaçlarına ve yapısına uygun hale getirildiğinde organizmanın büyümesine ve gelişmesine katkıda bulunurken, organizmanın ihtiyaç ve yapısına uygun olmayan yiyecekler onun fizyolojik sağlığını bozacaktır.

Aynı durum psikolojik sağlık için de geçerlidir. Bir bebek dünyaya geldiğinde hiçbir bilgiye sahip değildir. Dünyaya geldiği andan itibaren kendisiyle, dünyayla, nelerin iyi nelerin kötü olduğu ile bilgileri başta anne-babası olmak üzere çevresindeki diğer kişilerden almaya başlar. Bu bilgiler sadece sözel yolla değil,

izleyerek, gözleyerek ya da hissederek de içe alınır. İçe alınanlar öğrenilenlere, yetiştirilme biçimine, yaşam deneyimlerine ve kültüre göre belirlenirler. Kuşkusuz çocukluk dönemi kişinin en kırılgan ve etkiye açık olduğu, onay ve takdire en muhtaç olduğu dönemdir ve dolayısıyla çocuk dışarıdan gelen ve çevresi tarafından sunulan her türlü mesajı bir bütün olarak, olduğu gibi yutar (Perls ve ark. 1996:199). Eğer yuttuğu bu bilgiler kendi ihtiyaçlarına uygunsa bebeğin çevre ile olan temasları sağlıklı olur. Ancak yuttukları kendi ihtiyaçlarına uygun değilse bu bilgileri küçük parçalara bölerek, çiğneyerek, ve kendine uygun hale getirmeye çalışarak hazmetmesi ve sonuçta özümsemesi gerekir. İçe almanın tersi çiğnemek ve yeniden yapılandırmaktır (Wheeler, 1998:119). Eğer kişi bunu yapamazsa bu bilgiler organizmanın içinde hazmedilmeden, özümsemeden kalacak, yabancı bir madde olarak organizmayı rahatsız edecek ve zehirleyecektir. Bu ise sonuçta kişinin çevre ile temasının sağlıklı olmasını engelleyecektir.

Polster (1995:32), içe alma sürecini "içe alma üçlüsü" (the introjection triad) kavramıyla açıklamaktadır. Yazara göre içe alma üçlüsü temas (contact), şeklin oluşması (configuration) ve bunun kişiye uygun hale getirilmesinden (tailoring) oluşmaktadır. Kişinin herhangi birşeyi içine alabilmesi için önce dünya ile temas etmesi gerekir. Dünya ile kurulan bu temaslar içe almanın "ham" materyalini oluştururlar. İçe alma sürecinin ikinci aşaması şeklin oluşmasıdır. Şeklin oluşması içsel bütünlüğün yaratılması için düzenlenmiş bir süreçtir. Başlangıçta içe alınanlar çok gevşek bir şekilde organize edilmişlerdir, ancak organizasyon zamanla kuvvetlenir. Örneğin başlangıçta çocuk evet/hayır türü bir organizmadır ve yaşantıları sınırlıdır. Gelenleri ya kabul eder ya da reddeder ama bunu yaparken de yaşantılar arasındaki bağlantıları kurmakta yetersizdir. Ailenin düzenlediği uyku ve yemek saatleri gibi bazı özellikler çocuğun ihtiyaçlarına uymadığı takdirde bazı organizasyon sorunları ortaya çıkabilir, ama bu dönemde genellikle yaşantıları bir bütün içine oturtmak daha kolaydır. Ama yaşam daha farklılaştıkça örneğin yeni kelimeler öğrenildikçe, yeni duruş ve hareket becerileri kazanıldıkça çocuğun ihtiyaçları ile ailenin ona sundukları arasındaki uyumun sağlanması zorlaşır. Yedi aylık bir bebeğin bir başkasına alışması 2 aylık bir bebeğe nazaran daha zordur. Çocuğun ihtiyaçları ile ailenin sundukları arasında ortaya çıkan uyumsuzluklar içe alınacakların şekillenmesini zorlaştırır. Örneğin; çocuğun çok acıkmış olmasına

rağmen yemeğinin gecikmesi, saldırgan dürtülerinin anne-babası tarafından bastırılmaya çalışılması, başkalarına yakın olmak isterken araya mesafe konulması, arkadaşlarına karşı cömert davranışlarının babası tarafından aşağılanması, başarılı olmanın çok önemli olduğu söylenen bir evde kendisine aptal denmesi gibi durumlarda "şekillendirmede" önemli güçlükler yaşanır. Önceleri çok zayıf bir biçimde organize edilmiş olan bu erken yaşantılar kendiliğinden oluşmasında temel bir rol oynar. Şeklin oluşmasından sonra kişi kendisine uymayan yaşantıları reddederek ya da değiştirerek kendine uygun bir hale getirmeye çalışır. Bu süreç içinde kişi eleştirme, seçme, itiraz etme, yeniden gözden geçirme, eğitim alma, hazmetme, seçenekler geliştirme gibi çeşitli yollar dener.

Polster'a (1995:35) göre kan dolaşımının kan basıncı düzeyine bir etkisi olmaması gibi, içe alma da psikolojik sağlık açısından bir etkiye sahip değildir. Yazara göre içe alma öğrenme süreci olma özelliği taşımasının dışında bir önem taşımamaktadır. Psikolojik sağlık açısından önemli olan içe alıp almama değil, içe alınan yaşantıların kişi tarafından nasıl bütünleştirildiğidir.

İçe Almanın Özellikleri

Kuşkusuz duyduğumuz her bilgiyi olduğu gibi ve hemen içimize almıyoruz. İçe almanın oluşabilmesi için iki koşul gereklidir. Bunlardan birincisi içe alınan bilginin çok sık tekrarlanmış olması, ikincisi ise duygusal açıdan yüklü olması yani bilginin verilmesi sırasında kişinin yoğun duygular yaşamasıdır (Shub, 1998:8). Örneğin tek başına birşeyler yapmak ya da yeni birşeyler keşfetmek isteyen bir çocuk, sık sık "sen küçüksün, sen yapamazsın", "sen kızsın, yalnız gidemezsin" vb. mesajlarla karşılaşılıyor ve direndiği takdirde de azarlanıyor, cezaya çarptırılıyor, ya da kendisine küsülüyorsa, çocuğun kendisini kötü hissetmesi çok doğaldır. Her çocuğun en temel psikolojik ihtiyaçlarından biri ailesinin sevgi, onay ve takdirini almak olduğundan, zamanla çocuk kendi isteklerini yerine getirmektense anne-babasının isteklerine uymayı seçer. Giderek kendi başına birşeye karar vermekte zorluk çekmeye ve tek başına bir şey yapmak durumunda kaldığında büyük bir kaygı yaşamaya başlar.

İçe almanın özelliklerinden biri de tamamlanmamış bir iş olması ve dolayısıyla heyecanı engellemesidir (Perls ve ark. 1996:189). İçe alma genellikle ihtiyaç

döngüsünün harekete geçme aşamasında ortaya çıkar ve dolayısıyla kişinin hareket etmesini, kendi ihtiyaçlarını uygun bir şekilde karşılamasını engeller (Clarkson 1991:53). Örneğin yukarıda sözü edilen çocuk sürekli kendi isteklerini engelleyerek bunları farketmemeye çalışır. Böylece temas ve geri çekilmenin doğal döngüsü bozulur. Kişi farkında olmasa da aslında istekleri devam eder ve bu istekler herhangi bir zamanda karşılanmayı bekleyerek tamamlanmamış işler olarak kalırlar. Kendi isteklerini yerine getirmeyi engelleyen kişi nefesini tutmayı, göğüs ve sırt kaslarını kasmayı, ya da gergin bir postür geliştirmeyi öğrenebilir. Kepner'e göre (1993:182) içe almada genellikle ağız ve çene bölgesinde, boyun ve ensede, göğüs ve sırt bölgesinde ve diyaframda aşırı gerginlikler oluşur. İçe alan kişi ikiye bölünmüştür ve kişi yaşam enerjisinin bir kısmını, kendi orijinal isteklerini kısıtlamak ve unutmak için harcayarak, kendisiyle savaşmaktadır (Clarkson ve Mackewn 1993:72). Başka bir deyişle içe alınanlar kişinin bütünleşmiş olarak fonksiyonda bulunmasını engellerler, çünkü kişi orijinal dürtüleri ile içe aldıklarını birbirinden ayırmaktadır.

İçe almanın özelliklerinden bir diğeri de yönlendirici olmasıdır. İçe alma içselleştirilmiş "meli, malı" lar tarafından yönetilmektedir (Clarkson 1991:53). Kişi "her zaman çok çalışmalısın", "başkalarının ihtiyaçlarına öncelik tanımalısın" "her zaman duygularını kontrol etmelisin" gibi kuralları yutmuş, içine almış olabilir. Ya da "en tembel sensin", "sen kardeşinden daha yaratıcısın", "bizim ailedeki bütün erkekler eninde sonunda alkolik olurlar" gibi atıflar içe alınmış olabilir. Bu tür bilgilerle donatılmış kişilerin bu bilgilere uygun şekilde davranmaları kaçınılmazdır.

İçe Alanların Özellikleri

İçe alma kişinin kendi kişiliğini geliştirmesini ve kendi değerlerini oluşturmasını engeller. İçe alma sonuçları dikkate alınmadan yapılması gerekenler üzerinde odaklanmak, çevreyle özdeşleşmek ve kendini yok etmektir. Bunu evimizi hep başkalarının eşyalarıyla doldurmuş olmaktan dolayı kendi eşyalarımıza yer kalmamasına benzetebiliriz (Clarkson & Mackewn 1993:73). İçe alınanlar bizim uygunsuz ve yabancı bilgilerle dolu bir çöp sepeti haline gelmemize yol açarlar (Perls ve ark. 1996:194). İçe alan kişi kolaylıkla otorite figürlerinin etkisi altında kalır. Ne yapması gerektiği ile çok meşgul olduğundan, ne istediği sorulduğunda

cevap vermekte zorlanır. Başkalarının onun ne yapmasını istediklerine göre davranır ve başkalarının sorumluluğunu yüklenir (Smith 1977: 15). Kepner (1993) ise içe almayı alışkanlık haline getirmiş kişileri pencereleri açık bir eve benzetir. Bu kişiler kendi ihtiyaçlarının farkında değildirler ve yaşamlarını ihtiyaçlarına göre ayarlayamazlar veya yönlendiremezler.

Bu tür kişiler kendi fikirlerini söylemek yerine kurallara uymayı tercih ederler. İşlerinde yaratıcı, spontan ve sağduyulu davranamazlar (Zinker 1994:126). Eğer bir kişi suçlandığı halde karşı çıkmıyor, cevap vermiyor, açıklama istemiyor ve yapmıyorsa içe alma söz konusudur. İçe alma kişiyi tembelleştirir, oysa birşeyi sorgulamak ve tartışmak için çok daha fazla enerjiye ve zamana ihtiyaç vardır. Bu kişiler sabırsız olurlar ve gerektiğinde hemen içebilmek için çözümlerin sıvı kıvamında ve önceden hazırlanmış olmasını isterler (Perls ve ark. 1996:235). Isırma, çiğneme, hazmetme gerektiren durumlarda bunların yerine bütün olarak yuttuklarını midelerinde tutmaya devam etmeyi tercih ettiklerinden, memnun olmasalar da mevcut ilişkilerine aynı şekilde devam ederler. Durumun değişmesiyle karşılaşacakları olumsuzluklara odaklanırlar ve olumlu yönleri gözardı ederler. Onlar için yeni bir işe girmek, yeni bir şey satın almak, yeni bir yere taşınmak çok zordur (Zinker 1994:122).

İçe alınanların hakim olduğu ailelerde enerji düşük olur. Böyle aileler işleri geleneksel şekilde yapmayı ve eski kurallara uygun davranmayı tercih ederler, yeni ve yaratıcı çözümler üretmek için uğraşmazlar. Genellikle üyelerden biri bir fikir ya da çözümü diğerlerine empoze eder ve diğerleri de bunu olduğu gibi sorgulamadan kabul ederler. Bu tür ailelerde aktif tartışmalar yapılamaz. Bu, bir yandan sanal bir güvenlik hissine yol açarken, bir yandan da aslında hiç birşeyin çözümlenemediği yapay anlaşmalara neden olur. Bu aileler için doğru karar, diğer insanların ne düşüneceğine göre belirlenir (Zinker 1994:6).

TERAPİDE İÇE ALINANLARLA NASIL ÇALIŞILIR:

Terapide içe alınanlar üzerinde çalışmaya başlayabilmek için bazı hazırlıklar yapılması gerekir. Bunlar:

- terapistin danışanın fonunda neler olduğunu ve içe alma sürecinin nasıl gelişmiş olduğunu araştırması
- danışanın içsel süreçleri hakkında yeterli düzeyde bir farkındalık kazanmış olması
- danışanın teması engelleme biçimleri hakkında farkındalık kazanmış olması
- terapistin danışana içe alma süreci hakkında bilgi vermesi

Shub (1998:6) içe almayı negatif ve pozitif olmak üzere 2 ye ayırmanın mümkün olduğunu belirtmiştir. Burada sözü edilen negatif ve pozitif ifadeleri içe almanın "iyi" ya da "kötü" olduğu anlamına gelmemekte, bu ifadeler içe alınan inançların kişinin çevreyle olan temasını ne kadar engellediği ya da kolaylaştırdığı ile ilişkilendirilmektedir. Başka bir deyişle kişinin çevreyle temasının engellenmesi halinde negatif içe alma, temasın sağlanması halinde ise pozitif içe almada söz edilmektedir. Dolayısıyla psikolojik sağlığın bozulması açısından pozitif içe almalar değil, negatif içe almalar önem taşımaktadır. Negatif içe almalar temasın engellenmesine yol açarak kişinin acı çekmesine, kendine güveninin azalmasına, özgürlüğünün, yaratıcılığının ve canlılığının kısıtlanmasına neden olurlar.

Terapide, bir yandan negatif içe alınanların etkisinin kaybolması konusunda çalışılırken bir yandan da pozitif içe alınanların geliştirilmesi ve kuvvetlendirilmesi amaçlanır .

NEGATİF İÇE ALINANLARIN ETKİSİNİN KAYBOLMASI:

Terapide negatif içe alınanların etkisinin kaybolması için şu şekilde çalışılabilir:

- * İçe alınan mesajın farkına varma
- * İçe alınan mesajı dışarıdan gelen, yabancı bir bilgi olarak tanımlama
- * İçe alma sürecini yaşama
- * İçe alınan mesajı yeniden düzenleme
- * İçe alınan mesajla aradaki mesafeyi açma
- * İçe alınan mesajın etkisinin kaybolması

Bu aşamaları tek tek açıklayacak olursak:

İçe Alınan Mesajın Farkına Varma:

Farkına varma aşaması kişinin kendini iyi hissetmemesi, olumsuz bir duygu yaşaması, ihtiyaçlarını karşılayamaması, diğer insanlarla ilişkilerinde tatmin olamaması gibi bir sorun yaşadığını farketmesi ile başlar. Böyle bir durumda terapist içe alınan olumsuz bir inancın söz konusu olabileceğinden şüphelenmelidir. İçe alınan mesajlarla çalışırken doğru cümleyi yani kişinin gerçekte öğrendiği cümleyi bulmak çok önemlidir. Örneğin danışan "beni kimse sevmedi" dediğinde "ben seviyecek biri değilim" ifadesi içe alınmış olabilir. İçe alınan negatif bir inançla ilgili duygusal yük ne kadar fazla ise:

- içe alınan o kadar çabuk yüzeye çıkar.
- içe alınan o kadar güçlü demektir.
- içe alınan o kadar teması engeller.
- terapide bunların değiştirilmesi de o kadar zor olur.

İçe Alınan Mesajı Dışarıdan Gelen, Yabancı Bir Bilgi Olarak Tanımlama:

Bu aşamada terapist danışana bu içe alınanların başkalarına ait öğrenilmiş düşünceler, bilgiler, beklentiler, değer yargıları vb. olduğunu anlatır. Bazı kişiler için içe alınanlar o kadar kuvvetli bir inanç haline gelmiş olabilirler ki, bunların aslında "yabancı maddeler" olduklarını kabul etmeleri çok zor olur. Bunun nedeni bu kişilerin kendilerini bu içe almalara yol açan yaşantılardan tamamen uzaklaştırmış olmalarıdır. Danışanlar içe alınanların dışarıdan alınan yabancı maddeler olduklarını anladıkça, bu mesajların aslında kendilerini tam olarak yansıtmayabileceğine inanmaya başlarlar.

İçe Alma Sürecini Yaşama:

Bu aşamada amaç, danışanın içe alma sürecini hem terapi sırasında hem de günlük yaşamda yeniden yaşamasını sağlamaktır. Başka bir deyişle bu aşamada yapılması gereken, kişinin yaşadığı olumsuz duygularla geçmişteki olaylar arasındaki bağlantıların kurulması ve içe alınan mesajın ne olduğunun daha iyi farkına varılabilmesidir. Bazı durumlarda içe alınanlar ile bu içe alınanların

kimlerden ve nasıl öğrenildiği arasındaki bağlantıları kurmak daha kolaydır. Bazı kişiler ise içe aldıkları inanç ile geçmiş yaşantıları arasında herhangi bir bağ kurmakta çok zorluk çekerler. Bağlantı kurmaktaki zorluk genellikle içe almanın çok fazla acıya yol açtığı ve çok travmatik bir biçimde yaşandığı durumlarda ortaya çıkar. Böyle durumlarda danışanla birlikte bir harita hazırlamak pek çok durumda çok yararlı olmaktadır (Shub 1998). İçe alınanların haritasını hazırlayabilmek için kişiden çocukluğundan başlayarak yaşamındaki önemli kişileri yazması istenebilir. Daha sonra bu kişilerin kişinin yaşamındaki önemi, belirgin kişilik özellikleri ve o kişiyle olan ilişkileri üzerinde çalışılır. Örneğin "Ben seviyecek biri değilim" ve "Ben kötüyüm" mesajlarını içe almış bir kişi ile ilgili olarak hazırlanmış bir harita şöyle olabilir:

NEGATİF İÇE ALINANLARIN HARİTASI

Anne : İlgisiz, entelektüel, ancak kurallara uyarsa ve nadiren övüyor, sözel veya fiziksel yolla sevgi gösterimi çok az, dediklerini yapıyor ama özenmiyor.

Baba: İlgisiz, narsistik, önemsemiyor, iyi bir şey yaptığında gurur duyuyor ama bunu kendine atfediyor.

Teyze: Anneyle sürekli rekabet halinde, onu kendi çocuklarıyla karşılaştırıyor ve beğenmiyor, onun seviyecek biri olmadığına inanıyor.

İlkokul öğretmeni: Onu sevmiyor, "sen tembelsin", "neden her zaman yaramazsın", "ne zaman düzeleceksin" sık kullandığı ifadeler.

İçe Alınan Mesajı Yeniden Düzenleme:

Bu aşamada amaç içe alınan mesaj ile yaşantılar arasındaki bağlantıları kurarak, anı ve duyguların şimdiki zamanda yaşanmasına fırsat vermektir. Bu çalışma sırasında olay geçmişte yaşanırken ifade edilmeyen duyguların dile getirilmesi de çok önemlidir. Bu amaca ulaşabilmek için çok farklı yöntemlerden yararlanılabilir. Örneğin kişi içine aldığı negatif inancın yaşamını nasıl etkilediğini, nelere yol açtığını, nasıl duygular yaşadığını vb. bu inancı yutturan kişiye şimdiki zamanda anlatır. Daha sonra kişi böyle bir inancı artık taşımak istemediğini ve bunu sahibine iade ettiğini de belirtir. Bu aşama duygusal açıdan çok yüklü, üzüntü ve öfkenin çok yoğun yaşandığı bir aşamadır.

İçe Alınan Mesajla Aradaki Mesafeyi Açma:

Bu aşamada amaç içe alınan negatif inanç ile kendilik arasındaki mesafeyi açmak yani bu inancı kendiliğinden dışına atmaktır. Bu noktada kişi içe aldığı negatif inancın tam olarak farkındadır ancak bunu içinden tam olarak atmak konusunda henüz ustalaşmamıştır. Dolayısıyla kişi bir yandan negatif inancının etkilerinden bir miktar kurtulmanın sevincini yaşarken, bir yandan da tam olarak bu inançtan kurtulamadığı için hayal kırıklığı yaşar. Bazı danışanlar bu aşamada kendilerini suçlarlar, karamsar olurlar ve çok acı çekebilirler. Terapist danışanın içe aldığı ve yıllardır birlikte yaşadığı bu inançlardan kurtulabilmek için denediği yolları, bununla ilgili duygularını ve zorlukları anlayışla karşılamalı çok destek vermelidir. İçe alınan negatif mesajlardan kurtulmak kolay olmadığından terapist yaratıcı olmalı ve her kişi için farklı yollar önerebilmelidir. Duygularını ifade etmek, destekleyecek biriyle konuşmak, olumlu mesajlar veren bir yakınının söylediklerini tekrarlamak, diğerinin yerine geçmek, mesajla konuşmak gibi çeşitli yollara başvurulabilir. Hangi alternatiflerin işe yaradığını görebilmek için hem görüşmelerde hem de günlük yaşamda denemeler yapmak önemlidir.

İçe Alınan Mesajın Etkisinin Kaybolması

Bu aşamada artık içe alınan negatif inanç etkisini kaybetmeye başlamıştır. Zaman zaman kişinin aklına gelse bile olumsuz duygulara yol açmaz ve kısa sürede önemini kaybeder. Hatta zamanla etkisi tamamen ortadan kalkabilir.

Genel olarak negatif içe alınan mesajlar terapi sırasında tek tek ele alınmalıdır. Ancak ihtiyaç duyulduğunda bunlar birlikte de ele alınabilir. İçe alınan mesajlardan birinin etkisinin kaybolması diğerlerinin etkisinin de daha çabuk ve kolay kaybolmasına yol açabilir.

POZİTİF İÇE ALINANLARIN GELİŞTİRİLMESİ VE KUVVETLENDİRİLMESİ

Pozitif içe alınan mesajların geliştirilmesi, içe alınan negatif inançların etkisinin kaybettirilmesinden çok daha farklı ve hatta tam tersi bir çalışmadır. Pozitif mesajların içe alınabilmesi için öncelikle kişinin bunun doğru olduğuna inanması gerekir. Aksi takdirde kişi doğru olduğuna inanmadığı bir mesajı içine almayacaktır. Dolayısıyla terapist danışanın kendisiyle ilgili pozitif bir inancı içe almasına

yardımcı olmaya çalışırken, onun pozitif yönlerini çok iyi gözlemeli ve danışanın da doğruluğuna inanacağı özellikler seçmelidir.

İçe alınan özümsemiş pozitif inançlar benlik saygısının ve kişinin kendine olan güveninin gelişmesinde çok önemli bir rol oynarlar. Nasıl bir binayı ayakta tutan çelik kolonlar ise kişiyi ayakta tutan da içe alınan özümsemiş pozitif inançlardır (Shub, 1998). Başka bir deyişle benlik saygısı ve kendine güveni yüksek olan kişilerin içinde, onları ayakta tutan çeşitli çelik kolonları olduğunu düşünebiliriz. Terapide de amaç bu çelik kolonları oluşturmak ve sayısını arttırmaktır.

Pozitif mesajların geliştirilmesi ve kuvvetlendirilmesi için şu şekilde çalışılabilir:

- * pozitif mesajları değerlendirme
- * pozitif özellikleri belirleme
- * kanıtlar bulma
- * yaşantılarla bağlantı kurma
- * duyguların farkına varma
- * özümseme

Pozitif İnançları Değerlendirme

Bu aşamada terapist danışanın çelik kolonları, bunların ne kadar güçlü oldukları, özümsemiş olup olmadıkları ve danışanın kendine saygı ve güven düzeyi gibi konular hakkında bilgi edinmeye çalışır. Bunun için de öncelikle danışanın kendisiyle ilgili *düşünme biçimleri* (örneğin "kendisiyle ilgili olumlu cümleler kuramıyor", "kendisiyle ilgili olumlu duyguları yok" gibi), *kendisi hakkındaki bildirimleri* (örneğin "günlük yaşamında yaptıkları ile ilgili hiç pozitif bir şey anlatmıyor" gibi), *zor durumlarla nasıl başa çıktığı* (örneğin "hemen teması kesiyor", "içine kapanıyor", "kendini yargılıyor" gibi), *insan ilişkilerindeki tarzları* (örneğin "kendisiyle ilgili söylenen güzel şeyleri duymakta çok zorluk çekiyor" gibi) odaklanır. Bu çalışmalar sırasında danışandan kendisiyle ilgili pozitif özellikleri yazması istenebilir ve daha sonra bunların ne kadar özümsemiş olduğu üzerinde çalışılır. Kendileri ile ilgili pozitif inançları çok az olan insanlar dibi delik bir kutuya benzetilebilir (Shub, 1998). Bu kutunun içine konulan tüm pozitif sözler yere düşer ve kutu bir türlü dolmaz. Bu kutunun dolabilmesi ve pozitif mesajların

içe alınabilmesi için danışana pozitif inançların nasıl geliştiği, önemi, benlik saygısı ve kendine güven ile ilişkisi gibi konularda bilgi verilir.

Pozitif Özellikleri Belirleme

Bu aşamada terapist görüşmeler sırasında danışanla ilgili olarak farketttiği pozitif özelliklerle ilgili geribildirim verir. Örneğin ne kadar güvenilir, dürüst, çalışkan, nazik, içten vb. olduğu gibi. Daha sonra danışanın bu özelliklerinin ne kadar farkında olduğu, bunlara ne kadar inandığı, bunları nasıl değerlendirdiği üzerinde çalışılır. Özellikle pozitif inançları olmayan veya bunlara inancı çok zayıf olan kişilerle çalışırken, terapist çeşitli kanıtlar getirmeli ve bunları sık sık tekrarlamalıdır. Bunun amacı kişinin pozitif özellikleri ile kendisi arasında kuvvetli bağlantılar kurabilmesine yardımcı olmaktır. Bu aşamanın sonunda danışan henüz tam olarak öyle hissetmiyor ya da inanmıyor olsa da pozitif özelliklerin yani çelik kolonların bir listesi yapılır. Böylece danışan diğer insanların onda gördükleri pozitif özellikleri farketmeye başlar.

Kanıtlar Bulma

Bu aşamada danışanın, terapistin ve diğer insanların onunla ilgili görüşlerine ne kadar inandığı sorgulanır. Tek ve çift sandalye tekniği, fotoğraf çalışmaları, varsa yıllıkları ve aldığı mektuplar üzerinde çalışmalar yapılarak pozitif özelliklerini daha fazla farkedebilmesine ve kanıtlar bulmasına yardımcı olunur. Bu aşamada faydalanılacak yollardan bir diğeri negatif içe alınanlarla çalışırken kullanılan içe alma haritasına benzer bir harita kullanmaktır. Ancak burada kullanılan haritaya "içe alınacaklar haritası" adı verilebilir. İçe alınacaklar haritasını hazırlayabilmek için danışandan çocukluğundan başlayarak kendisiyle iyi ilişkiler içinde olan, danışanın sevdiği ve takdir ettiği kişileri listelemesi istenir. Daha sonra bu kişilerin kişinin yaşamındaki önemi, belirgin kişilik özellikleri ve o kişiyle olan ilişkileri üzerinde çalışılır. Bu çalışmaların sonucunda elde edilen bilgiler haritada şöyle gösterilebilir:

POZİTİF İÇE ALINACAKLARIN HARİTASI:

Mahalle arkadaşı: Candan, destekleyici ve akıllı biri; danışanı seviyor, duyarlı ve sıcak buluyor, sorumluluklarına sahip oluşunu takdir ediyor.

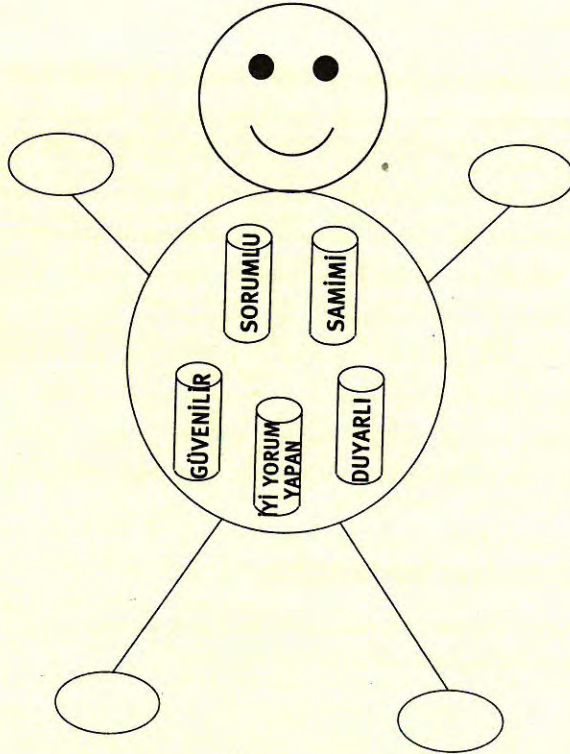
İlk sevgili: Duygularını ifade eden, başarılı ve kibar biri; danışanı duyarlı, yakışıklı ve güvenilir buluyor.

Tarih öğretmeni: Çok bilgili, dikkatli ve sevecen biri; danışanın yaptığı yorumları beğeniyor, dikkat ve hafızasını takdir ediyor.

Yurt arkadaşı: Neşeli, biraz çılgın ve bilgili bir kişi; danışanı seviyor, güvenilir, sorumluluk sahibi ve duyarlı buluyor.

Yurt arkadaşı: Sakin, biraz içine kapanık, başarılı biri; danışanın görüşlerine önem veriyor, dürüst ve samimi olduğunu düşünüyor.

Bu harita mümkün olduğu kadar detaylı ve kapsamlı olarak hazırlanmalıdır. Kişinin yaşamında yeni olumlu ilişkiler oluştuğu onlar da bu listeye eklenmelidir. Bu aşamada kullanılacak diğer bir yol da çelik kolonların belirlenmesidir. Bunun için Shub (1998) bir insan resmi çizerek, resmin içine danışanın diğer insanlardan aldığı olumlu geribildirimlere göre belirlenen pozitif özelliklerinin kolonlar şeklinde yazılmasını önermektedir. Aynı pozitif içe alınacaklar listesinde olduğu gibi bu uygulamada da danışan yeni pozitif özelliklerinin farkına vardıkça, bunlar da resme eklenmelidir.



Yaşantılarla Bağlantı Kurma

Bu aşamada danışanın sözü edilen pozitif özelliklerin şimdiki yaşamında nasıl ortaya çıktığı üzerinde odaklanılır. Bazı durumlarda hayalleme teknikleri yardımıyla bunların ortaya çıkabileceği durum ve zamanlar üzerinde çalışılır. Amaç kişinin pozitif özellikleri ile yaşantıları arasında bağlantılar kurması ve bunlara olan inancının pekişmesine yardımcı olmaktır. Bu aşamada sık sık iniş-çıkışlar, gidip-gelmeler olması doğaldır. Terapist sabırlı olmalı ve bu pozitif mesajların pekiştirilebilmesi için danışana ihtiyacı olan zamanı vermelidir.

Duyguların Farkına Varma

Bu aşamada danışanın pozitif özelliklerinin ortaya çıktığı durum ve zamanlarda neler hissettiği üzerinde çalışılmaya başlanır. Bu arada bu özelliklere inanan ve inanmayan, hisseden ve hissetmeyen taraflar arasında diyaloglar oluşturulabilir. Ya da boş sandalye tekniği ile içindeki küçük kızla/oğlanla bu özellikler hakkında konuşması veya bunların farkında olsaydı nelerin değişebileceğini anlatması istenebilir.

Özümseme

Bu aşamada amaç kişinin bu pozitif özelliklerinin zor ya da kötü durumlarda bile kaybolmayacaklarına inanmasına yani özümsemesine yardımcı olmaktır. Bunun için yararlanılabilecek pek çok yol vardır. Örneğin geçmişte bu özelliklerin ortaya çıktığı durumlarla ilgili örnekler bulmak, yaşamındaki olaylarla ilgili bir zaman çizelgesi hazırlamasını istemek ve bu önemli olayları ele alış biçimi üzerinde durmak, her özellik için bir resim yaptırmak gibi...

Özetlenecek olursa; içe alınan negatif ve pozitif mesajlar kişinin varoluş biçimini, temas biçimlerini ve psikolojik sağlığını belirleyen en önemli faktörlerden biridir. Pozitif içe alınanlar kişinin ihtiyaçlarını farkederek karşılamasına ve dolayısıyla gelişmesine katkıda bulunurken, negatif içe alınanlar kişinin sürekli engellenmesine, temas kuramamasına ve kendi olamamasına yol açmaktadır. Kişiyi çok mutsuz etmesine rağmen negatif içe alınanların farkedilmesi ve değiştirilmesi çok çaba ve zaman isteyen zor bir süreçtir. Gestalt terapi yaklaşımı; içe alınanların farkedilmesinde, bu yabancı ve

zehirli mesajların organizmadan atılmasında, kişiye uygun ve besleyici mesajlar haline getirilmesinde ve özümsemesinde sunduğu zengin yöntemler ve varoluşçu-hümanistik bakış açısıyla bu zor sürecin aşılmasında çok etkili olan bir yaklaşımdır.

KAYNAKLAR

- Clarkson, P. (1991). *Gestalt Counseling in Action*. Sage Publications: London.
- Clarkson, P. & Mackewn, J. (1993). *Fritz Perls*. Sage Publications: London.
- Davidove, D. M. (1980). Theories of Introjection and Their Relationship to William James' Concepts of Belief and Application of the Unitary Approach of Gestalt Therapy. Doctoral dissertation, New York University.
- Kepner, J. I. (1993). *Body Process: Working With the Body in Psychotherapy*. Jossey-Bass Publishers: San Francisco.
- Perls, F. S. (1992). *In and Out of the Garbage Pail*, The Gestalt Journal Press: New York.
- Perls, F. S., Hefferline, R. & Goodman, P. (1996). *Gestalt therapy*, The Julian Press; reprinted by Souvenir Pres: London (orijinali 1951).
- Polster, E. (1995). *A Population of Selves*. Jossey-Bass Publishers: San Francisco.
- Shub, N. F. (1998). Wrestling the Tiger: Working with Introjections. *The Working Paper Series*: New York.
- Smith, E. W. L. (1977). *The Growing Edge of Gestalt Therapy*, The Citadel Press: New York.
- Wheeler, G. (1998). *Gestalt Reconsidered: A New Approach to Contact and Resistance* The Gestalt Institute of Cleveland Press: Ohio.
- Zinker, J. C. (1994). *In Search of Good Form*. A Gestalt Institute of Cleveland Publication: Jossey-Bass Publishers: San Francisco.

FENOMENOLOJİMİZE AÇILAN PENCERE: RÜYALAR OUR PHENOMENOLOGY THROUGH A WINDOW: DREAMS

Suzan ÖZER

Öğr. Gör. Dr., Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı

ÖZET

Geçmişten bu yana, büyük uygarlıkları yönetmiş olan krallara rehberlik ettiği, dünyayı değiştiren buluşları olan bilim adamlarına içgörü kazandırdığı ya da çok yetenekli sanatçılara ilham kaynağı olduğu düşünülen rüyaların önemi ve gücü iyi bilinmektedir. Eski çağlardan beri insanlar rüyaları anlamaya, açıklamaya ve gerçek hayata uyarlamaya çalışmışlardır. Frederick Perls tarafından geliştirilen Geşalt terapi, rüyalarla yakından ilgilenmiştir. Daha önceki yaklaşımlardan farklı olarak, rüyaları yorumlamak ya da geçmişle bağlantılarını kurmak yerine Perls, rüya çalışmalarında kişinin rüyanın tüm yönlerini canlandırmak yoluyla kendisi ile ilgili pek çok şey öğrenebileceğini ve kendiliğın sahiplenilmemiş parçalarını özümseyebileceğini düşünmüştür. Rüyada görülen, canlı ya da cansız her nesnenin, varlığın aslında kişiliğın değişik yönleri ile ilgili yansıtımlar olduğunu öngören Geşalt terapide, rüya çalışmaları fenomenolojimizi anlamaya, çeşitli ihtiyaçlar ile ilgili farkındalık düzeyimizin artmasına, kişiliğın dışlanmış, kabullenilmesi zor yanlarını fark etmeye ve tekrar içe almaya yardımcı olabilir. Bu bağlamda rüyaların "bilinçaltına açılan bir pencere" olduğunu öne süren Freudyan görüş, Geşalt yaklaşımında "bütünleşmeye açılan bir pencere" şeklinde değiştirilebilir.

Anahtar Sözcükler: Rüyalar, rüya çalışması, yansıtımlar, varoluşçu mesajlar

ABSTRACT

The importance and power of the dreams which was considered to guide the mighty kings of great civilizations, give insights to world-changing scientists and inspire gifted artists are well established. From the ancient era humans have tried to understand, explain and apply dreams to real life. Gestalt therapy which has been founded by Frederick Perls had a close interest in dreamwork. Rather than interpreting and linking the dreams with past history, Perls had the dreamer act

out all aspects of the dream. He claimed that by the help of this technique one can learn a lot about himself and may re-assimilate the disowned parts of the self. The dreamwork serves the purpose of increasing awareness about several personal needs and phenomenology of the client, in tune with the major aim of Gestalt therapy. In Gestalt approach which suggests that all of the dream components, human or non-human are representations of the dreamer, the dreamwork provides realizing disowned, alienated parts of self, re-assimilating them and understanding more about one's phenomenology. In this context the Freudian view in which dreams were termed as the "Royal road to the unconscious" can be transformed into the "Royal road to integration" in Gestalt approach.

Key Words: Dreams, dreamwork, projections, existential messages

Giriş

Rüyalar geçmişte çok kudretli kralları etkileyebilmiş, dünyayı değiştiren buluşları olan bilim adamlarına içgörü kazandırmış ya da çok yetenekli sanatçılara ilham kaynağı olmuştur. Bu bağlamda rüyaların önemi ve gücü iyi bilinmektedir. Eski çağ uygarlıklarındaki tapınaklardan, modern zamanlardaki uyku laboratuvarlarına değin insanlar rüyaları anlamaya, açıklamaya ve gerçek hayata uyarlamaya çalışmışlardır. Bu yazının temel konusu olan Geştalt terapisinin rüyaya bakışı ve Geştalt yaklaşımına göre rüya çalışmasına (dream work) geçmeden önce tarih boyunca rüyaların nasıl ele alındığı aktarılmış, uyku fizyolojisinden söz edilmiş ve günümüzdeki uygulamalara yer verilerek, Geştalt bakış açısına göre çeşitli yaklaşımların farklılıkları incelenmiştir.

Tarih Boyunca Rüyaların Ele Alınışı : 20. Yüzyıl Öncesi Dönem

En erken kaydedilmiş olan rüyalar Mezopotamya'da yaklaşık 5000 yıl öncesine dayanan kaynaklardan elde edilmiştir (Hall 1991: 47). Mezopotamya'da yerleşmiş ilk kültürel grup olan Sümerler, MÖ 3100'lere uzanan rüya kayıtları bırakmışlardır. İlahlar ya da krallarla ilgili bu erken bilgiler, örneğin MÖ 7. yüzyılda yaşamış olan kral Assurbanipal'in rüyalara çok önem verdiğini göstermektedir. Assurbanipal'in kil tabletleri arşivinde destansı kral Gilgameş'e ait öyküler bulunmaktadır. Örneğin VII

numaralı tablette Gilgameş'in arkadaşı Enkidu'nun rüyasında kendisinin cezalandırılacağını gördüğü, sonrasında hastalandığı ve öldüğü yazılıdır. Sonraki tabletlerde Gilgameş'in bundan çok etkilendiği ve kendisinin de öleceğinden korkmaya başladığı ve ölümsüzlüğü aramak için yollara düştüğü anlatılmaktadır (Çığ 2000: 82-85). Ayrıca iyi bilinen eski öykülerden birinin yer aldığı epik bir şiirden anlaşıldığına göre, Ninsun isimli ana Tanrıça, Gilgameş'in kendisine anlattığı tekrarlayan rüyalarını yorumlamıştır. Gilgameş'in rüyaları bir kehanet olarak görülmüş ve gerçek yaşamdaki olaylara rehberlik edecek şekilde kullanılmıştır. Gilgameş destanında kayıt edilmiş olan bu tutumlar, rüyaların eski inanışlarda gerçek yaşam için yol gösterici ilhamlar olarak kullanılması ile ilgili değerli bir kaynak sağlamaktadır.

İbranilerin rüyaların Tanrı ile bağlantılı olduğunu düşündükleri bilinmektedir (Thomas 1998). Tanrı ya da peygamberler, Süleyman (Solomon), Yakup (Jacob), Nabukadnazar (Nebuchadnezzar) ve Yusuf'un (Joseph) rüyalarına girmiş ve gerçek yaşamla ilgili kararlarında yol gösterici olmuşlardır. Rüyalar kralların halkın geleceği ile ilgili kararlarında da etkili bir rol oynamışlardır. MS 200-500 arasında yazılmış olan Talmud'da (Yahudilerin şeriat kitabı; yasaların toplandığı kitap), yaklaşık 200 rüyaya atıfta bulunulmuştur. Talmud'da rüyaların anlamının önemi ile ilgili olarak "anlaşılmamış rüyalar hiç açılmamış mektuplar gibidir" denmektedir.

Eski Mısırlılar da tanrıların görünebildiği firavun rüyalarına çok önem vermişlerdir. İlgili kaynaklardan, Serapis'e (Mısırlıların rüya tanrısı) ait tapınaklarda rüyaya yatılmakta olduğu anlaşılmaktadır (Thomas 1998). Bu rüyaya yatacak kişilerin tapınağa gitmeden önce oruç tuttıkları, dua ettikleri ve aydınlatıcı rüyalar görebilmek için yakardıkları bilinmektedir.

Çinliler ise rüya üretimini yönlendiren faktörün, rüyayı görenin ruhu olduğunu düşünmektedirler (Hall 1991: 57). Onlar da özel tapınaklarda rüyaya yatmışlardır. Şehre resmi ziyaretler yapan yetkililer, 16. yüzyıl boyunca politik amaçlara da hizmet eden bu tapınaklarda ilk gecelerini geçirerek, rüyalarından misyonları ile ilgili rehberlik almışlardır. Hakimler ya da hükümet yetkilileri de sağduyu ve bilgelik için bu rüya tapınaklarını ziyaret etmişlerdir.

Hindistan'da MÖ 1500-1000 yılları arasında yazılmış olan Vedas (Bilgeliliğin Kutsal Kitabı)'nda, rüyayı gören kişinin rüyasındaki zorluklarla savaşılabiliyorsa, mutluluk ve başarıya ulaşabileceği, ancak edilgen kalırsa bunun kötü bir işaret olduğu belirtilmiştir. Daha sonrasında bu bilginin, bir kehanet şeklinde yorumlanması doğru bulunmamış, rüyayı gören kişinin karakter özellikleri ile ilgili olduğu, yani rüyalarında mücadele edebilen kişilerin, büyük olasılıkla daha aktif oldukları ve günlük hayatlarında daha başarılı oldukları yorumu da yapılmıştır (Van de Castle ve Robert 1994: 59).

MÖ 900-500 yılları arasında yazılmış olan "Upanishads" adlı kitap rüyalarla ilgili iki bakış açısına değinmektedir. Bunlardan ilki rüyaların sadece içsel isteklerin, arzuların ifadesi olduğudur. İkincisi ise Çinlilerin bakış açısına benzer şekilde ruhun rüya sırasında bedeni terk ederek uyanana kadar kişiye rehberlik ettiğidir. Hatta kişi uykudan çok ani olarak uyandırılırsa ruhun hızla bedene geri dönmeyebileceği ve kişinin ölebileceği düşünülmektedir.

Rüyalarla ilgili en eski Yunan görüşü, rüya sırasında Tanrıların bir anahtar deliğinden fiziksel olarak bedene girdiği ve ilahi mesajı teslim ettikten sonra aynı yoldan çıkıp gittiği şeklindedir. Bilinen ilk Yunan rüya kitabı MÖ 5. yüzyılda Atinalı bir devlet adamı olan Antiphon tarafından yazılmıştır. Bu yüzyılda Yunanlılar diğer kültürlerden de esinlenerek ruhun, uyuyan bedeni terk ettiği görüşünü geliştirmişlerdir. Mezopotamyalılar, Mısırlılar ve Çinliler'de olduğu gibi Yunanlılar'da da rüyaya yatma önemlidir. Apollon'un oğlu olduğuna inanılan, üfürükçü Aesculapius'un, rüyaya yatan bazı kütlerle ilişkileri olduğu ve uyuyanları ziyaret edip onları mucizevi bir şekilde iyileştirdiği söylenmektedir.

Tıbbın babası Sokrates'in çağdaşı olan Hippocrates (MÖ 469-399) da rüyalarla ilgili teorisi oldukça basittir. Gün içinde bazı imajlar alan ruh gece boyunca da imajlar üretir, böylece rüya görülür (Thomas 1998). Aristotle (MÖ 384-322) ise rüyaların ilahi bir şeyle ilişkili olmadığını, beden içindeki bazı durumların göstergeleri olduğunu söylemiştir. Ona göre uyku sırasında dış uyaranlar olmadığı için, rüyalar iç duyularla ilgili farkındalığın yoğunlaşması sonucu ortaya çıkmaktadır. Yunanlı hekim Galen de (MS 129) rüyalarındaki mesajlara kuvvetle inanmış ve ameliyatlarını rüyalarının yorumlarını temel alarak gerçekleştirmiştir.

Galen'in çağdaşı Artemidorus "Rüyaların Yorumu" (Oneirocritica) adlı bir kitap yazmıştır. Hall (1991: 6)'e göre bu kitap, eski çağlardaki rüya yorumları ile ilgili en iyi kaynaktır. 5 ciltten oluşan kitapta özet olarak rüyanın yorumlanabilmesi için şu soruların yanıtlanması gerektiğini belirtmiştir:

1. Kişinin sık gördüğü imajlar nelerdir?
2. Rüya sırasında çevre nasıldır?
3. Rüyayı görenin mesleği ve kişiliği nasıldır?

Post-klasik Batı Görüşü

Avrupa'da orta çağ boyunca rüyalar sıklıkla Tanrı ile ilişkileri bağlamında çalışılmıştır. Dönem boyunca, rüyaların özel bazı nitelikleri olan kişilere Tanrı tarafından gönderilmiş olabileceği ile ilgili görüşler öne sürülmüştür. Bununla birlikte, Tanrının inayetinden düşmüş kişilere iblis tarafından gönderilmiş olabileceği görüşü de ortaya atılmıştır (Hall 1991: 7). Hristiyanlık dönemi boyunca ise rüyalar çok önemsenmemiş, kilise rüyaların yorumlanması konusuna çok itibar göstermemiştir.

20.yüzyıl

On dokuzuncu yüzyıl sonlarında, artık kaybolmuş bir sanat haline gelmişken Sigmund Freud, 1900 yılında yazdığı "Die Traumdeutung" (The Interpretation of Dreams/Rüyaların Yorumu) kitabı ile rüyalara yeniden hayat vermiştir. Freud'un psikanalitik rüya kuramı bir çok yanı ile mantık dışı bulunmuş ve ön yargılı tahminlere dayandığı söylenmiş olsa da bu konudaki başarısı elbette göz ardı edilemez. Freud rüya içeriğini açık içerik (manifest content) ve gizli içerik (latent content) şeklinde ikiye ayırmıştır (Öztürk 1998:151). Ona göre açık içerik, rüyada altta yatan bilinçdışı konuları maskeleydiği için önem taşımamaktadır. Gizli içerik ise rüyadaki görüntülerin altında yatan dürtüler, istekler, duygular, karmaşalar ve korkuları kapsar. Freud, ayrıca rüyaların ya idden ya da egodan kaynaklandığını öne sürmüştür. İdden kaynaklanan rüyaların çatışmaların çözülmesine, egodan kaynaklanan rüyaların ise bir dürtünün doyurulmasına hizmet ettiğini belirtmiştir. Freud döneminden itibaren rüyalar ilahi ya da şeytani olarak düşünülmez olmuştur. Rüyaların uykudaki zihinsel çalışmanın bir ürünü olduğunu ve bilinç dışının

çözülmesinde rüyalarından yararlanılabileceğini öne süren Freud, rüyaların "bilinç dışına giden şahane yol" (royal road to the unconscious) olduğunu söylemiştir (Freud 1915).

İsviçreli psikiyatr Carl Jung da, Freud'un görüşleri ile çok ilgilenmiş ancak sonrasında düşüncelerinde ciddi bir farklılaşma ortaya çıkmıştır. Freud rüyaların uykuda yaşanan sanrı, halüsinasyon ve ilüzyonlar olduğunu ve büyük oranda gizli isteklerin doyurulması işlevini gördüğünü düşünmekteyken, Jung (1964), rüyaların duygusal konuları, problemleri, dini konuları ve korkuları açığa çıkarmaya ve sonra da bunların çözülebilmeye yarayan bir çeşit vahiy olduğuna inanmıştır.

Jung tekrarlayan rüyaların bilinç düzeyinde sürekli ihmal edilen konularla ilgili olduğunu ve bu konuların kişinin dikkatini çekebilmek amacıyla tekrar tekrar rüyada ortaya çıktıklarını ileri sürmüştür. Jung'un görüşleri Gestalt yaklaşımına oldukça yakındır. Jung'a göre (1964: 21) rüyada uyanırken anlaşılmayan kavramlar ve bilinç dışından gelen zihinsel imgeler sembolik olarak ortaya çıkmaktadır. Bu sembolik ifadeler kişiliğimizdeki sahiplenmemiş olduğumuz parçaları tanımamızda ve bütünleşmemizde rol oynamaktadırlar. Jung, rüyalarla ilgili olarak "rüya, rüyayı görenin aynı zamanda sahne, oyuncu, yapımcı, yazar, seyirci ya da eleştirmen olabildiği bir tiyatrodur" demiştir. Jung ayrıca rüyaların yalnızca rüyayı gören kişinin yaşamı ile ilişkili olmadığını, büyük bir "psikolojik faktörler ağı"nın parçaları olduğunu da belirtmiştir.

Yirminci yüzyılın pek çok rüya kuramcısı da örneğin, Adler, Erikson, Maslow, Boss, Buhler, Greene, Heidegger, Garfield, Horney, Hartmann ve Piotrowski rüyalar ile ilgili önemli mesajlar vermiştir. Hepsinin ortak görüşü, rüyaların kişinin büyüüp gelişmesi için olanak sağlayabileceği şeklindedir (Thomas 1998).

Dasien Terapiyi geliştiren Medard Boss, rüyalarda fenomenolojik yaklaşım ile daha geleneksel rüya kuramlarına dayanarak yapılan yorumların birbirinden net olarak ayrılması gerektiğini öne sürmekte ve şöyle demektedir: "Rüyaların fenomenolojik olarak anlaşılmasından farklı olarak, Freudyan ve Jungyan 'rüya yorumlamaları', aslında rüyaları yorumlamamaktadır; yani rüya fenomeninin kendisini anlaşılabilir kılmamaktadır. Yaptıkları, rüyada gözlenebilen gerçeklere dayanmayan bir 'yeniden yorumlamadır' (reinterpretations) (aktaran Wilkerson,

1997). Boss'a göre, Jung ve Freud, rüya çalışmalarında kuramlarındaki önceden belirlenmiş olan anlamları empoze etmektedirler. Rüyanın, uyandıktan sonra bellekte kalan dıştan görünür kısmının (surface) önemini vurgulayan Boss Dasien analizinde, bu görünen kısmının anlaşılması ve açıklamaya çalışılması üzerinde durmaktadır. Ona göre uyuyan kendilik ve uyanık kendilik aynı bütünü parçalarıdır ve rüyalar basitçe yaşamın geceye akışıdır. Bu nedenle rüyaların varoluşun bir parçası olarak düşünülmesi daha uygundur (aktaran Wilkerson, 1997).

21. Yüzyıl

Yirmibirinci yüzyılda rüyalar sadece psikolojik açıdan değil, fizyolojik açıdan da ele alınmaya başlanmıştır. Her ne kadar uyku ile ilgili ilk bilimsel çalışmalar Eugene Aserinsky, Nathaniel Kleitman ve William Dement tarafından 1950 ve 60'lı yıllarda gerçekleştirilmişse de (Van de Castle, 1994) son yıllarda uyku laboratuvarlarında yapılan kontrollü araştırmalarla uykunun evreleri ile rüya arasındaki bağlantıların ve uykunun nörofizyolojik ve psikopatolojik özelliklerinin saptanabilmesinde çok önemli gelişmeler ortaya çıkmıştır.

Uyku Fizyolojisi:

İnsan ömrünün üçte birinin uykuda geçmesine rağmen uyku fenomenolojisi ve fizyolojisi ile ilgili bilgilerimiz son 40-50 yılda kazanılmıştır. Bugünkü bilgilerimize göre uyku, organizmanın işlevlerinde edilgen bir yavaşlama ya da sessizliğe geçiş durumu değildir. Uykuya geçme ve uykunun sürmesi aktif bir süreçtir ve karmaşık nörofizyolojik, biyokimyasal düzenekleri içerir.

Uyku iki ayrı fizyolojik durumu içermektedir. Bunlar özellikleri birbirinden oldukça farklı olan REM ve non-REM uykusudur. Non-REM uykusu özgül EEG değişiklikleri ile belirli 4 evreden oluşur: Evre I EEG'de düşük voltajlı desenkronize etkinliğin belirdiği, alfa dalgalarının kaybolduğu hafif, uykulu bir durum olan uyanıklıktan uykuya geçiş halidir; Evre II uykuya daldıktan birkaç saniye ya da dakika sonra yüksek voltajlı dalgaların görüldüğü uykunun ilk kesin evresidir. Bu evrede vücut derin uykuya dalmaya hazırlanmaktadır. Derin uyku dönemi olan Evre III ve IV'de ise EEG'de yüksek voltajlı delta dalgaları belirir. Bu evrelere düşük

frekanslı senkronize dalgaların ortaya çıkmasından dolayı "yavaş dalgalı uyku" denilir.

REM uykusu ise rüyaların çoğunun görüldüğü evredir. İnsanlar uykuya daldıktan hemen sonra önce non-REM aşamalarından geçerler. Devamında da uykunun başlangıcından 90-100 dk sonra ilk REM uykusu ortaya çıkar. Gece boyunca bir non-REM ve bir REM şeklinde, uyku döngüseldir. Gece ilerledikçe non-REM epizodları kısılır ve REM epizodları uzar. Dolayısı ile yavaş dalgalı uykunun çoğu gecenin ilk üçte birinde, REM uykusunun çoğu uykunun son üçte birinde gerçekleşir. Uykunun ilk saatlerinde REM uykusu 5-10 dk iken, son saatlerinde 20-40 dk sürer. Gece boyunca ortalama 4-5 kez uyku döngüsü tekrarlanır. Genellikle en canlı ve hatırlanması olası rüyalar, REM uykusu sırasında görülür. Bu gece boyunca 4-5 kez tekrarlasa da pek çok kişi sadece uyanmaya yakın sabaha karşı olan rüyaları hatırlar. Herkes rüya görür ancak, hiç rüya görmediğini söyleyen kişiler rüyalarını hatırlayamayanlardır.. REM uykusu tüm uyku zamanımızın yaklaşık %15-20'sini kapsar (Shapiro ve Flanigan 1993: 5).

Rüya görmenin çok önemli olduğu bazı çalışmalarla gösterilmiştir. Uykunun rüya fazına girmesi engellenen kişilerde iritabilite ve anksiyete semptomları ortaya çıktığı belirtilmektedir. Yapılan bir çalışmada (Dement 1960), kişiler bir gece boyunca, tam rüya uykusuna girecekken uyandırılmış ve sonra tekrar uyumalarına izin verilmiştir. Her zamanki kadar süre uydukları halde, ertesi gün bu kişilerin işlevsellik düzeylerinin düştüğü, duygu durumlarının çökkün olduğu ve her zamankinden daha fazla yemek yedikleri gözlenmiştir. Çalışmanın birkaç gece daha devam ettirilmesinden sonra deneklerde belirgin bir ajitasyon görülmeye başlanmıştır. Bu çalışma ve benzerlerinden elde edilen sonuçlar, rüyaların iyi ve sağlıklı hissetmek için bir gereksinim olduğunu göstermektedir.

Geştalt Terapide Rüya Kuramı

Perls tarafından geliştirilen Geştalt terapi yaklaşımı, rüyalarla yakından ilgilenmiştir. Daha önceki yaklaşımlardan farklı olarak, rüyaları yorumlamak ya da geçmişle bağlantılarını kurmak yerine Perls rüya çalışmalarında kişinin rüyanın tüm yönlerini canlandırmasını önermiş, bu yolla kişinin kendisi ile ilgili pek çok şey

öğrenebileceğini ve sahiplenmemiş olduğu parçalarını özümseyebileceğini düşünmüştür (aktaran Wilkerson 1997)

Perls'e göre rüyada görülen herşey aslında kendiliğin parçalarıdır. Rüyalar kendiliğin hem kabul edilen hem de sahiplenilmeyen kısımlarını kapsamaktadır. Bu bağlamda rüyalar kişiye kişiliğinin farkında olmadığı ya da kabullenmediği yönlerini araştırma ve bütünleştirme olanağını sağlar. Freudyan yaklaşımdaki rüyaların "bilinçaltına açılan bir pencere" olduğu görüşü, geştalt yaklaşımında "bütünleşmeye açılan bir pencere" şeklinde değiştirilmiştir (Perls 1992: 87).

Varoluşçu ve fenomenolojik bir temele dayanan Geştalt yaklaşımında, rüyaların anlamı rüyayı görene ve onun alanına özgüdür (Mackewn 1999: 145). Rüyada görülen bir şeyin anlamını ancak o rüyayı gören bilebilir. Rüyayı, o rüyayı gören kişi dışında kimse anlamlandıramaz. Bu nedenle de rüya hakkında terapist de dahil olmak üzere bir başkasının yorum yapması mümkün değildir. Yorum yapmak terapist ve danışan arasında "içe alma"ların desteklediği bir ilişkiye neden olabilir ki, bu kişinin büyüme ve gelişmesini engeller. Başka bir deyişle rüya hakkında yorumlar yapmak, kişinin kendisinin araştırarak rüyalarının asıl doğasını bulma sürecini engelleyerek kısa devrelere yol açar (Latner 1992).

Rüyalar, test edilip araştırılabilecek hipotezlerdir. Çok yararlı bir biçimde ve spontan olarak ortaya çıkan rüyalar belki de uyanırken olduğundan çok daha fazla kendimizi anlamamıza yardımcı olurlar (Latner 1992).

Geştalt rüya kuramı rüyaların: 1) kişiliğin farklı kısımlarına ait yansıtımlar içerdiğini ve bunların bütünleşme sürecinde kullanılabilceğini, 2) ihtiyaçların fark edilmesinde rolleri ve varoluş mesajları ile ilgisi olduğunu ve 3) terapist-danışan ilişkisi ile ilgili mesajlar içerebildiğini öne sürer.

1) *Rüyadaki yansıtımlar ve bunların kişilik içinde bütünleştirilmesi:*

Fritz Perls'ün rüyalarla ilgili görüşleri konusunda yaygın olarak bilinen konu, yansıtımlar olarak tanımlanmalarıdır (Poolster ve Polster 1974: 265). Perls'e göre rüyada görülen herşey aslında kişimize ait bir özelliği

yansıtmaktadır, ya da başka bir deyişle kişiliğimizin farklı yönleridir. Geliştirdiği rüya çalışmalarında ana ilke, kişiyi rüyasının parçalarını canlandırırken yansıttığı her şeyi bütünleştirmesine yönelik desteklemektir.

Geştalt kuramına göre rüyalarda, kişi kendisinde görmeyi kabul edemediği özellikleri diğer obje ve kişilere yansıtır, böylece bu özelliklerin başkalarına ait olduğuna inanarak kendini rahatlatır. Bu nedenle de rüya çalışmalarına başlarken rüyada gördüğümüz her obje, kişi, nesne v.b. aslında bizim bir parçamızı yansıttığını yani bizim olduğumu kabullenmek çok zordur (Downing ve Marmorstein 1973). Örneğin rüyanızda bir otoyolda arabayla gittiğimizi gördüğümüzde, rüyadaki otoyol, araba, geçen diğer arabalar, uzaktaki dağlar, görünmeyen ama var olduğu hissedilen korku, hepsi bizim bir özelliğimizi yansıtmaktadır. Rüya çalışmasında kişinin rüyasındaki tüm kısımların farkına varması ve bunlarla özdeşleşmesi desteklenir. Bunun amacı danışanın kişiliğindeki henüz kabul edemediği, dışladığı yönleri sahiplenebilmesine yardımcı olmaktır. Perls ve arkadaşları (1969: 260) fark edilmeyen veya reddedilen yönlerin araştırılmasında ve bütünleştirilmesinde kabuslarla çalışmanın çok yararlı olduğunu belirtmiştir. Kabuslarda kişi çeşitli canavar, vahşi hayvanlar korkunç yaratıklar görebileceği gibi kazalar, hastalıklar, ölüm gibi üzüntü ve endişe yaratan başka durumlar da yaşayabilir. Geştalt yaklaşımına göre bu korku, üzüntü ya da endişe yaratan tüm unsurlar bize aittir, ancak genel olarak "kötü" olarak değerlendirilen ve öfke, cinsellik, zarar verme gibi duygular, başka varlık ya da durumlara yansıtılmıştır. Kişiliğin bu dışlanmış kısımları aslında göz ardı edilen bir canlılığı, gücü, enerjiyi barındırır. Örneğin rüyada canavar tarafından kovalanan kişi rüya çalışmasında bu canavarı oynarken yansıttığı bir kısmı içine alırken, o canavarın gücünü de sahiplenmektedir. Artık kabus bitmiştir, canavar içinde saklı kalan enerji artık dışarıda veya yabancı değildir, kişinin içinde ve kullanabileceği bir konumdadır (Mackewn 1999: 147).

2) İhtiyaçların fark edilmesi ve varoluş mesajları ile ilgili rolleri

Perls'e göre (1976) rüyaların bir işlevi de kişinin şimdiki veya genel durumu ile ilgili "varoluş mesajları" vermesidir. Bunu Geştalt bakış açısında vurgulanan şekil/fon ilişkisi ile açıklayacak olursak, rüyaların fondaki materyalin şekil haline gelmesine izin veren organizasyonlar olarak tanımlamak mümkündür. Bir ihtiyacın

varlığı fark edilmez ya da fark edilse bile karşılanması engellenirse tam bir şekil oluşamaz ve ihtiyaç karşılanmadığı için fona geri dönemez. Bu durum yeni bir ihtiyacın ortaya çıkmasını da engeller. İhtiyaçların karşılanmasındaki doğal akış bu şekilde engellendiğinde tekrarlayan rüyalar ortaya çıkar. Böylece rüyalar kişinin dikkatini, farkında olmadığı ya da bir anlamda hazır olmadığı için karşılanmasına direndiği ihtiyaçlarına yöneltir. Kişinin ihtiyaçlarının ve varoluşu ile ilgili mesajların farkına varabilmesi için bazı rüyalar tekrarlanır durur (Mackewn 1999: 148). Perls de tekrarlayan rüyaların çalışılmasının çok önemli olduğunu bildirmiştir (Perls 1992: 110). Freud bu tür rüyaları tanımlamak için kompulsif tekrarlama (compulsive repetition) tanımını kullanmıştır (aktaran Perls 1992: 110). Oysa Perls'e göre bir rüyanın tekrarlanması bir ihtiyaçla ilgili geştaltın tamamlanmaması anlamına gelmektedir. Tekrarlayan rüyalarla ilgili çalışmalarda kişinin yaşamında neyin/nelerin eksik olduğunun, neyi yapmak ya da yaşamaktan kaçındığının, neye/nelere ihtiyaç duyduğunun farkına varılmaya çalışılır. Rüyaların hatırlanmaması da, kişinin ihtiyaçları ya da varoluş mesajları ile yüzleşmek istememesi ile ilgili olabilir.

3) Terapist-danışan ilişkisi

Geştalt terapi yaklaşımı Perls'ün ölümünden sonra da çeşitli terapistler tarafından geliştirilmeye devam etmiştir. Bu yeni gelişmelere göre, rüyaların bir işlevinin de danışanın terapisti ile ilgili farkında olmadığı mesajları içerebileceği görüşü ortaya atılmıştır. Başka bir deyişle rüyalar danışanın terapistiyle ilgili yansıtılmış duygu ve ihtiyaçlarının "geri döndürülmesi" olarak da değerlendirilebilir (aktaran Latner 1992). Örneğin rüyasında kendisine sırtını dönmüş olabileceği kişinin, kendisine hangi konuda sırtını dönmüş olabileceği gibi sorularla danışanın terapistle ilgili geri döndürmeleri olup olmadığı üzerinde çalışılabilir.

Rüya Çalışmaları:

Perls'in 1960-1970 yılları arasında rüya çalışması üzerindeki etkileri gerçekten çok fazladır. Perls ve Geştalt hareketi rüyanın tüm parçalarını kendiliğinden bir parçası olarak görmesinden, rüyayı boş sandalyeye koymasına ve onunla veya çeşitli parçaları ile dialog oluşturmaya kadar her yönüyle rüya çalışmalarını daha önce hiç olmadığı kadar popüler bir hale getirmiştir.

Perls "Aklınızı bir kenara bırakın ve duygularınıza yönelin" diye önermektedir (aktaran Wilkerson 1997). Rüya çalışmalarında da akıl yoluyla yapılan yorumlara değil, duygulara yönelinir. Rüya çalışmalarının bir başka özelliği ise şimdiki ana odaklanılmasıdır, yani rüya o anda oluyormuş gibi şimdiki zaman ekiyle anlatılır (Mackewn 1999: 146). Örneğin: "Denizin üzerinde uçuyorum ve korkuyorum. Ufka doğru bakıyorum ve köpek balıkları var mı diye endişe ediyorum. Şimdi de kıyıya doğru dönüyorum ve orada yüzenleri görüyorum" gibi. Geçmiş zaman yerine şimdiki zamanla anlatıldığında, kişi rüyasına daha kolay uyum sağlayabilir. Bu, rüyanın geçmişte yaşanmış ve kendisi ile ilgili olmayan bir şey gibi algılanmasını engeller.

Rüyayı şimdiki zamana taşıdıktan sonra sıra, rüyanın tüm kısımlarını "kendimiz" olarak görmeye gelir (Wilkerson 1997). Gestalt yaklaşımına göre rüyanın farklı kısımları kişinin duyguları, eğilimleri, ihtiyaçları, tutumları veya gizli kalmış güçlerini temsil etmektedir. Rüya çalışmasına nereden başlanacağı, yani rüyadaki hangi kişi, obje, durum v.b. önce ele alınacağı da cevaplanması gereken bir sorudur. Çalışmaya rüyanın neresinden başlanması gerek? Rüya çalışmasına danışana ya da terapistte en çok enerji taşıyor gibi görünen, yani belirgin bir duygu taşıyan ya da danışanı şaşırtan çarpıcı bir kısımdan başlanabilir. Örneğin biraz önceki örnekte "köpek balığı" ya da "deniz" başlamak için uygun öğeler olabilir. Ancak danışan eğer en çok duygu taşıyan yüklü kısımlar için hazır değilse, nötr kısımlardan başlamak daha uygundur.

Sonra sahnede bir karakter canlandırır gibi, kişi rüyanın o ögesini oynamaya başlar. Girdiği rolü tanımlar (Wilkerson 1997). Bu çalışma sırasında sözel ifadelerin yanısıra ses tonu, beden dili gibi sözel olmayan ifadelerden de yararlanır. Örneğin: "Ben köpek balığıyım ve rüyada görünmüyorum, pusuya yatmış durumdayım. Her an kıyıda yüzenlerin üzerine atlayarak onları yiyebilirim. Ne kadar da güzel olur bu. Denizin üzerinde uçan kişiyi korkutuyorum ve gerginleştiriyorum, olasılıkla üzerinde kontrolünün hemen hiç olmadığı şeylerle ilgili olarak endişelendiriyorum onu. Ama aynı zamanda ona bir amaç da vermiş durumdayım. Zaten tek yaptığı şey devamlı beni ve diğer köpek balıklarını gözlemek. Görünmeden sulara yüzmeyi severim. Denizin üzerinde uçan kişi biraz daha yakından uçsun diye umut ediyorum"

Ya da "Ben denizin. Hem sığ hem derinim, arkadaş olabileceğim gibi, tehlikeli de olabilirim. Sularım hem derin denizlere doğru akar, hem de sonra tekrar kıyıya insanların yüzmekte olduğu yere döner. Üzerimde uçan kişi benim bu iki yanıma da görebiliyor. Ama kendisi benim içime girmeye korkuyor gibi görünüyor. Soğuk ve sıvıyım ve ancak kuru ve yapılandırılmış şeylerle sınırlandırılabilirim. Gemiler ve balıklar için geçiş sağlarım". Rüyadaki imgelerle bu şekilde çalışırken, bu rollere girmenin duyguları nasıl etkilediği de gözden geçirilir. Bu rollere girerken kişi her birini kişiliğinde bütünleştirmeye başlayabilir.

Rüyadaki tüm ya da önemli bulunan kısımlar oynandıktan sonra da bu kısımlar arasındaki diyaloglar üzerinde çalışılmaya başlanır. Bunun için çift sandalye tekniğinden yararlanılabilir. Danışan rüyadaki bir nesne, kişi ya da durum olarak konuştuktan sonra roller değiştirilebilir. Örneğin biraz önceki rüyada, denizin üzerinde uçan kişi ve köpek balığı arasında bir diyalog oluşturulabilir. Eğer bu diyalog sırasında iki kısım arasında çözülemez bir durum, belirgin bir farklılık ortaya çıkarsa da üçüncü bir sandalye oluşturup oraya da bu çözülemez kısım oturtulabilir. Ortaya çıkan anlaşmazlık da kendi hakkında ya da diğer iki imge hakkında konuşabilir. Örneğin:

Denizin üzerinde uçan kişi: Köpek balığı; seninle ilgili endişelerim var. Benim alanıma girersen herkesi sudan çıkarmaları için uyaracağım. Seninle ilgili olarak masum insanları uyarma sorumluluğunu taşıyorum.

Köpek balığı: Hadi oradan. Ben olmasam sen olmazdın bile. Üstelik ben senin ve herkesin dikkatini derin şeylere çekiyorum. Ayrıca sen de yemek yiyorsun; canlı hayvanları yani, ben de. Senin ahlak hocalığına ihtiyacım yok. Ben derinlikler ve açıklıkla uğraşıyorum.

Denizin üzerinde uçan kişi: Açlığımı gidermek istemini anlıyorum, ama bunu benim denizimde yapabileceğini umma sakın. Derinliklerimizle bağlantı kurmamız için canlı canlı yenmekten başka yollar da olabilir. Senin düşüncesiz tahripkarlığın yüzünden bizim ne kadar endişe duyduğumuza hiç aldırdığını sanmıyorum.

Köpek balığı: Evet, sizin de bütün uğraştığımız kendi keyfiniz. Doğayı, beni hiçe sayarak. Kontrol etmek istediğin şey senin kontrol edebileceğin bir şey değil. Her şey senin küçük

dünyana hizmet etsin istiyorsun. Koşullara ters düşen ben değilim, sensin. Sen benim bütün akşam yemeklerimi uzakta tutarak beni aç bırakıyorsun.

Görüldüğü gibi bu noktada ikisinin arasında çözülemez bir fikir ayrılığı, anlaşmazlık ortaya çıkmış durumda. Böyle bir durumda "anlaşmazlık" da bir başka sandalyeye oturtularak konuşturulabilir.

Anlaşmazlık: Ben ikinizin arasındaki gerginliğim. İkinizi de anlayabiliyorum.

Denizin üzerinde uçan kişi: Çözüm için biraz mesafe koymaya ihtiyacım var. Köpek balığı ve sen varken biraz eğlenebilme şansım hiç yok.

Anlaşmazlık: Benim olmamamı dileyemezsin. Köpek balığını uzakta tutmak için de beni kullanamazsın.

Köpek balığı: Ha ha evet.

Anlaşmazlık: Köpek balığı, derinliklerle bağlantı kurmakla ilgili öneriler yapıyorsun, senin de bir yandan açıklığına biraz dayanmayı öğrenmen lazım. Bir hayvan olarak aç olduğunu biliyorum, ancak biraz uyumlu davranırsan denizdeki kişiler de seni düzenli beslemeyi düşünebilirler belki.

Denizin üzerinde uçan kişi: Bu iyi bir fikir.

Köpek balığı: Tamam o zaman, bana bir bacak versinler şimdi, çok çok açım.

Denizin üzerinde uçan kişi: Üçümüz anlaşacak gibi görünüyoruz. Ama bu köpek balığını nasıl besleyeceğim ki ben?

Anlaşmazlık: Ben burada tüm sorunları çözmek üzere bulunmuyorum. Ben de biraz rahat nefes almak istiyorum. Köpek balığı ile ikinizin aramızda çözeceğiniz bir konu bu.

Bu noktada Perls'ün şu sözünü hatırlamak yerinde olabilir: "Çoğumuzun hayatta uğraşıp durduğu şey fantazilerdir. Gerçekte ne olduğumuzu kabul etmeyerek, ne olmamız gerektiği ile vakit kaybedip dururuz" (Perls 1992).

Rüyalarla çalışırken terapistin rolü, diyalogu yüzey kademelerden duygusal olarak daha yüklü yerlere taşımaktır. Gerçek bütünleşme ancak bu yüklü alanlarda oluşabilir (Wilkerson 1997) Perls "Bir çok neden, bahaneler, açıklamalar bulmak gibi zırva şeylerle meşgul olursan, defansların yüzünden daha fazla tecrübe yaşayamayacağın yargısına varırsın ve bu büyümeye engel olur" demektedir (aktaran Wilkerson 1997) Bazıları Perls'ü kişilerin daha fazla acı çekmelerine yol açmakla suçlamışlardır. Onun bu suçlamalara yanıtı ise şöyledir: "Ben kişiler acı, ıstırap çeksin diye önermiyorum; ama ben bir acı, bir hoşnutsuz durumla karşılaşınca kaçmayarak o hoşnutsuz durumla temasta kalmayı öneriyorum, çünkü bu kişinin güçlenmesi, gelişmesi için tek yoldur" (aktaran Wilkerson 1997).

Kişi rüyadaki iç çatışmaların, zıt kutupların, tamamlanmamış işlerin, çelişkili duyguların neler olduğunu anlamaya çalışarak yaşamında neler yapması gerektiğine ilişkin önemli ipuçları elde edebilir. Perls'e göre kişilikteki gelişmeyi isteyen ve buna karşı çıkan tarafların, bir çatışma halinde olduğu kördüğümüleri anlama, kördüğüm noktalarında nasıl sıkışıp kalmış olduğuna ilişkin farkındalık kazanma gerçek iyileşmeyi sağlayacaktır (aktaran Wilkerson 1997). Bu farkındalığın gelişmesinde rüyalar önemli bir rol oynar.

Bazı durumlarda kişiler, rüya tamamlanmadan uyanmış olabilirler. Bu durumlarda rüya çalışmasında danışandan, yaratıcı fantezisini kullanarak uyanırken rüyayı sürdürmesi ve tamamlaması istenebilir (Latner 1992). Bu kişinin varoluşu ile ilgili mesajlarını netleştirmesine yarayabilir.

Eğer kişi rüyalarını hiç hatırlayamıyorsa nasıl bir yol izlenebilir? Bu durumda kişiden yatmadan önce yatağının başucunda bir defter kalem bulundurması ve uyandıığında hemen rüyasını not etmesi istenebilir. Bunun yerine Perls rüyalarını hatırlamayan kişilerle çalışırken, kişinin hatırlamadığı rüyaları ile bir diyalog oluşturmasının istenebileceğini belirtir. Böylece kişi bir kendisi bir de hatırlanmayan rüyası olarak olarak duygu ve düşüncelerini ifade etmeye başlar. Örneğin: "Ben senin rüyanım ve senden uzak duruyorum. Sabahları beni hatırlamaya çalışıyorsun ama ben senden daha akıllıyım ve kaçıyorum. Oysa tüm soruların yanıtları bende. Beni hatırlayabilsen bile ne anlama geldiğimi sana söylemeyeceğim. Aradığın tüm yanıtları karanlık semboller halinde gizledim".

Sonra kişi bu rüya ile konuşabilir: "Ben seni görmeyi çok istiyorum, aslında her yönümü öğrenmeyi istiyorum...." ya da "Henüz bazı yönlerimi görmeye ya da kabul etmeye hazır değilim..." vb. Bu, danışanın rüyaların unutulmasının anlamı ile ilgili olarak içgörü geliştirmesini sağlayacak güçlü bir yöntemdir (Mackewn 1999: 148).

Rüya çalışmaları bireysel olarak uygulanabileceği gibi grup içinde de yürütülebilir. Rüyaı gören kişi kendi algılarına göre rüyasındaki farklı kısımlar ve kişiler için gruptaki kişilere roller verebilir, ya da üyelerin rolleri gönüllü olarak paylaşmalarını isteyebilir, kendisi de rollerden birini alabilir. Önemli noktaların farkına varabilmesi ve gerekli müdahalelerde bulunabilmesi için terapistin rolleri dağıtması da diğer bir alternatif olabilir. Grup uygulaması sadece rüyaı görenin değil, diğer üyelerin de kendileri ile ilgili farkındalıklarının artmasına, rüyanın çeşitli kısımlarının kendi yaşamları ile ilişkisini kurabilmelerine yardımcı olur. Joseph Zinker rüyaların tiyatro şeklinde oynanmasını önermiş ve bu şekilde grup üyelerinin sadece gözlemci olarak değil aktif katılımını da sağlayarak etkileşimi artırmayı hedeflemiştir (aktaran Polster ve Polster 1973:275).

Rüya çalışmasındaki adımlar şöyle özetlenebilir:

- 1) Rüya şimdiki zaman ekiyle anlatılır.
- 2) Danışanın tercih ettiği ya da en çarpıcı, en fazla enerji taşıyor gibi görünen kısımdan başlanabilir.
- 3) Rüyaı gören kişi rüyanın içindeki farklı kısımları canlandırır.
- 4) Farklı kısımlar arasında dialog oluşturulur.
- 5) Yansıtımlar bütünleştirilir, rüyadaki ana temayı temsil edebilecek bir cümle (existential statement) ile rüyanın formülasyonu yapılır ve varoluşçu mesaj belirlenir.

Özet olarak bir rüyanın herhangi bir kısmının, hatta rüyaların olmamasının bile şu anla ilgili farkındalığımızı artırıcı yararlı bir diyaloga dönüştürülebileceği açıktır. Rüyalar, kişiliğin dışlanmış olan kısımlarının yeniden sahiplenilmesini, bunların gücünün tekrar alınmasını ve bütünleşmeyi

sağlayarak yaşamlarımızın, kaderlerimizin gerçek otoriteleri haline gelmemizde yardımcı olabilirler. Rüya çalışmaları, kördüğüm noktalarında, kişinin yaşamında neyin eksik olduğu, neyi yapmak istediği ya da yapmaktan kaçındığı ile ilgili açık varoluşçu mesajlar almasını sağlayabilir. İyileşmeyi sağlayacak olan şey, nasıl sıkışıp kalmış olduğumuza ilişkin farkındalığı kazanmaktır. Perls, rüyaların farkındalığımızı artırma ile ilgili yönüne atıfta bulunarak "Önce bir pencereden bakmaktasınızdır, sonra -yansıtımları kastederek- aslında yalnızca aynaya baktığınızı farkedersiniz" demektedir (aktaran Shafton 1995: 225-226).

Kaynaklar

- Dement, W. C. (1960). The effect of dream deprivation. *Science*, 131, s.1705-1707.
- Downing, J., Marmorstein, R. (1973). *Dreams and Nightmares*. San Francisco: Harper and Row.
- Freud, S. (1915), *The Handling of Dream Interpretation in Psychoanalysis*. Standard Ed. 10: 5-149, London: Hogarth.
- Freud, S. (1900). *The Interpretation of Dreams*. Standard Ed. 4. And 5. London: Hogarth.
- Hall, J. (1991). Patterns of Dreaming. *Jungian techniques in theory and practice*. s. 47 s. 57 Boston, MA: Shambhala Publications, Inc.
- Jung, (1964). *Man and His Symbols*. Garden City. NY: Doubleday Company, Inc.
- Jung, (1969). *The Archetypes and the Collective Unconscious*, Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Latner, J. (1992). *The Theory of Gestalt Therapy* E C Nevis (ed.): *Gestalt Therapy : Perspectives and Applications*. Gestalt Institute of Cleveland Press.
- Mackewn, J. (1999). *Developing Gestalt Counselling*. s.145 London: Sage Publications.
- Çığ, M. İ. (2000). *Gilgames-Tarihte ilk kahraman*. Analiz Basım Yayın Tasarım Uygulama Ltd. Şti. Beyoğlu-İstanbul.
- Öztürk, M. O. (1998). *Psikanaliz ve Psikoterapi*. s. 151-155 3. Baskı, Ankara.
- Perls, F. S., Hefferline R.F., Goodman, P. (1969). *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. NY Bantam Books.
- Perls, F. S. (1976). *The Gestalt Approach and Eye Witness to Therapy* New York: Bantam.

- Perls, F. S. (1992). *Gestalt Therapy Verbatim*. The Center for Gestalt Development Highland, NY.
- Polster, E., Polster, M. (1974). *Gestalt Therapy Integrated* NY: Vintage Books.
- Shafton, A. (1995). *Dream Reader: Contemporary Approaches to the Understanding of Dreams*. Albany NY: Suny Press. S. 213-231.
- Shapiro, C.M., Flanigan, M.J. (1993). Uykunun Fonksiyonu. *ABC of Sleep Disorders* Shapiro CM (ed) UK: BMJ Publishing Group.
- Thomas, G.B. (1998, November). Understanding Dreams: Perspectives from the ancients through modern times. (<http://members.aol.com/gbt1/theories/index.htm>)
- Van de Castle, Robert R. (1994). *Our Dreaming Mind: the role of dreams in politics, art, religion and psychology, from ancient civilizations to the present day*, s.59 New York, NY: Random House, Inc.
- Wilkerson, R.C. (1997, July 29). Existential-Phenomenology and Dreams. Part of the ED Dream Education Series Electric Dreams 4 (6). www.dreamgate.com/dream/articles.

temas: Gestalt Terapi Dergisi
2003, 1 (2), 71-87

**ŞİMDİ VE BURADA TANI KOYMA:
DENEYİM DÖNGÜSÜ VE DSM-IV
DIAGNOSIS IN THE HERE AND NOW:
THE EXPERIENCE CYCLE AND DSM-IV**

Joseph Melnick ve Sonia March Nevis¹
Özet Çeviri: Uzm. Psk. Çağla GÜLOL

Gestalt terapinin bakış açısıyla formal tanının incelendiği bu makalede tanı koyma süreci "deneyim döngüsü" (Polster ve Polster 1973; Zinker 1977) üzerine kurgulanmıştır (şekil 1). Ayrıca, DSM-IV Tanı Ölçütleri kitabında yer alan bazı tanı formülasyonları analiz edilmiş ve müdahale stratejilerinden bahsedilmiştir.

Tanı Nedir?

Tanı, her şeyden önce şu anda ne olduğunun farkına varılmasıdır. Aynı zamanda şimdinin ötesine giderek, belli bir örüntü ve yordamayı da kapsar. Bir neden-sonuç ilişkisini kapsayabilir de kapsamayabilir de. Kısacası tanı koymak şu anda gözlenebilir olandan, alışılmış olana doğru hareket ederek, resmin genişletilmesidir ve neyin gözleneceğinin yanısıra, nasıl gözleneceğinin de şemasını içerir.

Gestalt kuramı bir neden-sonuç ilişkisi üzerine temellendirilmemiştir. Gestalt yaklaşımında "neden"lere inanılır, ancak bir sistemi etkileyen pek çok etmen olduğu ve dolayısıyla "neden"lerin tam ve anlamlı bir tanımını yapmanın neredeyse imkansız olduğu düşünülür.

Daha sistematik ve formal bir tanı sistemi oluşturmanın çeşitli nedenleri vardır. Birincisi, tanı bir harita görevi yaparak kişinin nasıl gelişebileceği konusundaki olasılıkları tanımlar. Tanı koyma sayesinde terapist, bilgilerini düzenleme ve verilerden oluşan geniş bir alanda kendine uygun yön bulma imkanı elde eder. İkincisi, tanı koyma süreci terapistin kaygısını kontrol etmesini sağlar. Üçüncü neden daha formal bir tanının ekonomik oluşudur.

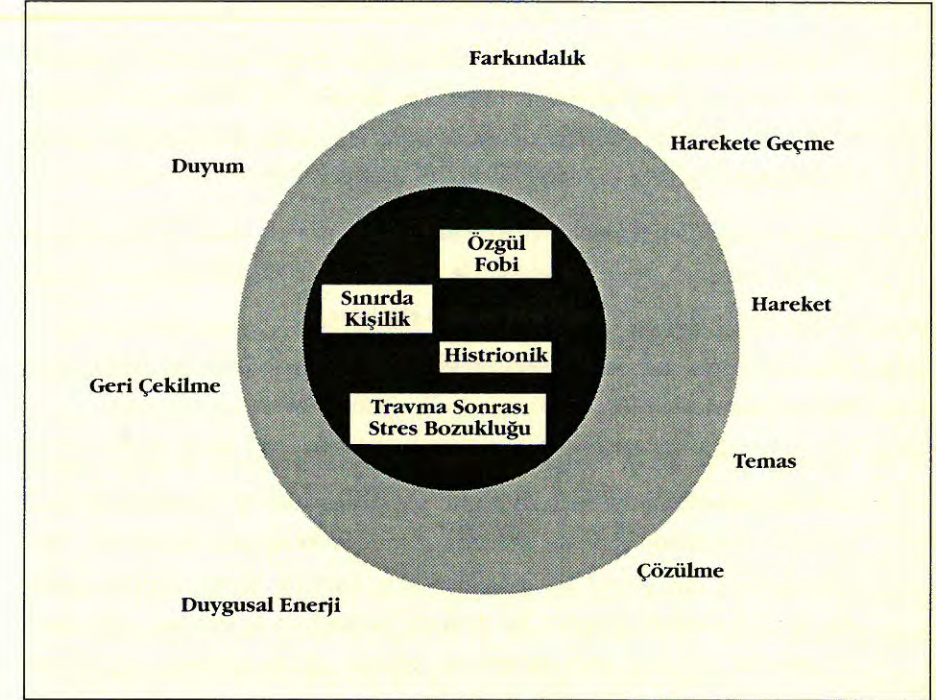
¹ Joseph Melnick, Sonia March Nevis (1997). Gestalt Diagnosis and DSM W. *British Gestalt Journal Volume 6, No. 2, s. 97-106.*

Geştalt kuramının diğer tanı sistemleri ile ilişkilendirilmesi, klinikçilere bu alanda daha fazla araştırma yapma imkanı verir. Buna ek olarak terapist her defasında anlık deneyimden elde edeceği veriyi beklemeden yordamada bulunabilir. Dördüncüsü, tanı koyma terapistinde gelecek ve geçmişi içine alan daha geniş bir bakış açısı sağlar. Geştalt terapisti de, hastanın geçmişini araştırır; ancak geçmiş şimdinin nedeni olarak değil, kişinin fenomenolojisini anlamak amacıyla araştırılır. Son olarak tanı koymak Geştalt terapistini farklı kuramsal yaklaşımlardan izole olmaktan korur. Dolayısıyla, her ne kadar Geştalt yaklaşımında yapı yerine sürece odaklanılsa da, ve tanı kategorilerinin kullanımı Geştalt kuramı ile tamamen örtüşmese de, Geştalt yaklaşımı ile diğer yaklaşımlar arasında iletişim sağlanabilmesi açısından şizofreni, sınır kişilik, narsisizm gibi geleneksel tanımlar kullanılmaktadır.

Geştalt Terapisti Nasıl Tanı Koyar?

Geleneksel olarak, Geştalt terapisti, şu anın fenomenolojisine dikkat ederek tanı koyar. Bazı noktalarda bir davranış ilginç görünür, bir şey öne çıkar ve bir örüntü belirir. Örneğin hastanın "geri döndürme" temas biçimini kullandığı şeklinde bir tanı konulur. Tanının konmasından sonra o seans içinde bu temas biçimi üzerine odaklanılır. Bu şekilde tanı koyma pek çok açıdan önemlidir. İlk olarak, davranış net olarak gözlenebilmektedir. İkincisi, geri döndürme ile nasıl çalışılacağına dair teknikler açık bir şekilde tanımlanmıştır. Üçüncüsü belirlenen tanı ile ilgili terapötik çalışma bir terapi seansında tatmin edici şekilde tamamlanabilmektedir. Geştalt yaklaşımında geri döndürme ile ilgili olarak yapılabilecek pek çok çalışma mevcuttur. Ayrıca Gestalt yaklaşımında sadece belli bir temas biçimi üzerinde çalışılmaz, farklı temas biçimleri de ele alınır.

Sağlıklı ve düzenli fonksiyon göstermek, şekil 1'de gösterildiği gibi, deneyim döngüsündeki şeklin oluşumu ve bozulması olarak tanımlanır. Gölge bölüm duygusal enerjiye işaret eder. Duygusal enerji duyumdan temasa doğru gelişir ve geri çekilme aşamasında azalır. Bireysel aşamalar dış halkanın dışında, çeşitli bozukluklar ise iç halkanın içinde konumlanırlar. Şekil 1 deki şema, döngünün ve DSM-IV tanı kategorilerinin birleştirilmesi için başlangıç girişimi niteliğindedir ve temelinde aşağıdaki varsayımlar yer almaktadır.



Şekil 1: Deneyim Döngüsü

1. Deneyim döngüsünün aşamaları, aslında sürekli ve akıcı olan yaşantıların sanal olarak sınırlandırılmasıyla oluşturulmuşlardır. Bu nedenle üst üste geçebilirler.
2. Yeterlilik, her basamağın tatmin edici şekilde tamamlanması için gerekli olan beceri ve yeteneklerle doğrudan bağlantılıdır. Döngünün tamamlanabilmesi, yeni bir şeklin yaratılması ve bozulması sağlıklı işlevleri tanımlamaktadır.
3. Deneyim döngüsü aslında anlık deneyimleri tanımlamaktaysa da daha geniş zamanlı deneyimler için de kullanılır.
4. Döngünün aşamaları gelişimsel bir süreci yansıtır. Döngünün ne kadar erken aşamasında bozulma olursa, deneyim o derece a) daha köklü örüntülerden oluşur b) fizyolojik etkilenme daha fazla olur ve c) diğerlerine kıyasla daha az gözlenebilir.

5. Döngünün bir basamağında oluşan bozulma sonraki aşamaları da etkiler.
6. Terapi stratejilerinin ve müdahalelerinin doğru ve net bir şekilde belirlenebilmesi için döngünün anlaşılması gerekir. Diğer kuramların nedene dair açıklamalarını kullanmak ve bu açıklamalardan faydalanmak yararlı olabilir ancak gerekli değildir.
7. Her ne kadar döngünün daha sonraki aşamalarında yapılan müdahalelerle başarılı sonuçlar elde edilebilse de, kişilik ancak bozukluğun asıl ortaya çıktığı aşamada yapılan müdahalelerden etkilenir.
8. Uzun süreli bir değişimin gerçekleşmesinden önce, pek çok kez müdahalede bulunulmalıdır.
9. Terapist olarak, ancak danışanın döngünün orta aşamalarını (harekete geçme, hareket, temas), ki bunlar duygunun en yüksek olduğu aşamalardır, nasıl geçtiğini doğrudan gözleme imkanımız vardır. Terapistin danışanın diğer aşamalardaki deneyimini anlaması genellikle hastanın kendi aktarımlarından yapılan çıkarımlara dayanır. Bu nedenle hastanın sorunlarının çoğunlukla duygularını harekete geçirememekten, eyleme geçirememekten veya temas kuramamaktan kaynaklandığı düşünülür. Terapi danışanın zorluk yaşadığı tüm aşamaların tanımlanması ve bu aşamaların başarı ile tamamlanması için gerekli kaynak ve yetilerin geliştirilmesi üzerine kuruludur.
10. Geştalt yaklaşımı, kişilik bozuklukları ve nevroitik bozukluklar tanıları arasında fark olduğunu kabul etmesine karşılık, tedavi açısından aralarında fark olmadığına inanır. Başka bir deyişle Geştalt terapisinde DSM-IV Tanı Ölçütleri kitabında yer verildiği şekli ile kişilik bozukluklarının tedavisi, eksen I olarak tanımlanan bozuklukların tedavisinden farklı değildir.

Duyum/Farkındalık Aşaması: Sınırdaki Kişilik Bozukluğu

DSM-IV Tanı Ölçütleri kitabında sınırdaki kişilik bozukluğu aşağıdaki şekilde tanımlanmıştır. Aşağıdakilerden beşinin (ya da daha fazlasının) olması ile belirli, genç erişkinlik döneminde başlayan ve değişik koşullar altında ortaya çıkan, kişilerarası ilişkilerde, benlik algısında ve duygulanımda tutarsızlık ve belirgin dürtüselliğin olduğu sürekli bir örüntü:

- (1) Gerçek ya da hayali bir terkedilmeden kaçınmak için aşırı çabalar gösterme, (Not: 5'inci tanı ölçütüne giren intihar ya da kendine kıyım davranışını buraya sokmayınız),
- (2) Gözünde aşırı büyütme ve yerin dibine sokma uçları arasında gidip gelen, gergin ve tutarsız kişilerarası ilişkilerin olması,
- (3) Kimlik karmaşası; belirgin olarak ve sürekli bir biçimde tutarsız benlik algısı ya da kendilik duygusu,
- (4) Kendine zarar verme olasılığı yüksek en az iki alanda dürtüsellik (örneğin para harcama, cinsellik, madde kötüye kullanımı, pervasızca araba kullanma, tıkanırçasına yemek yeme), (Not: 5'inci tanı ölçütünün kapsamına giren intihar ya da kendine kıyım davranışını buraya sokmayınız),
- (5) Yineleyen intiharla ilgili davranışlar, girişimler, göz korkutmalar ya da kendine kıyım davranışı,
- (6) Duygudurumda belirgin bir tepkiselliğin olmasına bağlı duygusal dengesizlik (örneğin yoğun dönemsel isteksizlik, aşırı hassasiyet ya da genellikle birkaç saat süren, nadiren bir kaç günden daha uzun süren kaygı),
- (7) Kendini sürekli olarak boşlukta hissetme,
- (8) Uygunsuz ve yoğun öfke ya da öfkesini kontrol altında tutamama (örneğin sık sık hiddetlenme, geçmek bilmeyen öfke, sık sık kavgalara karışma),
- (9) Stresle ilişkili gelip geçici paronoid düşünce ya da ağır dissosiyatif belirtiler (s. 654).

Yukarıdaki tanımdan anlaşılacağı üzere bu hastaların duyumsal stabiliteyi azdır. Ayrıca bu kişiler içsel yada dışsal uyaranlara sabit bir şekilde duygusal tepki veremezler. Bunun sonucu olarak uyaranlara duygusal olarak abartılı ya da içerikle uyumsuz tepkiler verirler. Geştalt terminolojisini kullanacak olursak, sınırdaki kişilik bozukluğu olan hastanın fonu destekleyici değildir; bu ise ancak minimum düzeydeki uyaranların tolere edilmesine yol açar.

Psikoterapide kişinin uyaranların azaltılması yolu ile duyuların kontrol etmeyi öğrenmesi veya bu mümkün olmuyorsa ve uyaranların düzeyi çok

yüksekse, enerjisini destekleyici ve yıkıcı olmayan bir şekilde ifade etmesi üzerinde çalışılmaktadır. İlk nokta uyarıların azaltılması ve düzenlenmesidir. Duyumlar, oluşan bir şeklin tatminkar bir biçimde tamamlanmasını olanaklı kılacak kadar azaltılmalıdır. Bunun gerçekleştirilmesi için hastanın yaşantılarına odaklanmasına ve bunları adlandırabilmesine yardım etmek gerekir.

Boş sandalye gibi duyuları artıran tekniklerin kullanımı bu durumlarda tehlikelidir. Ayrıca yüzleştirici, davranışsal ve parodoksal müdahaleler de duyuların artmasına veya belirsizleşmesine yol açabilir. Başka bir terapi hatası bu hastalara repartuar genişletici tekniklerin öğretilmesidir, çünkü bu kişilerin temel sorunları davranış repartuarlarının yetersizliği değildir.

Terapide üzerinde çalışılan bir diğer nokta kişiye taşkınlık zamanlarında enerjisini yıkıcı olmayacak şekilde ortaya koymasının öğretilmesidir. Aşırı taşkınlık zamanlarında hasta ile yumuşak ve net bir temas sağlanmalıdır. Bu durumda hastayı yatıştırmak önemlidir. Eğer terapist endişelenir ya da duyuları yükseltir ise hastanın hali hazırdaki aşırı uyarılmışlığını daha da arttırmış olur. Terapist kendi içsel uyarılarını kendi kendine telkin ile kontrol edebilmeyi öğrenmeli ve hastaya da kendini yatıştırma tekniklerini öğretmelidir.

Harekete Geçme Aşaması -Özgül Fobi

Deneyim döngüsünün ikinci aşaması duyumlardan yola çıkarak duygusal enerjinin üretilmesidir. Eğer enerji beden içinde sıkışır ve kaslarda gerginlik yaratırsa, kaygı ortaya çıkar. Kişinin içinde sıkışmış olan duygusal enerji ile başa çıkamaması psikonevrozlar olarak adlandırılırken son zamanlarda kaygı bozuklukları olarak adlandırılmaktadır. Harekete geçme işlev bozukluğuna örnek olarak özgül fobi seçilmiştir. Özgül fobinin özellikleri şunlardır.

1. Özgül bir nesne ya da durumun (ör. uçakla seyahat etme, yüksek yerler, hayvanlar, enjeksiyon yapılması, kan görme) varlığı ya da böyle bir durumla karşılaşacak olma beklentisi ile başlayan, aşırı ya da anlamsız, belirgin ve sürekli korku,
2. Fobik uyarı ile karşılaşma hemen her zaman aniden başlayan bir kaygı tepkisi doğurur, bu da duruma bağlı ya da durumsal olarak yatkınlık

gösterilen bir panik atağı biçimini alabilir (Not: çocuklarda kaygı, ağlama, huysuzluk gösterme, donakalma, sıkıca sarılma olarak dışavurulabilir),

3. Kişi, korkusunun aşırı ya da anlamsız olduğunu bilir (Not: çocuklarda bu özellik olmayabilir),
4. Fobik durum(lar)dan kaçınılır ya da yoğun kaygı ya da sıkıntıyla bunlara katlanılır,
5. Kaçınma, kaygılı beklenti ya da korkulan durumlarda sıkıntı duyma, kişinin olağan günlük işlerini, mesleki (ya da eğitimle ilgili) işlevselliğini, toplumsal etkinliklerini ya da ilişkilerini bozar ya da fobik olmakla ilgili belirgin bir sıkıntı vardır,
6. 18 yaşının altındaki kişilerde süresi en az 6 aydır,
7. Özgül bir nesne ya da duruma eşlik eden kaygı, panik atakları ya da fobik kaçınma; obsesif-kompulsif bozukluk (örneğin bulaşma ile ilgili obsesyonu olan birinin kir ve pislikten kaçınması), posttravmatik stres bozukluğu (örneğin ağır bir stres etkenine eşlik eden uyarılardan kaçınma), ayrılma kaygısı bozukluğu (örneğin okula gitmekten kaçınma), sosyal fobi (örneğin utanma nedeniyle toplumsal durumlardan kaçınma), agorafobi ile birlikte panik bozukluğu ya da panik bozukluğu öyküsü olmaksızın, agorafobi gibi başka bir mental bozuklukla daha iyi açıklanamaz.

Fobiler uygun bir nesneye çok fazla duygusal yatırım yapılması (zehirli yılanlardan korkma nedeni ile bazı ülkelere gidememe) veya duyguların uygun olmayan bir nesne veya duruma yönlendirilmesi şeklinde ortaya çıkar (hiçbir travmatik yaşantısı olmadığı halde tüm yüksek yerlerden kaçınma). İkinci örnekte, duyuma yanlış anlam verilmiştir, çünkü kişinin sistemindeki önceki duyular da doğru adlandırılmamıştır. Duyumun adlandırılması daha önce fark edilen duyulara verilen uygun ya da uygunsuz anlamla da bağlantılıdır. Fobilerde yanlış anlamlandırma nedeniyle döngünün duyuma uygun bir şekilde tamamlanması engellenir.

Fobiler, döngünün tatminkar bir şekilde tamamlanmasına izin vermedikleri için işlevsel değildir. Ancak çoğunlukla duyguların boşaltılmasına ya da saptırılmasına hizmet ederek, kişinin bu duyguları tolere etmesini sağlarlar. Örneğin, yukarıda belirtildiği gibi bazı duygular (kalp atışlarında artış, avuç içlerinde terleme) “yükseklik korkusu” olarak adlandırılabilir. Bu yanlış anlamlandırma, kişiyi yüksek yerlerden kaçındığı sürece kaygıdan korur. Ancak, eğer terapide bu duyguların yükseklik ile ilgili değil de yakınlık kurma ile bağlantılı olduğu ortaya çıkar ise, hasta çelişkili bir ikilem ile karşı karşıya kalacaktır. Danışan ancak diğer insanlarla yakınlaşmanın gerginlik yarattığının farkına vardıkdan sonra, duygusal yakınlık kurmaya çalışması mümkün olacaktır.

Fobilerin iki önemli göstergesi vardır; birincisi, korkulabilecek bir objeye verilen -ve bu obje ötesinde de genellenen- bozuk ve abartılı tepki, ikincisi de metaforik, sembolik ya da psikolojik açıdan ilişkili bir nesneye duyulan bozuk ve abartılı tepkidir. Tedavide tamamlanmanın gerçekleşebilmesi için doğru obje ile uyarının sembolik olarak ya da gerçek yaşamda eşleştirilmesi hedeflenir. Tüm psikoterapi yaklaşımları bu hedefe yönelik olarak çalışırlar. Bazı teknikler, kişinin kaygı verici durumunu yeniden deneyimleyerek, duyum ile doğru anlam arasındaki bağlantının kurulabilmesini ve böylece kaygının azalmasını amaçlarlar. Bu tür teknikler duyursuzlaştırma ve bilişsel yaklaşım teknikleridir. Meditasyon ve nefes egzersizleri gibi diğer uygulamalar da daha doğru bir anlamlandırmanın yapılabilmesi için, kişiye duyuma dayanabilmesi konusunda yardımcı olurlar. Diğer bazı yaklaşımlar ise kişiye kaygıyı ve acıyı yalnız başlarına taşımamaları için destek vererek, döngünün tamamlanmasını sağlamaya çalışırlar. Toplumun, Vietnam’da cinsel ve psikolojik istismara uğramış kurbanlar için sağladığı finansal, psikolojik ve ideolojik destek bu tarz bir yaklaşıma örnek olarak verilebilir.

Özet olarak, “harekete geçme” aşamasından geçip ilerleyebilmek için öncelikle hapsolmuş duygusal enerjinin boşaltılması gerekir. Duygusal enerji boşaltıldığında temasa yönelik bir şeklin belirmesine fırsat yaratılmış olur. Duygusal enerjinin, uygun ve yeterli temasın gerçekleşmesini olanaklı kılacak şekilde düzenlenmesi için, tekrar tekrar çalışılması gerekir. Gestalt yaklaşımı hastaya ve belirtilerine uygun olabilecek çeşitli tekniklerden oluşan geniş bir yelpaze sunmaktadır.

Temas Aşaması: Histrionik Kişilik Bozukluğu

Yaşantı döngüsünün dördüncü aşaması olan temas aşamasında, uygun duygusal enerji ile ortaya çıkan farkındalığa bağlı olarak, kendilikle çevre ya da diğer kişiler arasında esnek ve anlamlı bir “buluşma” yaşanır. Fenomenolojik olarak buluşma sadece “görmeğe” değil “görülmeğe” de karşılık gelmektedir. Ya da “konuşuyorum” anlamına geldiği gibi “dinleniyorum” anlamına da gelmektedir. Bu buluşmada taraflar “biz” in farkına varırlar ve “biz” her iki tarafın tek başına olduğundan daha farklıdır.

Belli bir çevresel bağlamda gereğinden az ya da fazla olan, yani “yeterince iyi” olamayan yaşantılar, temasta bozulmaya yol açarlar. Örneğin belli bir ortamda birisine sarıldığınızda bu yeterince sıcak ya da enerjik olmayabileceği gibi gereğinden fazla sıcak ve şiddetli de olabilir. Her iki uç nokta da bağlamsal bozukluklardır, çünkü çok az ya da çok fazla olması kişinin diğeri ile, kendisi ile, durumla ya da fenomenolojik alanının tamamı ile yaptığı karşılaştırmalara dayanır. “Çok az enerji” ifadesi, kişinin kendini geri çekmesi anlamına gelir ve geri döndürme olarak adlandırılır. “Çok fazla enerji” geleneksel anlamda histeri ya da histrionik şeklinde isimlendirilir.

Temastaki bozulmalar, karakter özelliklerinden çok, davranış repertuarının yetersiz olmasının bir sonucudur. Geleneksel uygulamada, yetersiz repertuar analiz edilir ve davranış değiştirme de dahil olmak üzere çeşitli eğitimlerle genişletilir. Ashında repertuarın genişletilmesi psikoterapinin temel alanlarından biri değildir. Ancak, eğer kişinin çevresindekilerle temas kurma becerisinin engellenmesine ve daralmasına yol açan kişinin davranış repertuarının yetersizliği değil de, repertuarın sabitleşmiş olması ise, o zaman söz konusu davranışlar tanı kategorilerindeki hastalıklar kapsamında yer alabilirler. Histrionik kişilik bozukluğu temas aşamasındaki bozukluğa iyi bir örnektir.

DSM-IV Tanı Ölçütleri kitabında aşağıdaki şekilde tanımlanmıştır.

Aşağıdakilerden beşinin (ya da daha fazlasının) olması ile belirli, genç erişkinlik döneminde başlayan ve değişik koşullar altında ortaya çıkan, aşırı duygusallık ve ilgilenilme arayışı gösteren sürekli bir örüntü:

- (1) İlgi odağı olmadığı durumlarda rahatsız olur,
- (2) Başkaları ile olan etkileşimi çoğu zaman uygunsuz bir biçimde cinsel yönden ayartıcı ya da baştan çıkartıcı davranışlarla belirlidir,
- (3) Duygular hızlı değişir ve yüzeysel bir şekilde ifade edilir,
- (4) İlgiyi üzerine çekmek için sürekli fizik görünüm kullanır,
- (5) Abartılı bir biçimde başkalarını etkilemeye yönelik ve ayrıntıdan yoksun bir konuşma biçimi vardır,
- (6) Gösteriş yapar, yapmacık davranır ve duygularını aşırı bir abartma ile gösterir,
- (7) Telkine yatkındır, yani başkalarından ya da olaylardan kolay etkilenir,
- (8) İlişkilerini gerçekte olduğundan daha yakın olarak değerlendirir (s.658).

Histrioniklerin en tipik özellikleri gösterişli bir tiyatro oyuncusu olmalarıdır. Bu tipik özellik, genellikle görülmek, duyulmak, alkışlanmak isteyen ve diğerleri ile çok fazla, kapsamlı ve derinden ilgilenmeyen histrionik kişilikte çok belirgindir. Bu nedenle eğer terapist hastayı daha fazla temas içinde olabileceği yaşantılara erken yönlendirirse en iyi ihtimalle kayıtsızlık, en kötü ihtimalle de ciddi bir zorlukla karşılaşacaktır. Histrionik hastaların duygusal enerjisi iç kaynaklı, disiplinsiz, abartılı ve çevreyle de uyumsuzdur. Sürekli hareket halinde olmalarından dolayı farkındalıkları yoktur. Bu nedenle bu kişilerle yapılacak varoluşçu çalışmanın amacı, onların "fazlasıyla geniş" bir biçimde var oldukları gerçeğini kabul etmelerine yardımcı olmaktır. Onların söylecek ve yapacak çok fazla şeyleri vardır. Enerji fazlalığından dolayı sıkıntı çekmelerine karşın, onlara enerji düzeylerini değiştirmeyi ya da enerjilerini fark etmeyi direkt olarak öğretmek hata olabilir.

Histrionik kişiler yaşamlarını karmaşıklaştıran ve daha az heyecanlı hale getiren farkındalıklara hemen hiç ilgi göstermezler. Bu noktada terapisti çıkmaza sokan durum, bu kişilere hem yavaşlamaları hem de çevreleri ile ilgilenmeleri konusunda nasıl yardımcı olacağıdır. Eylemin yavaşlatılması amacıyla kullanılacak uygulamalar arasında, yemek sipariş etmeden önce

menüyü tamamen okumak, ya da harekete geçmeden önce ona kadar saymak gibi egzersizler sayılabilir. Hastaya davranışa geçmeden önce içine dönmesinin öğretilmesi daha iyi bir temasın sağlanmasına zemin hazırlar. Hastanın geriliminin, nefes alışının vb. farketmesi üzerine yönlendirilmesi yavaşlamasına yardımcı olur.

Bu hastaların, herşeyi basitleştirmek yerine, dünyaya daha kapsamlı bir bakışla yaklaşmalarını sağlamak, en iyi ihtimalde bile zordur. Bununla birlikte, diğer insanları da içeren çevresel bağlamları farketmeye yönelik öğretici egzersizler yararlı olmaktadır.

Bitirme- Geri Dönme (demobilisation) Aşaması: Travma Sonrası Stress Bozukluğu

Son aşama olan bitirme-geri dönme, deneyim döngüsünün hem çözülme ve kapanma hem de geri çekilme aşamaları ile ilişkilidir. Bu aşamada, yaşantı hazmedilerek ve anlamlandırılarak kişinin fonuna geçer ve böylece uygunsuz olarak ortaya çıkması engellenmiş olur. Kişinin yaşadığı deneyim ve bu deneyim ile başa çıkma kapasitesi arasında bir uyum varsa, bu aşama yumuşak ve hoş bir şekilde yaşanır. Kişi, yaşadıklarını ayrıştırmış, çığnemiş ve hazmetmiştir. Eğer yaşantı çok çabuk hazmedilir ve fona geçerse, duygusal enerjinin bir kısmı açıkta kalır ve böyle durumlarda yeni bir form ortaya çıkar. Eski şekil, uygun bir biçimde bütünleştirilemediğinde, kişinin şu andaki ve gelecekteki yaşantıları olumsuz yönde etkilenecektir.

Bu aşama batı kültürlerinde göz ardı edilen karmaşık bir süreçtir. Toplum yaşantılarının anlaşılması ve bütünleştirilmesi için zaman harcanmasını desteklemez, yalnız kalınmasına ve içsel yolculuğa çok fazla değer vermez. Geştalt terapistleri de bu aşamayı netleştirmekte ve tanımlamakta zorluk yaşamışlardır, çünkü Geştalt yaklaşımında deneyimler hakkında konuşulması değil yaşanması vurgulanmaktadır. Oysa bu aşamada tıpkı döngünün duyum aşamasında olduğu gibi, kişinin yaşadıkları dışarıdan gözlenemediğinden, kişinin yaşadıklarını anlatması gerekmektedir. Diğer taraftan bu aşama genellikle hoş duyguların yaşanmadığı bir aşama olarak görülür ve hastalık, ölüm, boşanma gibi yas duyguları ile ilişkilendirilir. Oysa bitirme-geri dönme

aşamasında uykuya dalmak, hayal kurmak, fantazi kurgulamak, kutlama yapmak gibi olumlu süreçler de yer alır.

Hipotetik olarak, bu aşama dört alt aşamaya ayrılabilir. Bunlar: *Başka bir yöne dönme, özümseme, boşluk hissetme ve kabullenme* olarak adlandırılabilir.

İlk alt aşama, enerjinin yatırım yapılmış şekilden başka bir yöne döndürülmesi olarak tanımlanabilir. Enerjinin başka yöne döndürülmesi örneğin bir yakınımızı kaybettiğimizde ya da alkol, sigara gibi bağımlılıklarımızdan kurtulmaya çalıştığımızda özellikle önem taşır. Ebeveynlerin çocukları büyüdükçe, onlara gösterdikleri ilgiyi azaltma durumunda kalmaları, ilgiyi başka yöne döndürme ile ilgili toplumsal bir örnektir. Ebeveyn ve çocuk arasındaki ilişki iç içe geçme ile başlar ve süreç çocuğun ebeveyninin düşünce ve değer yargılarını içe alması ile devam eder. Bazı kültürlerde çocukların hayatlarının büyük bir kısmında içe almaya devam etmeleri beklense de otonomi ve bağımsızlığın temel değerler olarak kabul edildiği batı kültürlerinde, çocuk ile ebeveyn arasındaki ayrışma desteklenir. Çocuğun sınırlarının netlik ve açıklık kazanabilmesi, yani çocuğun bütünlüğünü oluşturabilmesi için, anne-babasından ayrışabilmesi ve kendi ilgi alanlarını geliştirebilmesi gerekir. Ayrışmanın sağlanabilmesi için gerekli olan destek iç ya da dış kaynaklı olabilir. Kendi kendine destek vermek, sadece kendi kaynaklarına dayanıyor olmak zordur ve çevredeki enerji verebilecek nesnelere yönelmek şeklindeki doğal eğilime karşıdır. Kendi kendine destek verebilme, duygusal ve entellektüel olarak içe alınmış değer yargılarıyla işbirliği içinde olmayı gerektirdiği gibi, aynı zamanda toplumda pek çok kişinin yoksun olduğu içselleştirilmiş bir ritme sahip olunmasını da gerektirir. Kendine el uzatabilmek, kendine yumuşak konuşabilmek, kendine sadık olmak gibi kendine destek verme yolları ancak iyi ve besleyici bir ebeveynliğin içe alınması ile mümkün olur.

Kişinin bir yandan iç desteklerini geliştirme süreci devam ederken, dış destek elde edebilmesi için de kişinin belli bir çevresel yapı içinde yer alması gerekir. Bu dış destekler için verilebilecek en iyi örnekler "Adsız Alkolikler" ve diğer bağımlı davranışlarla ilgilenen organizasyonlardır. Bu tarz organizasyonlar kişinin iç desteğini geliştirmesi için yararlı olabilecek

teknikleri ve bu süreçte düşebileceği olası tuzakları çok net bir şekilde ortaya koyar ve tanımlarlar. Başka bir yöne dönme aşamasında yararlanılabilecek bir başka dış destek, harcanmayan duygusal enerjinin transfer edilebileceği kapsamlı ve tamamlayıcı bir şeklin yaratılmasıdır. Aşk ve dini inançlar bu tarz bir desteğe örnek olarak verilebilir. Ancak daha kapsamlı bir şekilde süratle geçmek, bitirme-geri dönme sürecinin bir sonraki alt aşaması olan özümsemeye olanak vermemesi nedeniyle iyi bir çözüm olmayabilir.

Özümseme, duygusal enerjinin harcanabilmesi için yaşanan deneyimin hazmedilmesidir. Bu süreç pek çok terapist için çalışması gereksiz ve sıkıcı bir aşama olabilir. Toplumun deneyimlerin özümsemesi için gerekli olan zamanı küçümsemesi nedeniyle, hastalar bu zor süreci yaşarken hem duygularının yoğunluğu hem de özümseme sürecinde uzun süre kalmaları nedeniyle yaşadıkları utançla başa çıkmak zorunda kalırlar. Terapistin görevi bu süreci normalleştirmek ve süreci desteklemektir.

Üçüncü alt aşama olan "boşluk hissetme" korkutucu olabilir. Toplum bir yandan kişinin çevresine ilgi göstermemesine olumsuz bakarken, bir yandan da bu durumda yapılması gerekenler konusunda kişiye yol göstermez. Boşluk hiçbir şeyin bir şey ifade etmediği bir zaman dilimidir. Çoğunlukla kendi kendine konuşmak, temas içermeyen etkinliklerde bulunmak gibi yapay yollarla boşluktan kaçınılır. Aslında pek çok kişinin, acı verici ya da besleyici olmayan kişilere, nesnelere, durumlara kilitlenmesinde bilinmeze duyulan korku rol oynar. Günümüzde karşılaştığımız işkoliklik, aşk bağımlılığı gibi pek çok bağımlılığın ön koşulu bu eski, acı verici, yararlı olmayandan vazgeçmemek ve bilinmez olanla yüzleşme konusundaki yetersizliktir.

Dördüncü alt aşama olan "kabullenme" de duygusal enerji düzeyi düşüktür. Kişi yaşadıklarının kendisini nasıl değiştirdiğini kabul eder, sahiplenir. Bu aşamada kişi deneyimlerinden iyi ya da kötü neler öğrendiğini, yaşamında ne gibi değişimler yarattığını net bir şekilde tanımlayabilir ve ifade edebilir. Böylece hastalar kazandıkları bilgelik ile çevreleriyle daha derin ve canlı bir iletişim kurmaya başlarlar.

Bitirme-Geri Dönme aşamasının gerçekleştirilememesine örnek olarak Travma Sonrası Stres Bozukluğu gösterilebilir. DSM-IV Tanı Ölçütleri kitabında Travma Sonrası Stres Bozukluğu aşağıdaki şekilde tanımlanmaktadır.

A. Aşağıdakilerden her ikisinin de bulunduğu bir biçimde kişi travmatik bir olayla karşılaşmıştır.

- (1) Kişi, gerçek bir ölüm ya da ölüm tehdidi, ağır bir yaralanma ya da kendisinin ya da başkalarının fiziksel bütünlüğüne bir tehdit algılamış, böyle bir olaya tanık olmuş ya da böyle bir olayla karşı karşıya gelmiştir,
- (2) Kişi aşırı korku, çaresizlik ya da dehşete düşme gibi tepkiler yaşamaktadır (Not: Çocuklar bunları organize olmamış ya da huzursuz ve kaygılı davranışlar şeklinde ortaya çıkarabilirler),

B. Travmatik olay aşağıdakilerden biri (ya da daha fazlası) yoluyla sürekli olarak yeniden yaşanır.

- (1) Olayın çeşitli görüntüleri, düşünceleri ve algıları da içeren bir şekilde elde olmadan tekrar tekrar anımsanması. (Not: Küçük çocuklar, travmanın kendisini ya da değişik yönlerini konu alan oyunları tekrar tekrar oynayabilirler),
- (2) Olayı, sık sık sıkıntı veren bir biçimde rüyada görme. (Not: Çocuklar, içeriğini tam anlamaksızın korkunç rüyalar görebilirler),
- (3) Travmatik olay sanki yeniden oluyormuş gibi davranma ya da hissetme (uyanmak üzereyken ya da sarhoşken ortaya çıkıyor olsa bile, o yaşantıyı yeniden yaşıyor gibi olma duygusunu, yanılısamaları, varsanıları ve dissosiyatif "geri dönüş" episodlarını kapsar),
- (4) Travmatik olayın bir yönünü çağrıştıran iç ya da dış olaylarla karşılaştığında yoğun bir psikolojik sıkıntı duyma,
- (5) Travmatik olayın bir yönünü çağrıştıran ya da sembolize eden iç ya da dış olaylarla karşılaştığında fizyolojik tepkiler verme.

C. Aşağıdakilerden üçünün (ya da daha fazlasının) bulunması ile belirli,

travmaya eşlik etmiş olan uyarılardan sürekli kaçınma ve genel tepki gösterme düzeyinde azalma (travmadan önce olmayan).

- (1) Travma ile ilgili duygu, düşünce ya da konuşmalardan kaçınma çabaları,
- (2) Travma ile ilgili anıları uyandıran etkinlikler, yerler ya da kişilerden uzak durma çabaları,
- (3) Travmanın önemli bir yönünü anımsayamama,
- (4) Önemli etkinliklere karşı ilginin ya da bunlara katılımın belirgin şekilde azalması,
- (5) İnsanlardan uzaklaşma ya da insanlara yabancılaşma duyguları,
- (6) Duygulanımda kısıtlılık (örneğin sevme duygusunu yaşayamama),
- (7) Bir geleceği kalmadığı duygusunu taşıma (örneğin bir mesleği, evliliği, çocukları ya da olağan bir yaşam süresi olacağı beklentisi içinde olmama),

D. Aşağıdakilerden ikisinin (ya da daha fazlasının) bulunması ile belirli, artmış uyarılmışlık belirtilerinin sürekli olması.

- (1) Uykuya dalmakta ya da uykuyu sürdürmekte zorluk,
- (2) Sinirlilik ya da öfke patlamaları,
- (3) Düşüncelerini belli bir konu üzerinde yoğunlaştırmakta zorluk çekme,
- (4) Sürekli tetikte olma,
- (5) Aşırı irkilme tepkisi gösterme.

E. Bu bozukluk (B,C ve D Tanı Ölçütlerindeki belirtiler) 1 aydan daha uzun sürer.

F. Bu bozukluk klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da toplumsal, mesleki alanlarda ya da işlevselliğin önemli diğer alanlarında bozulmaya neden olur.

Bu konuda yapılacak terapi çalışmalarındaki ilk odaklanılacak nokta, hastanın bir başka yöne dönmenin gerekliliğini kabul etmesini sağlamaktır. Ancak bu kabul sağlandıktan sonra konuya olan ilginin azaltılması çalışmalarına başlanabilir.

Bununla birlikte, travma kişiyi çok fazla etkilediğinden, hastaya travmatik olaya olan ilgisini sürdürmek ve bu ilgiyi sonlandırmak yolundaki eğilimlerinin her ikisinin birden kabulünde yardımcı olunmalıdır. Terapinin ikinci odağı, hastanın neler hissettiğini ifade etme yollarını yavaş yavaş bulması için yardımcı olmaktır. Bunun için zarar vermeyen tekrarlayıcı eylemler ve hastanın yaşadıklarını anlatması tercih edilmelidir. Hastanın duygularını ifade edebilmesi için, söylediklerinden bir sonuç çıkarılmayacağı ya da kendisinden herhangi bir değişiklik yapması beklenmediği konularında desteklenmesi gerekir.

TSSB'ye neden olan olayın etkisi hafifledikten sonra, yılın belli dönemlerinde ve yıl dönümlerinde üzüntü ortaya çıkar. Bu durumda yapılması gereken üzüntü verici olayların yumuşak bir biçimde konuşulmasıdır. Bazı durumlarda terapist de hastaya travmatik olayı atlatması konusunda yardımcı olmakta zorluk yaşayabilir. Bunun birkaç nedeni vardır. İlki, terapistin hastaya eşlik etme hızı ile ilgilidir. Bitirme-geri dönme aşaması desteklenmesi gereken yavaş bir süreçtir. Terapist sabırsız ve yargılayıcı olmaktan kaçınılmalıdır. İkincisi, hasta kimi zaman ortaya çıkan duygularından ürkebilir. Bu noktada terapist hastaya duygularını kabul edilebilir bir düzeyde tutabilmesi ve duygularıyla başa çıkabilmesi için yardımcı olmalıdır. Terapistin hastasına yardımcı olmasını zorlaştıran üçüncü neden hastanın enerjisini boşaltabilmesi için gerekli olan repertuarının yeterli olmamasıdır. Olayı protesto etmek, mum yakmak, acıklı bir şarkı söylemek, çiçek yetiştirmek gibi sosyal olarak travma ile başa çıkma konusunda kabul gören ayinler hastanın repertuarının genişletilemesi için kullanılabilir. Son olarak üzerinde durulması gereken nokta, terapistin hastaya ilgi gösterirken çok dikkatli olması gerektiğidir. Az ilgi gösterilmesi hastaya verilmesi gereken desteğin yeterli olmamasına neden olurken, fazla ilgi gösterilmesi ise hastanın terapistle bağlanmasına ve travma yaratan olayı tamamlamamasına yol açabilir. Şunu da unutmamak gerekir ki, travma yaratan bir olayın tamamen bitirilmesi mümkün değildir. En iyi ihtimal olayın fona geçmesi ve ortaya çıkan enerjinin yapıcı bir biçimde kullanılabilmesidir.

Bitirme-geri dönme aşamasının son alt aşaması sürecin kabullenilmesidir. Böylece hasta daha önceden bilmediği bir şeyi artık öğrenmiş olur. Eğer bitirme-geri dönme süreci başarılı geçmiş ise, hasta "ben eskiye kıyasla nasıl farklıyım" sorusuna cevap verebilir hale gelir.

Özetlenecek olursa, bitirme-geri dönme sürecindeki sorunlarla çalışırken, olaydan etkilenme derecesini azaltabilmek için kişi küçük adımlar atması için cesaretlendirilir. Buradaki zorluk yeniden harekete geçmeyi (remobilisation) sağlayamamaktır. Yeniden harekete geçmenin sağlanamamasında, hastanın deneyim döngüsünün diğer aşamalarında da olduğu gibi, bu aşamada da gerekli duyguları deneyimleme ve bütünleştirme becerisinin olmaması rol oynayabilir. Böyle durumlarda deneyim döngüsünün diğer aşamalarıyla ilgili çalışmalar yapılması gerekir.

Yayın ve Yazım Kuralları

Temas: Geştalt Terapi Dergisi, Geştalt Terapi derneğinin sürekli yayını olarak yılda iki kez yayınlanır. Derginin amacı Geştalt Terapi alanında yapılan araştırmalar, derlemeler, olgu sunumları, kısa bildirimler, çeviri özetleri ve editöre mektup türünden yazılarla okuyucular arası bilgi alışverişini sağlamaktır.

Derginin dili Türkçe'dir. Ancak araştırmalar, derlemeler ve olgu sunumlarında Türkçe ve İngilizce başlık, özet ve anahtar kelimeler bulunması zorunludur.

Bir yazının dergide yer alabilmesi için yayın kurulu tarafından incelenerek kabul edilmesi gerekmektedir. Yayın kurulu yazardan, yazıda bazı değişiklikler yapmasını isteyebilir.

Dergiye gönderilen yazılar başka bir yerde yayımlanmamış ve yayımlanmak üzere gönderilmemiş olmalıdır. Daha önce bir kongrede sunulmuş bildiriler, dipnot olarak bildirilmesi koşuluyla yayımlanabilir.

Gönderilen yazılar yayımlansın ya da yayımlanmasın geri gönderilmez.

Dergiye gönderilecek yazılar A-4 boyutlarında kağıda, Times New Roman yazı karakteriyle, 12 yazı büyüklüğünde ve bir buçuk satır aralığıyla yazılmalı, sayfa numaraları belirtilmelidir.

Yazı sayfanın tek yüzünde, kenarlarda 3 cm. boşluk bırakılarak, çift sütun olarak düzenlenmeli ve 3.5' disket ile birlikte 4 kopya olarak gönderilmelidir.

Yazı aşağıda belirtildiği biçimde düzenlenmelidir.

I. Başlık

- a. 12 yazı büyüklüğünde, büyük harf ve ortalanmış olarak yazılmalıdır.
- b. Başlığın altında yazar(lar)ın açık adı küçük harf, soyadı büyük harf olmak üzere ve ortalanmış olarak verilmelidir.

c. Yazar(lar)ın ünvanıyla birlikte çalıştığı yer, varsa e-posta adresi dipnot olarak bulunmalıdır.

2. Özet

Her makalenin hem Türkçe özeti hem de İngilizce özeti (abstract) bulunmalıdır. İngilizce özetin başına İngilizce başlık yazılmalıdır. Özet 9 yazı büyüklüğünde ve Türkçe özet 200, İngilizce özet 250 sözcüğü geçmeyecek biçimde hazırlanmalıdır. Her makalede özetlerin alt kısmında Türkçe ve İngilizce anahtar sözcükler (key words) verilmelidir.

3. Bölümler

a. Araştırma makalelerinde bölüm başlıkları (**GİRİŞ, YÖNTEM, BULGULAR, TARTIŞMA VE SONUÇ**) büyük harf ve koyu, alt bölüm başlıkları küçük harf ve koyu yazılmalıdır.

b. Derleme ve olgu sunumu şeklindeki makalelerde de yazının türüne uygun olarak bölüm başlıkları verilmeli ve başlıklar koyu yazılmalıdır.

4. Kaynakların Belirtilmesi

Kaynaklar APA (American Psychological Association) standartlarına uygun olarak verilmelidir.

Makalenin içinde verilme biçimi:

Metin içinde yazarların soyadı ve yazının yayın tarihi ile belirtmeli, yazar ve tarih arasına virgül konulmamalıdır. İki yazar varsa her ikisi de belirtilmelidir. İki'den fazla yazar varsa birinci yazarın soyadı "ve diğer." ibaresiyle verilmelidir.

Makalenin sonunda verilme biçimi:

Metin sonunda kaynaklar ayrı bir liste olarak alfabetik sıra ile verilmelidir.

Kaynak bir makale ise yazar adı, yayın tarihi (ayraç içinde), makale adı, dergi adı (italik), cilt no, sayı, sayfa no.ları sırası ile verilmelidir.

Örnekler:

Philippon, P.A. (1993). Tight Therapeutic Sequences. *British Gestalt Journal*, 1,2, s.63-68.

Melnick, J. & Nevis S.M. (1999). Gestalt Family Therapy. *British Gestalt Journal*, 8,1, s.47-54.

Kaynak bir kitap ise yazar adı, yayın tarihi (ayraç içinde), kitap adı (italik), yayın yeri ve yayın evi sırası ile verilmelidir.

Örnek:

Perls, F.S. (1969). *Gestalt Therapy Verbtain*. London: Real People Press.

Kaynak bir elektronik kaynak ise yazar adı, yayın tarihi veya son gözden geçirme tarihi (ayraç içinde), belgenin adı, URL, erişim tarihi

Örnek:

Shade, L.R. (1994, February 14).

Gender issues in computer networking.

<<http://www.mit.edu:8001/people/sorokin/women/lrs.html>> (1997, November 26).

5. Dipnotlar

Araştırmayı destekleyen kuruluşlarla ilgili ya da yazarın özel bilgiler verebilmesi amacıyla kullanılır. Yazılarda dipnotlarına yer vermekten olabildiğince kaçınılması ve burada söyleneceklerin metin içine yerleştirilmesi tercih edilmelidir. Ancak zorunlu olarak dipnot verilmesi gereken yerlerde italik rakamlar kullanılmalı, aynı sayfanın sonunda, ana metinden sonra bir çizgiyle ayrılmış olarak yazılmalıdır.

6. Şekiller

Diyagram ve grafikler beyaz bir kağıt üzerine basılabilecek nitelikte, çizilmiş olmalıdır. Bütün şekillerin bir numarası ve alt yazısı olmalı, kaynak kullanılmış ise parantez içinde şekil altına yazılmalıdır.

7. Tablolar

Tablo yazısı üstte solda numara gelecek şekilde yazılmalı ve içeriği tablo numarasının altında başlık olarak açıklanmalıdır. Tablolar metin içinde tablo numarasıyla (ör.: Tablo 2'de de görüldüğü gibi ...) verilmelidir.

Yazışma Adresi:

Psikolojik Değerlendirme, Terapi ve Eğitim Merkezi.
Uğur Mumcu Cad. Uğur Mumcu Sok. 58/1 Gaziosmanpaşa/Ankara
Tel: 0312 446 9430 Faks: 0312 447 7423
e-posta: pdtem@ada.net.tr

temas

Geştalt Terapi Dergisi
Journal of Gestalt Therapy

Cilt 1, sayı 2, bahar 2003

İçindekiler

- Ön Yazı 1
- Doğurgan Deneyim: Farkındalık 3
A Fertile Experience: "Awareness"
Sevda Sakarya
- Geştalt Terapi Yaklaşımı ve 19
Direnç Kavramı
*Gestalt Therapy Approach and the
Resistance Concept*
Suzan Özer
- Hangisi Benim: İçe Alınanlar 37
Which is Mine: Introjections
Ceylan Daş
- Fenomenolojimize Açılan Pencere: 53
Rüyalar
*Our Phenomenology Through a Window:
Dreams*
Suzan Özer
- Şimdi ve Burada Tanı Koyma: 71
Deneyim Döngüsü ve DSM-IV
*Diagnosis in the Here and Now:
The Experience Cycle and DSM-IV*
Özet çeviri: Çağla Güllöl
- Yayın ve Yazım Kuralları 89

temas

Geştalt Terapi Dergisi
Journal of Gestalt Therapy

Cilt 1, sayı 2, bahar 2003

2 / 2003

Geştalt Terapi Derneği Yayını / Publication of Gestalt Therapy Association