

ISSN 1304-7140

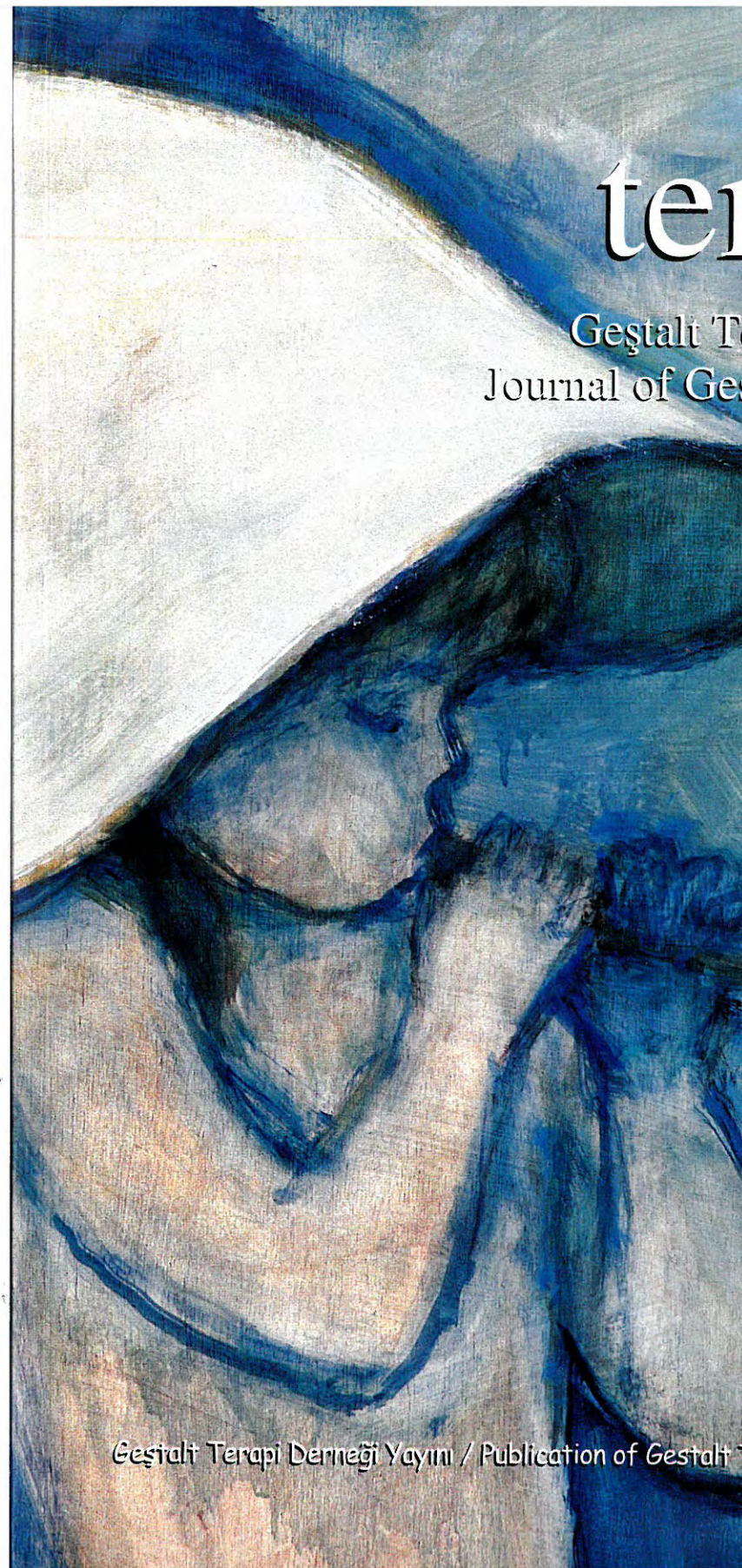
temas

Gestalt Terapi Dergisi
Journal of Gestalt Therapy

Cilt 1, sayı 3, 2004

3 / 2004

Gestalt Terapi Derneği Yayını / Publication of Gestalt Therapy Association



temas

Geştalt Terapi Dergisi
Journal of Gestalt Therapy

Cilt 1, sayı 3, 2004

Sahibi / Owner

Geştalt Terapi Derneği adına Başkan

Doç. Dr. Ceylan Daş

Yayın Yönetmeni / Editor

Doç. Dr. Ceylan Daş

Yayın Yönetmeni Yardımcısı / Co-Editor

Uzm. Psk. Sevda Sakarya

Yayın Kurulu Üyeleri / Members

Doç. Dr. Yasemin Akman

Uzm. Psk. Feza Balkaya

Uzm. Psk. Sevda Sakarya

Dr. Uğur Özdemir

Doç. Dr. Suzan Özer

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 yayım hakları
Geştalt Terapi Derneği'ne ait olup dergideki bölümler
kısmen veya tamamen yazılı izin olmadan
yayınlanamaz, çoğaltılamaz.

Kapak Resmi: "Flüt Çalan Çocuk", AVNİ ARBAŞ - 1990
Özel Koleksiyon

temas

Geştalt Terapi Dergisi
Journal of Gestalt Therapy

Cilt 1, sayı 3, 2004

İçindekiler

- Ön Yazı 1
- Geştalt Terapisti 5
The Gestalt Therapist
Ceylan Daş
- Kendi Sahnemiz: Yaratıcı Kişilikler 25
The Personal Stage: Creative Personalities
Sevda Sakarya
- Alan Kuramından Yansımalar 45
Reflections on Field Theory
Yasemin Akman
- Geştalt Haritaları: Bir Vaka Formülasyonu 59
Gestalt Maps: A Case Formulation
Songül Bozkurt
- Her Çocuğun Bir Öyküsü Vardır: Oyun ve Geştalt Terapisi 83
Every Child Has a Story: Play and Gestalt Therapy
Sait Uluç
- Ergenlik ve Geştalt Terapi Yaklaşımı 99
Adolescence and Gestalt Therapy Approach
Zeynep Tüzün Özgüner
- Özgürlüğe Uzanan Yolda Önemli Bir Rehber: Öfke 109
A Significant Guide on the Way Through Freedom: Anger
Feza Balkaya
- Nefes Al-Ver ve Harekete Geç: Anksiyete ve Geştalt Terapi Yaklaşımı 127
Inbale, Exbale and Act: Anxiety and Gestalt Therapy Approach
Ceylan Daş
- Geştalt Terapisi ve Travma Sonrası Stres Bozukluğu: 141
İroni ve Meydan Okuma
*Gestalt Therapy and Post Traumatic Stress Disorder:
The Irony and Challenge*
Arie Chone
Özet çeviri: Çağay Dürü
- Yayın ve Yazım Kuralları 151

Ön Yazı...

Bu sayımızda Geştalt terapi yaklaşımının nasıl bir terapist tarafından, nasıl bir bakış açısıyla, kimlere ve hangi yöntemlerle uygulanabileceği konularında genel bir fikir verebilecek yazılarla karşınızdayız.

İlk yazımız “Geştalt Terapisti”, terapistin hangi özelliklere sahip olması gerektiği, sorumluluklarının neler olduğu ve nasıl bir eğitimden geçmesi gerektiği ile ilgilidir. Geştalt terapi eğitimi gerçekten uzun, zahmetli ve cesaret isteyen bir eğitimidir. Cesaret ister, çünkü terapist eğitimi sırasında kendini ortaya koyar: dirençlerini, tamamlanmamış işlerini, kutuplarını, kördüğümünü, yansıtmasını, neyi varsa hepsini fark eder, paylaşır ve bunları kuramsal bilgilerle yoğurur. Sonunda fark eder ki aslında o herkese, herkes de ona benzemektedir. Böylece sadece duygularıyla, düşünceleriyle, bedeniyle değil herkesle bütünleşerek danışanlarıyla “insan insana” bir temas kurmayı da öğrenir.

Terapide, insan insana, temasın etkili ve işlevsel olabilmesinde rol oynayan önemli faktörlerden biri de yaratıcılıktır. “Yaratıcı Kişilikler” adlı yazıda yaratıcılığın bileşenleri ve özellikleri detaylı bir şekilde ele alınmaktadır. Yaratıcılık kişinin dünyaya farklı açılardan bakabilmesi, görünmeyeni görebilmesi, öğrenilmiş kalıpların ötesine geçebilmesi demektir ve kişiye heyecan, umut ve enerji verir. Dolayısıyla Geştalt yaklaşımında terapist kendi yaratıcılığını kullanarak danışanın “kendi dünyasını” heyecan, umut ve enerji ile yeniden yaratmasına destek olur.

Kendi dünyasını ya da Geştalt terimleriyle kendi “yaşam alanını” yaratabilme gücüne sahip olmak insanoğlunun sahip olduğu en değerli özelliğidir. Alan kuramı bize yaşamımızı yaratırken nereye ve nasıl bakarsak, ona göre bir şey yaratacağımızı söyler. Bunun anlamını şu anekdot çok iyi anlatmaktadır: Bir Zen Budisti sabah uyanınca ustasına gider ve “acaba ben bir insanım da rüyamda kelebek olduğumu mu gördüm, yoksa ben bir kelebeğim de rüyamda insan olduğumu mu gördüm?” diye sorar. Ustasının cevabı şöyle olur: “Ne fark eder ki? Nasıl olsa ikisi de sensin, önemli olan senin kendini nasıl gördüğün, hangisi olarak yaşamaya devam edeceğin”. “Alan Kuramından Yansımalar” adlı yazıda alan kuramının bilimsel temellerinin ve önermelerinin Geştalt yaklaşımının insana ve terapiye bakış açısı üzerindeki etkileri anlatılmaktadır.

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

Bir terapi yaklaşımının başarısı insana ve terapiye bakış açısına bağlıdır. Varoluşçu, fenomenolojik ve bütüncü bir bakış açısına sahip olan Gestalt yaklaşımı terapötik ilişkinin önemini diğer pek çok yaklaşımdan daha fazla vurgulamaktadır. Bütün bunlardan dolayı da danışanı sadece psikiyatrik sınıflandırmalara göre, öğrenme kuramlarına göre ya da transferans ve kompleksler kavramları ile açıklamaya çalışmaz. Bunun yerine danışanın varoluş biçimini hem bireysel özelliklerine, hem terapistle ilişkisine, hem de diğer insanlarla ilişki kurma biçimlerine göre anlamaya çalışır. "Gestalt haritaları: Bir Vaka formülasyonu" adlı yazıda Gestalt yaklaşımının danışanın varoluş biçimini anlamada temel aldığı çok boyutluluğu vurgulayan haritalar, bir vaka örneği üzerinden açıklanmaktadır.

İnsanın varoluş biçiminin oluşması ve şekillenmesinde en etkili dönemler kuşkusuz çocukluk ve ergenlik dönemleridir. Gestalt yaklaşımı hem bu dönemlere ait özelliklerin anlaşılmasında hem de terapide yararlanılabilecek yöntemler konusunda çok zengin bir repertuar sunmaktadır. "Her Çocuğun Bir Öyküsü Vardır: Oyun ve Gestalt" ile "Ergenlik ve Gestalt Terapi Yaklaşımı" adlı yazılar çocuk ve ergenlere terapide nasıl yaklaşılacağı ve nelere dikkat edilmesi gerektiği konularıyla ilgili önemli noktalara değinmektedirler.

Yaşamı "yaşanmaya değer" kılan en önemli şey duygular olmasına rağmen nedense insanoglu çoğu zaman duygularından korkar. Bu korku sadece olumsuz duygulara yönelik olarak değil, olumlu duygulara yönelik olarak da yaşanır. Bu korku nedeniyle pek çok kişi ağlamaktan, üzülmekten kaçındığı gibi "çok gülme, ağlarsın", "gülmekten karnım ağrıdı", "sevincimden kalbim duracaktı" gibi ifadelerle neşenin, sevincin bile ifade edilmesini tehdit edici bir durum olarak görmektedir. Yine "kol kırılır, yen içinde kalır" gibi atasözleri ve "nazar değmesi" ile ilgili kültürel beklentilerimiz de duyguların ifade edilmemesi gerektiğini bize öğretirler. Ancak tüm duygular içinde ifade edilmesi kesinlikle "yasak" olan duygu öfkedir. Çoğu kişi hem başkalarının öfkelerinden hem de kendi öfkelerinden öyle çok korkarlar ki, bu duyguyu değil ifade etmek, hissetmemeye çalışırlar. Ama hissetmemeye çalışmakla bir duygu ortadan kalkmaz, hatta daha da artarak varlığını sürdürür ve sonuçta fiziksel ve/veya ruhsal sağlığımızı bozarak kendini gösterir. Bu nedenle Gestalt yaklaşımı diğer duygular gibi öfkenin de terapide sadece sözle değil, sesle, jestle, mimikle ve tüm bedenle ifade edilmesinin çok önemli olduğuna inanır. "Özgürlüğe Uzanan Yolda Yanımızda Olması Gereken Önemli Rehber: Öfke" adlı yazı bir yandan öfkenin ifadesinin önemini vurgularken bir yandan da bir öfke döngüsü modeli sunmakta ve öfkenin terapide ele alınışı ile ilgili bilgiler vermektedir.

Nefes alıp-vermek insan yaşamında iki durumda çok önemlidir; doğumda ve ölümdedir. Arada geçen sürede insanoglu ritmik bir şekilde nefes alıp vererek yaşamını sürdürür. Ancak bu ritim özellikle de duygularımızı hissetmemeye ve ifade etmemeye çalıştığımızda bozulur, çünkü ancak nefesimizi tutarak ya da bir başka deyişle "içimizdekileri geri yutarak" bunu başarabiliriz. Dolayısıyla nefesimizi tutarak duygularımızı, ihtiyaçlarımızı, isteklerimizi engellemek bir çeşit ölüm gibidir. Canlılığımızı, heyecanımızı, coşkunumuzu yok eder, anksiyete yaşamamıza yol açar ve bizi hareketsiz bırakır. "Nefes Al-Ver ve Harekete Geç: Anksiyete ve Gestalt Terapi Yaklaşımı" adlı yazıda Gestalt bakış açısına göre anksiyetenin anlamı ve özelliklerinin yanısıra terapide izlenecek yol hakkındaki görüşlere yer verilmiştir.

Anksiyetenin yoğun olarak yaşandığı bir başka durum ise travmalardır. Travma Sonrası Stres Bozukluğu ülkemizde 1999 yılında yaşanan depremden sonra sık sık gündeme gelmeye başlamıştır. Bununla birlikte travmanın tanımı sadece deprem veya doğal afetlerle sınırlı değildir. Kişinin kendi ya da yakınlarının yaşamını tehdit eden kazalara veya şiddet içeren davranışlara maruz kalması ya da tanık olması da travmaya yol açabilir. "Travma Sonrası Stres Bozukluğu: İroni ve Meydan Okuma" adlı çeviri yazısında travma yaşamış kişilere Gestalt bakış açısıyla nasıl yardımcı olunabileceği kapsamlı bir şekilde ele alınmaktadır.

Doç. Dr. Ceylan Daş

GEŞTALT TERAPİŐTİ *THE GESTALT THERAPIŐT*

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

ÖZET

Geřtalt yaklařımına gőre terapinin őzű iki insan arasındaki temasdır ya da bařka bir deyiřle terapi iki "gerçek" insan arasındaki iliřkidir. Bu iliřkinin kurulabilmesi, gűvenilir bir ortamın yaratılabilmesi ve Geřtalt terapi yaklařımının hedefi olan bűyűme ve deęiřmenin saęlanabilmesi için terapistin sahip olması gereken őzellikleri ve űstlenmesi gereken sorumlulukları vardır. Katılımcı, yőnlendirici, yaratıcı, gőzlemci, katalizőr ve eęitici olmak Geřtalt terapistinin en önemli őzellikleridir. Geřtalt terapi yaklařımında danıřanın a) farkındalıęının yűkseltilmesi, b) tamamlanmamıř iřlerinin tamamlanması, c) kordűgűmlerinin özűlmesi, d) temas biçimlerinin geliřtirilmesi ve deęiřtirilmesi, e) bűtűnleřmenin saęlanması, f) kendini destekleme sistemlerinin geliřtirilmesi ve sorumluluęun űstlenilmesi, ve bűtűn bunlara baęlı olarak da tűm potansiyellerini kullanabilir hale gelmesi amaçlanmaktadır. Belirtilen bu amaçlara ulařmada danıřana yardımcı olmak terapistin sorumluluęudur. Sahip olması gereken őzellikleri geliřtirmek ve sorumluluklarını yerine getirebilmek için terapistin çok kapsamlı ve uzun sűreli bir eęitimden geçmesi zorunludur. Geřtalt terapisti olabilmek için öncelikle psikolog, psikolojik danıřman, psikiyatrist ya da sosyal hizmet uzmanı űnvanlarından birini almıř olmak gerekir. Bu űnvanlara ek olarak terapistin bir yandan tanı sistemleri, kiřilik kuramları, psikopatoloji, dięer terapi yaklařımları ve uygulamaları gibi klinik bilgi dűzeyi, bir yandan da Gestalt terapi yaklařımıyla ilgili kuramsal ve teknik bilgi dűzeyi çok yűksek olmalıdır. Geřtalt terapisti olmak için sadece bilgi sahibi olmak yeterli deęildir, terapisten geçmek ve sűpervizyon almak da zorunludur.

Anahtar sűzcűkler: Geřtalt terapisti, terapistin őzellikleri, terapistin sorumlulukları, terapistin eęitimi

ABSTRACT

According to Gestalt approach human contact is the core of therapy, or in other words therapy is the contact between two real human beings. In order to be able to build a real relationship, to create a secure environment and to help the client to grow and change, which is the ultimate goal of Gestalt therapy, therapist has to have certain qualities and carry some responsibilities. Actively participating, directing, creating, observing, catalysing and educating are the most important qualities of a Gestalt therapist. The aim of Gestalt therapy approach is to help the client a) to heighten the awareness, b) to finish the unfinished business, c) to overcome the impasse, d) to develop and change the contact styles, e) to integrate the separate parts, f) to develop self-support and self responsibility, and as a result of these to be able to use all his/her potentials to function. The therapist's responsibility is to help the client to reach all these aims. In order to be able to develop all these therapist qualities and to carry all these responsibilities, the therapist has to have a very long and intensive training. For becoming a Gestalt therapist, it is obligatory to have a degree on psychology, psychological counseling, psychiatry or social work first. In addition to that, the therapist has to have both a high level of knowledge on diagnostic classifications, personality theories, psychopathology, other therapy approaches and applications and also on Gestalt theory and techniques. In order to be a Gestalt therapist it is not enough to have a high level of knowledge, to have individual therapy and supervision is also obligatory.

Key words: Gestalt therapist, characteristics of the therapist, responsibilities of the therapist, training of the therapist

Gestalt yaklaşımına göre terapinin özü iki insan arasındaki temastır (Perls, Hefferline and Goodman 1973, aktaran Clarkson ve Mackewn 1993: 87). Başka bir deyişle terapi iki "gerçek" insan arasındaki ilişkidir. Büyüme ve değişme ancak bir ilişki bağlamında mümkün olabilir. Mackewn (1996) iyileşmenin ne terapistte, ne danışana bağlı olmadığını, iyileşmenin "terapistle danışan arasında olanlara" bağlı olduğunu ifade etmiştir. Joyce & Sills (2003: 41) ise değişme ve büyüme açısından güvenilir bir ortamın yaratılmasının ve diyalog içinde gerçekleştirilen terapötik

ilişkinin çok önemli olduğunu belirtmişlerdir. Terapötik ilişkinin kurulabilmesi için terapistin bazı özelliklere sahip olması gerekir. Bu özellikleri terapistin katılımcı, gözlemci, yönlendirici, katalizör, yaratıcı ve eğitici olması şeklinde özetlemek mümkündür. Bu özelliklerle ilgili detaylı açıklamalar aşağıda yer almaktadır:

GEŞTALT TERAPİSTİNİN ÖZELLİKLERİ**Katılımcı:**

Gestalt terapisti her şeyden önce katılımcı olmalıdır. Terapistin katılımcı olması ile terapistin terapide kendini olduğu gibi, doğal, spontan, samimi kısaca "gerçek" olarak ortaya koyması kastedilmektedir. Terapistin bu özelliği, Gestalt yaklaşımını, yorum ya da analiz yapmanın, davranışları yeniden düzenlemenin veya ille de müdahalelerde bulunmanın terapötik başarı açısından mutlaka gerekli olduğunu ileri süren diğer yaklaşımlardan ayıran en önemli özelliklerden biridir. Gestalt bakış açısına göre danışan ancak terapistin kendisi gibi "gerçek" olduğuna inanırsa kişisel yaşantılarını irdelemeye, adlandırmaya ve farketmeye başlayabilir. Orlinsky ve Howard (1967) terapist ve danışan arasında sıcak ve duygusal ifadelerin yer aldığı seansların en etkili seanslar olduğunu belirtmişlerdir.

Terapistin katılımcı olması görüşünün temelinde Martin Buber'in (1958/1984) ben-sen diyalogu kavramı vardır. Diyalog ilişkisinin 4 temel özelliği vardır. Bunlar:

- a) var olma (presence)
 - b) teyit etme (confirmation)
 - c) dahil olma (inclusion)
 - d) içten iletişim (genuine communication) olarak gruplanabilir.
- a) **Var olma:** Var olma, tamamen "şimdi ve burada" olmak ve terapi boyunca her dakika canlı, dikkatli bir biçimde hazır olmak demektir. Diyalog açısından bu, danışanla görüşmeye istekli olmak, aralarında gelişmekte olan ilişki ve danışanın söyledikleri ile ilgili düşünce, duygu ve davranışlarının farkında olmak demektir. Bu "rol yapma" ve "belirli bir izlenim bırakmaya çalışma"nın tam tersidir. Genellikle Gestalt terapi eğitimine yeni başlayanlar "Gestalt terapisti nasıl davranmalıdır?" diye sorarlar. Gestalt

yaklaşımında “belli bir şekilde davranma” veya “rol yapma” söz konusu değildir. Terapist olduğu gibi olmalıdır; “gibi” davranmamalıdır.

- b) **Teyit etme:** Pekçok kişi için terapist onların düşüncelerini, duygularını, ihtiyaçlarını, yaşadıklarını ciddiye alarak dinleyen, anlamaya çalışan ilk ve tek kişidir. Böyle bir ilişkide danışan kendini ne yaparsa yapsın, ne olursa olsun, ne hissederse hissetsin hala değerli ve sevilecek biri olduğunu görebilir. Kendini farketme, sevme, takdir etme ancak bizi tamamen olduğumuz gibi kabul ettiğine inandığımız insanların varlığında yüzye çıkarlar (Zinker 1977: 60). Teyit etme danışanın yaptığı herşeyi onaylamak, desteklemek anlamına gelmez. Terapistin onaylamadığı, hatta şiddetle karşısında olduğu davranışlar söz konusu olabilir. Teyit etme ile terapistin danışanın yaptıklarını, yaşadıklarını dinlemesi ve anlamaya çalışması kastedilmektedir.
- c) **Dahil olma:** Joyce ve Sills' e (2003:47) dahil olma açısından a) danışanın bakış açısı, b) terapistin bakış açısı, ve c) ilişki bakış açısı önemlidir. Yazarlara göre dahil olma empatinin daha geniş bir formudur. Empatide terapist yargılamadan ve düşünmeden, danışanın subjektif dünyasını bilmeye, dünyaya onun gözüyle bakmaya çalışır. Dahil etmede ise terapist buna ek olarak kendi duygu, tepki ve yaşantılarının da farkında olmalıdır. Yani terapist bir yandan danışanı dinleyip, gözleyip, anlamaya çalışırken bir yandan da kendini dinleyip, gözleyip, anlamaya çalışmalıdır. Bazı yaşantılar evrenselidir. Hepimiz endişeli olmanın ne demek olduğunu, bir kayıptan sonra üzüntü, öfke veya isyan yaşanabileceğini biliriz. Bu tür durumlarda terapistin danışanla empati kurabilmesi daha kolaydır, ama terapist danışanın aynı duyguları aynı biçimde yaşamıyor olabileceğini de unutmamalıdır. Bu nedenle terapist danışanın dünyasını, onun duygularını anlamaya çalışırken, ne anladığını, ne yaşadığını içtenlikle paylaşmalıdır. Böylece terapide her iki tarafın katıldığı ve birbirini etkilediği yeni bir dans yaratılmaktadır.

Erskine, Moursund ve Trautman (1999) ve Stern (1985) dahil olmanın farklı boyutlarından söz etmişlerdir (aktaran Joyce ve Sills 2003: 48) Bu boyutlar bilişsel dahil olma, bedensel dahil olma ve duygusal dahil olma olarak

adlandırılabilir. Bilişsel dahil olmada terapist danışanın düşünce ve inançlarını danışana yansıtır (örneğin “çok fazla bir şey istememen gerektiğine inandığımı görüyorum” gibi...). Bedensel dahil olmada terapist hem danışanın hem de kendi bedensel tepkilerine dikkat eder ve bunları danışana iletir (örneğin “anlattıklarınızı duydukça gözlerimin yaşardığını fark ediyorum” gibi...) Duygusal dahil olmada ise terapist danışanın anlattıklarının ve duygularının kendisinde yarattığı etkileri seslendirir (örneğin “evden ayrılışını anlatırken ki üzgün ifaden beni de hüzünlendirdi” gibi). Danışanın duygusuna eşlik etmek veya bu duygudan nasıl etkilendiğini belirtmek “duygusal akort” olarak da adlandırılır. Dahil olma bazen duruş biçimiyle, ses tonuyla, bakışla veya diğer sözsüz iletişim yollarıyla da danışana iletilebilir.

- d) **İçten iletişim:** Diyalog kavramının dördüncü ilkesi içten iletişimdir. Danışanın yaşadıklarını terapistiyle konuşurken kendini rahat hissetmesi çok önemlidir. Terapistin de danışanla açık ve dürüst bir iletişime istekli olması gerekir. Ancak içten iletişim ile terapistin aklına her geleni danışana söylemesi kastedilmemekte, sadece içten iletişime istekli olmak vurgulanmaktadır. Kuşkusuz terapistin her tepkisini danışana iletmesi terapötik değildir ve hatta sakıncalıdır. Terapistin her tepkisini danışana iletmesi danışanın içinde bulunduğu süreci olumsuz yönde etkileyebilir veya durdurabilir. Danışan hak vermese ya da kabul etmese de kendini terapistin dediklerini onaylamak zorunda hissedebilir, terapistin moralini bozacak şeyler söylemekten kaçınarak kendini açıkça ortaya koymaktan kaçınabilir veya terapistin anlattıklarından sıkılabilir ve gereksiz bir öfke yaşayabilir. Bütün bunlar ise danışanın farkındalığının artmasını engeller.

Terapist danışan için yararlı ve yardımcı olacağını düşündüğü şeyleri ona iletmeli ya da aralarındaki ilişki açısından önemli olabilecek noktaları belirtmelidir. Terapist bazen kendi yaşantılarını danışana anlatabilir, ancak sonrasında bu anlattıklarının aralarındaki etkileşimi nasıl etkilediğini araştırmalıdır. Bu konu ile ilgili önemli noktalardan biri, terapistin danışanla paylaştıkları ile ilgili iyi bir nedeninin olmasıdır. Diğer bir önemli nokta ise terapistin duygu ve düşüncelerini ne zaman paylaşacağıdır. Terapistin becerisi neyi, ne zaman, nasıl ve ne kadar paylaşacağını bilmesine bağlıdır.

Terapist yukarıda sözü edilen 4 özelliği uyguladığında danışanla sen-ben ilişkisi içinde bir diyalog kurulmuş demektir. Böyle bir diyalog :

- terapide dürüst ve güvenilir bir ilişki kurulabilmesi açısından vazgeçilmezdir.
- danışanın daha önceden inkar ettiği öfke, üzüntü gibi duygularını kabul etmesine yardımcı olabilir.
- danışanın başkalarının da onun duygularını anlayabileceklerini görmesi açısından önemlidir.
- sağlıklı bir tepkinin (kötüye kullanıldığında öfkelenme gibi) eksik olduğu durumlar da bu tepkinin ortaya çıkmasına yardımcı olabilir.
- Terapistin de kendini açması terapist-danışan arasında bir güç savaşına girilmesini engeller ve dengenin sürdürülmesini kolaylaştırır.
- Güvenilir biri tarafından sunulan bir bakış açısı, danışanın da o bakış açısından bakabilmesi için fırsat yaratabilir.

Danışanlar terapiye başvurduklarında sıkıntılı ve zor durumda olduklarından terapistin onların sorunlarını çözeceği beklentisi içinde olabilirler ve ben-sen ilişkisine ayak uydurmakta zorluk çekebilirler. Ancak danışanla ben-sen diyalogu içinde kalarak, danışanın bu beklentisini ele almak ve şimdi-burada farkındalığını arttırmak terapistin sorumluluğundadır. Bu bazen zaman alıcı da olabilir (Sills ve ark. 1998:20).

Yönlendirici

Kuşkusuz terapide sadece ben-sen ilişkisini sürdürmek ne mümkündür ne uygundur. Terapist aynı zamanda danışanla ben-o ilişkisine de girmeli ve yönlendirici de olmalıdır. Terapistin görevlerinden biri de klinik bilgi ve deneyimlerinden yararlanarak danışanın neye ihtiyacını olduğunu belirleyebilmek, Gestalt açısından tanı koyabilmek, terapistin nasıl gittiği ile ilgili plan ve değerlendirmeler yapmaktır. Bunlar ise ancak ben-o ilişkisi içinde gerçekleştirilebilir. Ayrıca danışanın ciddi bir depresyonda olup olmadığı, ilaç kullanmasının gerekip gerekmediği, psikiyatrik tanı sınıflamalarına göre tanısının ne olduğu da uygulanacak tedavi yöntemlerinin seçilmesi açısından çok önemlidir. Etkili bir ben-o ilişkisi bir kişinin nasıl davranacağını yordayabilmemize, onları nasıl etkileyebileceğimizi ve onların nasıl tepki

vereceğini bilmemize yardımcı olur. Dolayısıyla terapistin ben-o ilişkisinde de beceri sahibi olması gerekir.

Jacobs (1989) Gestalt terapistindeki diyalog ilişkisini ben-sen ve ben-o modları arasında gidip, gelme olarak tanımlamıştır. Özellikle terapistin başlangıcında ve terapistin tıkanıldığı zamanlarda ben-o ilişkisi daha öne çıkmalıdır. Ancak genellikle terapistin ben-o ilişkisine daha az yer vermeli, ben-sen ilişkisi esas olmalıdır.

Sills ve ark. (1998:54) terapistin Gestalt bakış açısını ve tekniklerini kullanabilmek için terapistin aktif ve yönlendirici olması gerektiğine dikkat çekmişlerdir. Terapist özellikle farkındalığın yükseltilmesi, tamamlanmamış işlerin tamamlanması ve kördüğümün çözülmesi amacıyla çeşitli egzersizler önererek danışanı yönlendirir. Bu egzersizler yoluyla danışanın nelerin farkında olduğu belirlenir, içsel süreçleri netleştirilir ve bunların nasıl geliştirileceği keşfedilir (Korb ve ark. 1989: 127).

Yaratıcı

Gestalt yaklaşımında terapi sırasında yararlanılabilecek sonsuz sayıda egzersiz ve strateji vardır. Terapist o zamana, o kişiye, o duruma, o soruna yönelik egzersizleri mevcut repertuarı arasından seçmek ve gerekirse yaratmak durumundadır. Başka bir deyişle terapistin bunlar arasından hangisini seçeceği kurullarla belirlenmiş değildir ya da başka bir deyişle "reçete" gibi hazır egzersiz önerileri yoktur. Zinker (1977:55) terapistleri stereotipik ve aynı şekilde tekrarlayan egzersizleri kullanmanın sakıncaları konusunda uyarılmaktadır. Bu ise terapistin bir yandan çok geniş bir egzersiz repertuarına sahip olmasını bir yandan da çok yaratıcı olmasını gerektirmektedir. Terapist çeşitli egzersizleri önerirken aynı zamanda danışanın ihtiyaçlarına uygun bir atmosfer ve ilişki yaratmak durumundadır (Amendt-Lyon 2001). Bu anlamda Gestalt terapisti sadece yaratıcı değil, sanatçıdır da. Rosenberg (1999) terapistin kullanılan esprilerin, metaforların, hikayelerin somut ile soyutu birbirine bağlama sanatı olduğuna dikkati çekmiştir. Laura Perls' de psikoterapinin hem bir bilim hem de sanat olduğunu vurgulamıştır (aktaran Amendt-Lyon 2001).

Geştalt terapisti kendisi yaratıcı olduğu kadar danışanın da yaratıcı taraflarının ortaya çıkmasını destekler. Geştalt uygulamalarında resim, heykel, dans, maskeler vb. kullanılabilir (Rhyne 1984:5). Özellikle sözel olarak kendini, ihtiyaçlarını veya duygularını ifade etmekte zorlanan danışanlarda bu tür uygulamalar çok yararlı olmaktadır.

Gözlemci

Geştalt yaklaşımında “şimdi” ve “burada” esastır. Perls (1948:577) Geştalt terapistinin terapi sırasında ve terapi odasında gördüklerine, duyduklarına odaklanması gerektiğini vurgulamış ve aslında Geştalt terapisinin “görünene odaklanan” bir yaklaşım olduğunu belirtmiştir. O’na göre gerçek iletişim sözlerin ötesindedir. Terapist danışanın söyledikleri kadar, hatta ondan daha fazla sözel olmayan davranışlarına dikkat etmelidir. Mackewn (1999:162) duygu ve davranışların çoğunlukla bedenin çeşitli kısımları, beden hareketleri veya beden işlevleri ile ifade edildiğini belirtmiştir. Danışanın oturuş biçimi, duruş biçimi, yüz ifadesi, ses tonu, konuşurken ortaya çıkan jest ve mimikleri, nefes alıp-verme biçimi vb. üzerinde durulması gereken önemli konulardır. Simkin (1976) beden hareketlerine “gerçeğin işaretleri” veya “gerçeğin düğmeleri” demektedir (aktaran Korb ve ark. 1989: 118). Bu nedenle terapistin çok iyi bir gözlemci olma konusunda ustalaşması gerekir.

Passons (1975:101) sözel olmayan davranışların gözlenmesinin önemini şöyle özetlemektedir: Birincisi ortaya çıkan her sözel olmayan davranış kişinin o andaki bir ifadesidir. İkincisi kişi genellikle sözel olmayan davranışlarının sözel olan davranışlarına nazaran daha az farkındadır. Üçüncüsü sözel olmayan davranışlar sözel davranışlara nazaran daha spontandırlar. Dördüncüsü bütünleşmemiş kişilerde sözel olan ve olmayan davranışlar birbiriyle uyumlu değildir. Terapist gözlemlerine dayanarak danışanın sözel olan ve olmayan davranışları arasındaki uygunluğa ya da uygunsuzluğa, danışanın sessiz kaldığı zamanlardaki sözel olmayan davranışlarına veya sözel olmayan davranışlardaki değişmelere dikkat çekerek danışanın farkındalığının yükselmesine yardımcı olmalıdır. Ancak terapist bu gözlemlerini paylaşırken doğru zamanı iyi belirleyebilmelidir, aksi takdirde danışanın sürecini bozabilir ve onun yaşantıdan uzaklaşmasına yol açabilir.

Katalizör

Geştalt terapi yaklaşımının temelindeki en önemli özelliklerinden biri fenomenolojik bakış açıdır. Fenomenolojik bakış açısına göre önemli olan olayın, durumun, yaşananın genel olarak taşıdığı anlam değil, o kişi için o an ve mekanda taşıdığı özgül ve öznel anlamdır (Sills ve ark. 1998:89). Geştalt terapi yaklaşımının temelindeki bir başka önemli nokta da “herkesin kendi yaşamının sorumluluğunu kendisinin taşıdığı” na olan inançtır (Clarkson 1991:24). Dolayısıyla kişi yaşamının her anında belli bir şekilde davranma, düşünme, hissetme seçeneklerinden birini seçme şansına sahiptir ve seçimlerinden de kendisi sorumludur.

Geştalt yaklaşımının temelinde yer alan bu iki bakış açısına bağlı olarak terapist bir yandan danışanın duygu, düşünce, yaşantılarının ona özgü anlamlarını anlamaya çalışırken bir yandan da onun seçenekleri ile ilgili farkındalık düzeyini arttırmaya çalışır. Bu bağlamda terapist danışana bilinen klasik anlamda “yardımcı olmaz”, terapide bir katalizör olarak yer alır (Korb ve ark. 1989:122). Başka bir deyişle terapist danışana ne yapacağını, neyi değiştireceğini, nasıl davranması gerektiğini, kendi çözüm yollarını ya da değer yargılarını empoze etmez. Terapide danışanın farklı davranışları, düşünceleri, değerleri vb. yaşaması sağlanır, ancak karar danışanıdır. Terapist danışanın sorumluluğunu yüklenmez (Yontef 1993:266). Davranışlarının, davranışlarındaki değişikliklerin ve ulaştığı sonuçların sorumluluğu danışana aittir. Geştalt terapisinde amaç çözmek değildir (Yontef 1993:55).

Eğer terapist danışanı düzeltmeye, değiştirmeye çalışır, onun davranışlarının sorumluluğunu alırsa, bu aslında danışanı farklı biri olmaya zorluyor, ona baskı yapıyor anlamına gelir. Zorlama, değiştirmeye çalışma eninde sonunda dirence yol açacaktır. Paradoks değişim kuramına göre (Beisser 1970:77) değişimi engelleyen kendimizi değiştirmeye çalışmaktır. Genellikle danışanların terapiye gelme nedenleri kendilerini değiştirmek ya da hoşlarına gitmeyen düşünce, duygu veya tutumlardan kurtulmaktır. Oysa paradoks değişim kuramına göre yapılması gereken, danışanın kendisini değiştirmeye çalışması değil, yaşadığı tüm zorlukları, yaşantıları tam olarak terapide yaşaması ve bunlarla ilgili farkındalığını yükseltmesidir. Bu sağlandıktan sonra değişim zaten ortaya çıkacaktır. Terapistin bir katalizör olarak görevi de danışanın terapide mümkün olduğu kadar tüm zorluklarını, kördüğümünü,

tamamlanmamış işlerini, kutuplarını, duygularını yaşamasına yardımcı olmaktır. Değişim için kendini zorlamakla değişim değil, ancak kendilik imajı gerçekleştirilmiş olur (Perls 1969, aktaran Korb ve ark. 1989:82).

Eğitici

Geştalt terapistinin özelliklerinden biri de eğitici olmasıdır. Danışan terapiye geldiği andan itibaren kendinin ve kim olduğunun farkına varabilmesi için terapist tarafından eğitilir (Shub 1994:4). Ancak eğitimin danışanın ihtiyaçları doğrultusunda, fenomenolojik bakış açısına uygun olarak ve ben-sen diyalogu içinde verilmesi gerekmektedir.

Joyce & Sills (2003:7) terapiye başlamadan önce Geştalt terapi yaklaşımı hakkında bilgi vermenin yararlı olduğunu belirtmişlerdir. Bu konuda örneğin:

"Geştalt terapistleri herkesin kendi problemlerini çözme ve zorlukları aşma potansiyeline sahip olduğuna inanırlar. Ancak, bazen insanlar belli bir konuda, durumda, yaşam aşamasında, ilişkilerinde vb. takılıp kalırlar ve yardıma ihtiyaç duyarlar. Geştalt terapisti sizin yaşamda nasıl bir durumda olduğunuzun, bu durumun bir parçası haline nasıl geldiğinizin farkına varmanızı ve yeni çözümler ve zorlukları aşma yolları bulmanıza yardımcı olur" şeklinde bir açıklama yapılabileceğini ifade etmişlerdir.

Kuşkusuz Geştalt terapisti danışana kendi bilgilerini "öğretmez". Bu terapistin kendi değerlerini danışana empoze etmesi anlamına gelir ki bu Geştalt felsefesine tamamen terstir. Ancak terapist Geştalt yaklaşımının bakış açısı ile ilgili olarak, örneğin ihtiyaçların önemi, ihtiyaç döngüsü, temas biçimleri, tamamlanmamış işler, kişisel sorumluluk, yaratıcı uyum gibi konularda, danışana açıklamalar yapabilir. Danışan tabii ki bu açıklamaları kabul etmeyi ya da etmemeyi seçme hakkına sahiptir. Bununla birlikte pek çok danışan bu tür kuramsal açıklamaların kendilerini daha güvende hissetmelerine yardımcı olduğunu belirtmektedirler.

Geştalt terapi yaklaşımında danışanlara çeşitli alanlarda farkındalık eğitimi verilebilir. Örneğin bedensel duyumlar ile duygular ve yaşantılar arasındaki bağlantıların öğretilmesi, duyguları kabul ve ifade etmenin öğretilmesi, temas sınırının esnekleştirilmesinin veya katılaştırılmasının öğretilmesi gibi. Perls (1947), "öğretmenin bir kişiye birşeyin mümkün olduğunu göstermek" olduğunu

belirtmiştir (aktaran Korb ve ark. 1989:114) Geştalt yaklaşımına göre en iyi öğrenme yaşayarak mümkün olur. Terapistin görevi danışanın yaşayarak öğrenmesine yardımcı olmaktır. Terapist aynı zamanda algılarını, duygularını, yaşantılarını, yöntemlerini, bilgilerini ve kullandığı stratejileri danışanla paylaşarak, onun kendi süreçleri üzerinde netleşmesine ve terapisti açıklık, farkındalık ve kendini kabul konularında model almasına da olanak sağlar (Korb ve ark. 1989:115).

Geştalt yaklaşımında danışanın:

- farkındalığının yükseltilmesi,
- tamamlanmamış işlerinin tamamlanması,
- kördüğümünün çözülmesi,
- temas biçimlerinin geliştirilmesi ve değiştirilmesi,
- bütünleşmenin sağlanması,
- kendini destekleme sistemlerinin geliştirilmesi ve

bunlara bağlı olarak da tüm potansiyellerini kullanabilir hale gelmesi amaçlanmaktadır. Belirtilen bu amaçlara ulaşmada danışana yardımcı olmak yukarıda belirtilen özelliklere sahip olan terapistin sorumluluğudur.

GEŞTALT TERAPİSTİNİN SORUMLULUKLARI

Farkındalığın yükseltilmesi:

Geştalt yaklaşımına göre "farkına varmak" büyüme ve gelişmenin temelidir. (Latner 1992). Bu nedenle Geştalt terapistinin en önemli sorumluluklarından biri danışanın farkındalığını arttırmaktır. Farkındalığın yükseltilmesi bir süreçtir ve çok kapsamlı bir çalışmadır. Terapist danışanın ne düşündüğünün, ne hissettiğinin, nasıl davrandığının, bedeninde neler olduğunun, duyumlarının, ihtiyaçlarının, ihtiyaçlarını nasıl karşıladığının, insanlarla nasıl temas kurduğunun, çevre üzerinde nasıl bir izlenim bıraktığının, çevrenin onun üzerinde nasıl bir etki yarattığının vb. farkına varmasına yardımcı olur. Danışanlar genellikle düşüncelerini, geçmişle ilgili anılarını veya gelecekle ilgili beklentilerini dile getirirler, duygu, duyum ve bedenlerinin ise daha az farkındadırlar. Terapist farkındalığın yükseltilmesi için danışana çeşitli egzersizler önerir. Soruların yanısıra, hayalleme teknikleri, rüya

çalışmaları, beden ve sanat çalışmaları bu alanda çok yararlı olmaktadır. Bu egzersizler yoluyla danışanın nelerin farkında olduğunun belirlenmesi, içsel süreçlerinin netleştirilmesi ve alternatiflerin nasıl geliştirileceği keşfedilir. Farkındalığın yükselmesi sonucunda ortaya çıkan yaşantılar büyüme ve gelişmenin ortaya çıkması açısından çok önemlidir.

Tamamlanmamış İşlerin Tamamlanması:

Tamamlanmamış işler çoğunlukla geçmişte karşılanmamış olan ihtiyaçlarımız nedeniyle yaşadığımız acı, suçluluk, utanma, üzüntü, kırgınlık, öfke, nefret, kin gibi duygularımızla ilgilidir (Clarkson, 1991:43). Bu duygular zamanında farkına varılarak tam anlamıyla yaşanmamış olduklarından kişinin kendisiyle ve diğerleriyle olan temaslarını engellerler. Dolayısıyla eğer terapist danışanın tamamlanmamış işleriyle ilgili duygularını terapi sırasında ve terapi odasında yaşayabilmesine yardımcı olabilirse, bu tamamlanmamış işleriyle ilgili olarak harcanmakta olan enerji açığa çıkar ve danışan bu açığa çıkan enerjisini içinde yaşadığı ana veya geleceğe yöneltebilir. Danışanın tamamlanacak pek çok işi olsa bile, bir işin tamamlanması sonucunda ortaya çıkan enerji diğer işlerin tamamlanabilmesinde de kullanılabilir (Korb ve ark. 1989:127).

Tamamlanmamış işlerin tamamlanmasında yararlanılabilecek pek çok egzersiz vardır. Özellikle duyguların içte tutulmayarak ifade edilmesinde yastık, tek sandalye ve hayalleme çalışmaları çok yararlı olmaktadır (Shub, 1994:25).

Temas Biçimlerinin Geliştirilmesi ve Değiştirilmesi

Perls'e (1973:16) göre her organizma ancak bir çevre içinde var olabilir ve hiçbir organizma kendi başına yeterli değildir. Dolayısıyla kişinin davranışlarını belirleyen kendisi ve çevre arasındaki ilişkidir. Bu ilişki genel olarak tatminkar ise kişi ile çevre birbirine uyumludur. Eğer bu ilişkide çatışmalar ortaya çıkıyor ise kişi ve çevre arasında uyumsuzluk söz konusudur. İlişkilerde uyumsuzluğun ortaya çıkmasında rol oynayan nedenlerden biri de temas biçimleridir. Terapist danışanın içe alma, duyarsızlaşma, saptırma, geri döndürme, yansıtma, kendini seyretme ve iç içe geçme temas biçimlerinden hangilerini ihtiyaçlarına yönelik olarak kullanmadığını bir yandan danışanın anlattıklarına bir yandan da kendisi ve

danışan arasındaki ilişkiye dikkat ederek belirlemeye ve danışana farkettermeye çalışır. Danışan dışarıda hangi temas biçimlerini kullanıyorsa terapi sırasında da onları kullanır. Dolayısıyla terapi ilişkisi danışanın dışarıdaki yaşamındaki ilişkilerinin bir benzeridir. Bu nedenle danışanın dışarıda nasıl temas kurduğunu anlayabilmek için terapide nasıl temas kurduğuna bakmak gerekir (Joyce & Sills 2003:140). Danışanın terapide nasıl temas kurduğunun farkedilebilmesi için öncelikle terapistin kendi duygularının farkında olması çok önemlidir. Terapistin danışanın hazır olduğunu düşündüğünde, danışanla aralarındaki ilişkide farketmediği bir temas biçimini (örneğin terapistin danışanla ilgili olumlu ifadelerini duymuyormuş gibi davrandığını yani saptırmanın söz konusu olduğunu) danışanla paylaşması çok yararlıdır. Ancak terapistin bunu yaparken eleştirici ve yargılayıcı olmamaya özen göstermesi ve hassas olması gerekir, çünkü bazen bu tür paylaşımlar danışan için utandırıcı olabilir. Terapist aynı zamanda söyledikleri ile ilgili olarak danışanın ne hissettiğini araştırmalı ve aralarındaki diyalog ilişkisini korumaya dikkat etmelidir. Terapist aynı zamanda danışanın kullanmakta olduğu temas biçimlerine alternatifler geliştirmesine ve tatminkar olmayan sonuçlara yol açan temas biçimlerini değiştirmesine yardımcı olur. Bunun için terapist her bir temas biçimine yönelik spesifik egzersizlerden yararlanabilir.

Kördüğümün Çözülmesi

Terapiye gelen kişi kördüğümde. Perls (1969) "kördüğümdeki kişinin dışsal desteğinin yetersiz, içsel desteğinin ise olmadığını" belirtir (aktaran: Polster & Polster 1974:181). Kördüğümün nedeni kişinin kendisiyle yüzleşmeye ve değişmeye olan direncidir. Kişinin yüzleşmeye ve değişmeye karşı direnç göstermesinde rol oynayan en önemli etken korkudur (Korb ve ark. 1989:79). Gerçekte neler olduğunu görmek, yapmadığı ya da yapamadığı şeylerin üzerine gitmek, bunları yapmak için sıkıntı çekmek, yapamamanın sorumluluğunu taşımak hiç de kolay değildir. Kördüğümdeki kişi ne istediğinin, ne beklediğinin de farkında olmayabilir. Değişimle ilgili olarak yaşanan katastrofik beklentiler danışanın değişmesini sağlayacak olan riskleri göze almasını ve dolayısıyla büyümesini engeller.

Terapistin sorumluluklarından biri danışanın kördüğümünün ve kördüğümde kalmasını nasıl sağladığının farkına varmasına yardımcı olmaktır. Geşalt terapisti danışanın değişme korkusuna saygı duyar. Bazen danışanlar bu kördüğüm

noktasında kalmak isteyebilirler, ki böyle durumlarda terapist buna danışan değişmeye hazır olana kadar izin vermelidir (Korb ve ark. 1989:128). Kördüğümle başa çıkabilmek için en sık kullanılan yol çevreyi manipüle etmektir. Terapi sırasında da danışan kördüğümüyle ilgili olarak terapisti manipüle etmeye çalışabilir. Örneğin terapisti kendisine yardımcı olmamakla suçlayabilir, sürekli çevresindeki kişi ve olayları suçlayabilir, çevresindeki insanları değiştiremediği için terapisti kızabilir, kendini çok aptal ve beceriksiz hissettiğini söyleyebilir ve benzerleri. Terapist bu tür manipülasyonlara gelmemeli, onu hayal kırıklığına uğratarak, yani destek vermeyerek ama danışanın sıkıntısını, acısını yaşarken yanında kalarak onun kördüğümünü irdelemesi için cesaretlendirmelidir (Clarkson & Mackewn 1993:120). Terapist davranış ve sözleriyle danışanı önemseydiğini, ona saygı duyduğunu hissettirmeli, onu dinlemeli, göz teması kurmalı, ancak onun risk almasını engelleyen davranışlarını onaylamamalı ve destek vermemelidir. Özellikle abartma ve çift sandalye uygulamaları bu alanda çok yararlı olmaktadır.

Bütünleşmenin sağlanması

Geştalt yaklaşımında bütünleşme birkaç alanda gerçekleştirilmeye çalışılır. Bunları a) duyguların bütünleşmesi, b) kutupların bütünleşmesi, c) beden ile duygu ve düşüncelerin bütünleşmesi şeklinde gruplamak mümkündür.

a) **Duyguların bütünleşmesi:** Pek çok kişi için özellikle toplumsal açıdan kabul görmeyen öfkelenme, kıskanma gibi olumsuz duyguları kabul etmek zordur. Bazı kişiler ise cinsel duygularını veya ailelerine karşı hissettikleri olumsuz duyguları kabul etmek istemezler. Yine bazılarımız için üzülme "zayıflığı gösterdiği" için reddedilmesi gereken bir duygudur. Oysa bu tür duyguları yaşamak son derece doğaldır ve bunlar yokmuş gibi davransak da bunlar yok olmazlar. Geştalt yaklaşımına göre duygularımızı olumlu ya da olumsuz diye ayırmak ya da hoşumuza gitmeyen duyguları reddetmek yerine bunları içimizde bütünleştirmemiz gerekir (Korb ve ark. 1989:15).

b) **Kutupların bütünleşmesi:** Geştalt yaklaşımında her kişilik özelliğinin bir boyut üzerinde yer aldığına inanılır (Sills ve ark. 1998:38). Örneğin duyarlılık bir kişilik özelliği olarak ele alındığında; bu boyutun bir ucunda (başkalarına veya kendine karşı) duyarlı olmak, diğer ucunda ise duyarsız

olmak yer alacaktır. Aslında aynı duyarlı olmak gibi duyarsız olmak da, ne iyi ne de kötü bir davranıştır. Önemli olan kişinin kendi ihtiyaçlarını ve çevresel alternatiflerini dikkate alarak ne zaman, ne kadar ve nelere karşı duyarlı ya da duyarsız kalacağına karar vermesidir. Geştalt yaklaşımına göre sağlıklı olan kişinin bu kişilik boyutları üzerinde hareket edememesi, kişinin ihtiyaçları, koşullar ve alternatifler ne olursa olsun, bazı kişilik özelliklerini "kötü" olarak değerlendirerek hep aynı tür davranışları sergilemesi, yani sabit geştaltlar oluşturmasıdır. Terapist danışanın kişiliğindeki bölünmüş, parçalara ayrılmış kısımların bütünleştirilmesi için danışanı cesaretlendirerek içsel çatışmaların çözülmesine yardımcı olmalıdır (Yontef 1993:59).

c) **Beden ile duygu ve düşüncelerin bütünleşmesi:** Geştalt yaklaşımına göre düşünce, duygu ve beden bir süreç içinde ve birlikte işlevde bulunurlar. Perls (1976) fiziksel-zihinsel veya beden-zihin ayrımının yapay olduğunu, bu kısımlardan herhangi birine odaklanmanın nevrozu iyileştirmek yerine arttıracığını belirtmektedir (aktaran Sills ve ark. 1998:122). Kişiyi duygularının, bedeninin ve entelektüel özelliklerinin bir bütünü olarak ele alan Geştalt yaklaşımına göre ortaya çıkan her sözel olan ve olmayan davranış kişinin kendini ifade etme biçimidir (Clarkson ve Mackewn 1993:111). Bazı danışanlar düşüncelerine daha fazla önem verir ve sürekli yorumlar yapmaya veya düşüncelerini analiz etmeye çalışırlar. Bazıları duygularına odaklanırken, bazıları için fiziksel belirtiler her şeyden daha önemlidir. Terapist danışanın farkında olmadığı duygu, düşünce ve bedensel tepkileri arasındaki bağlantıları kurmasına yardımcı olmalı ve organizmanın bir bütün halinde işlevde bulunmasını desteklemelidir.

Bütünleşmenin sağlanmasında çok çeşitli tekniklerden yararlanmak mümkündür. Bütünleşmeye yönelik çalışmalarda terapist öncelikle birbirine zıt ve birbirinden habersiz olan kısımların birbirinden tamamen farklılaşmasına ve birbirlerine karşı olan tüm duygu ve düşüncelerinin ifade edilmesine olanak sağlamalıdır. Böylece her biri aynı kişiye ait olan farklı kısımlar arasında temas kurulduktan sonra bunların o kişi içinde bütünleştirilmesi hedeflenir.

Kendini Destekleme Sistemlerinin Geliştirilmesi ve Sorumluluğun Üstlenilmesi

Kendini destekleme, iç ve dış tüm kaynak ve seçeneklerin farkında olmak ve onları kullanabilmektir (Clarkson ve Mackewn 1993:108) Kişinin kendini destekleyebilmesi için, içinde bulunduğu anda neler olduğunun tam olarak farkında olması, gelecek için planlar yapma, alternatifler geliştirme ve geçmişi yaratıcı bir kaynak olarak kullanabilme gücüne sahip olması gerekir. Kendine destek veremeyen kişiler stres altında kendilerini ortaya koyamayarak geri çekilirler, içinde bulunulan andaki ve mekandaki teması keserler ve sabit geştaltlar oluştururlar.

Kendini desteklemede rol oynayan en önemli faktörlerden biri fiziksel süreçlerdir (Joyce ve Sills 2003:84). İnsanlar yorgun, aç veya fiziksel olarak rahatsız olduklarında kendilerini desteklemekte zorluk çekerler. Benzer şekilde kişinin bedenini kullanma veya nefesini ayarlama biçimi de kendini destekleme açısından önemlidir. Örneğin kişinin omuzları önde, belinden bükülmüş ve nefesini tutarak konuşurken hissettikleri ile koltuğa rahatça yerleşmiş, omuzları açık ve düzenli bir şekilde nefes alarak konuşurken hissettikleri birbirinden çok farklıdır. Kendini desteklemede, kendini ortaya koyma ve ihtiyaçlara yönelik temas biçimlerini kullanma da önemli rollere sahiptirler. Kullanılan dil de kendini destekleme açısından önemli bir rolü sahip olan bir başka faktördür. Örneğin eğer kişi ifadelerinde başına gelenlerden hep başkalarını sorumlu tutuyor (o böyle davranarak beni çok sinirlendiriyor), kendini çaresiz (hoca bana taktı, ne yapabilirim ki...) ya da "kurban" olarak görüyorsa (bugüne kadar hiç kimse bana yakınlık göstermedi) kendini desteklemesi de mümkün olmayacaktır. Kendini destekleme açısından önemli faktörlerden bir diğeri ise çevresel kaynakları kullanabilmektir. Kendini destekleyebilen kişi kimden, ne zaman, nasıl bir yardım isteyebileceğinin farkındadır (Joyce ve Sills 2003:84). Kendini destekleme açısından önemli olan bir diğeri faktör de kendine olumlu ve cesaretlendirici şeyler söyleyebilmektir.

Terapist danışanın kendini destekleme gücünü kazanabilmesi için çok çeşitli egzersizlerden yararlanır. Bu çalışmalar sırasında terapistle danışan arasındaki ilişkiye de çok dikkat edilmeli, özen gösterilmelidir. Danışanın terapistin desteğine

ihtiyaç duyduğu durumlarda çok hassas olunmalı, ne ona çok destek vererek danışanın kendini destekleme gücünün gelişmesi engellenmeli, ne de danışan daha hazır olmadan destek konusunda yalnız bırakılmalıdır. Bunun için terapistin danışanı ne zaman hayal kırıklığına uğratacağını, ne zaman destekleyeceğini çok iyi bilmesi gerekmektedir.

Kendini destekleme gücünü kazanmış olan danışan kendi sorumluluklarının da farkına varmaya başlar. Danışan artık başına gelenleri kontrol edemeyeceğinin, ama başına gelenlerle ilgili duygu, düşünce ve davranışlarının sorumluluğunun kendisine ait olduğunu öğrenmiştir. Harris'e göre (1989) sorumluluğun üstlenilmesinde şu 3 aşamadan geçilir (aktaran Sills ve ark. 1998: 126) Birinci aşama kişinin "nasıl olduğunu" kabullenmesidir. Bu aşamada tüm duygu, düşünce ve davranışların yargılanmadan, eleştirilmeden kabul edilmesi söz konusudur. İkinci aşama kişinin "nasıl olduğunu seçtiğinin" farkına varmasıdır. Bu aşamada "o şekilde olmanın" seçimler sonucunda oluştuğu kabul edilir. Üçüncü aşama ise kişinin "farklı yollar seçebileceğini" anlamasıdır. Bu aşamada artık kişi seçimlerinin tam olarak sorumluluğunu üstlenir ve isterse farklı seçimlere yönelebileme gücüne de sahiptir. Bu aşamadan sonra terapist ile danışan terapiyi nasıl sonlandıracakları üzerinde çalışmaya başlarlar.

GEŞTALT TERAPİSTİNİN EĞİTİMİ

Görüldüğü gibi Geştalt terapistinin pek çok özelliğe sahip olması gerekmektedir ve pek çok da sorumluluğu vardır. Bu özelliklere sahip olmak ve sorumluluklarını yerine getirebilmek için terapistin çok kapsamlı ve uzun süreli bir eğitimden geçmesi zorunludur. Geştalt terapisti olabilmek için öncelikle psikolog, psikolojik danışman, psikiyatrist ya da sosyal hizmet uzmanı ünvanlarından birini almış olmak gerekir. Bu ünvanlara ek olarak terapist öncelikle şu alanlarda yüksek düzeyde bilgi sahibi olmalıdır:

- Klinik bilgi:** Klinik bilgi ile terapistin tanı sistemleri, kişilik kuramları, psikopatoloji, diğeri terapi yaklaşımları ve uygulamaları hakkında sahip olduğu bilgiler kastedilmektedir.
- Geştalt terapi yaklaşımıyla ilgili kuramsal bilgi:** Terapist Geştalt psikolojisi, algı çalışmaları, Geştalt kuramı, alan kuramı, paradoks değişim

kuramı, tanı haritaları, temas biçimleri, ihtiyaçlar, diyalog, yeni gelişmeler vb. hakkındaki bilgileri özümsemiş olmalıdır.

- c) **Gestalt terapi yaklaşımıyla ilgili teknik bilgi:** Gestalt terapi yaklaşımında çok çeşitli tekniklerden yararlanılmaktadır. Terapistin bu teknikler hakkında geniş bir bilgiye sahip olması, bunları spontan şekilde uygulayabilmesi, gerektiğinde kişiye ve duruma özel egzersizler yaratabilmesi ve bunları uygulayabilme becerisine sahip olması gerekir.

Gestalt terapi yaklaşımında terapistin sadece yukarıda sözü edilen alanlarda bilgi sahibi olmasının yeterli olmayacağına inanılır. Bu nedenle Gestalt terapisti olabilmek için terapistin **terapiden geçmesi ve süpervizyon** alması da zorunludur. Kendi ihtiyaçlarının, duygularının, düşüncelerinin, temas biçimlerinin farkında olmayan; tamamlanmamış işlerini tamamlamamış, kördüğümünü çözmemiş, bütünleşmemiş, kendini destekleme sistemleri gelişmemiş olan ve kendi sorumluluğunu üstlenemeyen bir terapistin danışanla diyalog ilişkisi içine girmesi ve onun fenomenolojisine saygı duyması mümkün değildir. Benzer şekilde farklı danışanlarla nasıl çalışılacağını, diyalog ilişkisinin nasıl kurulacağını, hangi tekniklerin nasıl kullanılacağını, kişiye özel egzersizlerin nasıl yaratılacağını, uzman bir Gestalt terapistinin denetiminde öğrenmeden terapi uygulamalarına geçmek de mümkün değildir.

Özetlenecek olursa Gestalt terapisti olmak çok zahmetli ve uzun bir süreçtir. Bununla birlikte varoluşçu, insancıl ve fenomenolojik temelleri nedeniyle terapistin sadece mesleki olarak değil insan olarak da büyümesine ve gelişmesine de olanak sağlar. Her Gestalt seansı danışanla çıkılan bir yolculuktur. Bu yolculuktan hem terapist hem de danışan pekçok farkındalıkla dönerler.

KAYNAKLAR

- Amendt-Lyon, N. (2001). Art and creativity in Gestalt therapy. *Gestalt Review*, Vol:5 (4): 1-31.
- Beisser, A. (1970). The Paradoxical Theory of Change. J. Fagan & IL Shepherd (eds) *Gestalt Therapy Now*. New York: Harper & Row, s. 77-80.
- Buber, M. (1958/1984). *I and Thou*, İkinci baskı. Edinbourg: T & T Clark.
- Clarkson, P. (1991). *Gestalt Counseling in Action*. London: Sage Publications.
- Clarkson, P., & Mackewn, J. (1993). *Fritz Perls*. London: Sage Publications.
- Erksine, R.G., Moursund, J. & Trautman, R.L. (1999). *Beyond Empathy*. New York: Brunner-Mazel.
- Jacops, L. (1989). Dialogue in Gestalt theory and therapy. *The Gestalt Journal* 12(1), 25-68.
- Joyce, P. & Sills, C. (2003). *Skills in Gestalt Counseling and Psychotherapy*. London: Sage Publications.
- Korb, M.P., Gorrel, J. & Van De Riet, V. (1989). *Gestalt Therapy: Practice and Theory*. Boston: Allyn and Bacon.
- Latner, J. (1992). The theory of Gestalt therapy, EC Nevis (ed.) *Gestalt Therapy: Perspectives and Applications*. Mexico: The Gestalt Institute of Cleveland Press. s:13-56.
- Mackewn, J. (1996). *Modern Gestalt*, S. Palmeri, S. Dainow and P. Milner (eds), *Counseling: The BAC Counseling Reader*. London: Sage Publications.
- Mackewn, J. (1999). *Developing Gestalt Counseling*. London: Sage Publications.
- Orlinsky, D.E., & Howard, K.I. (1967). The good therapy hour: Experiential correlates of patient's and therapist's evaluations of therapy sessions. *Archives of General Psychiatry*. 16:621-632.
- Passons, W.R. (1975). *Gestalt Approaches in Counseling*. New York: Holt, Rinehart & Winston Inc.
- Perls, F.S. (1948). Theory and thecnique of personality integration. *American Journal of Psychotherapy*, 2:565-586.
- Perls, F.S. (1973). *The Gestalt Approach and Eye Witness to Therapy*. USA: Science and Behavior Boks.
- Polster, E., & Polster, M. (1974). *Gestalt Therapy Integrated: Contours of Theory and Practice*. New York: Vintage Boks.
- Rhyne, J. (1984). *The Gestalt Art Experience: Creative Process and Expressive Therapy*. Chiago: Wadsworth Publishing Inc.

- Rothenberg, A. (1988). *The Creative Process of Psychotherapy*. New York & London: W.W. Norton.
- Shub, F.S. (1994) *Understanding Awareness*. The working Paper Series: A Publication of Gestalt Associates Press.
- Sills, C., Fish, S., & Lapworth, P. (1998). *Gestalt Counseling*. Oxon: Winslow Press Limited.
- Stern, D.N. (1985). *The Interpersonal World of the Infant*. New York: Basic Boks.
- Yonteff, G.M. (1993) *Awareness, Dialogue & Process: Essays on Gestalt Therapy*. New York: The Gestalt Journal Press, Inc.
- Zinker, J. (1975). *On Loving encounters: A phenomenological view*. F. Stephenson (ed.) *Gestalt Therapy Primer*. Chiago: IL: Charles Rthomas.
- Zinker, J. (1977). *Creative Process in Gestalt Therapy*. New York: Brunner/Mazel.

temas: Geşalt Terapi Dergisi
2004, 1 (3), 25-44

KENDİ SAHNEMİZ : YARATICI KİŞİLİKLER *THE PERSONAL STAGE : CREATIVE PERSONALITIES*

Sevda SAKARYA

Uzm. Psk ., Psikolojik Değerlendirme Terapi ve Eğitim Merkezi

*bir zamanlar sanmıştınız ki hayat
kitaplardan ve sözcüklerden geçer
kendinizi eskiten oyunlara daldınız
örneğin uzun tutulmuş bir önsöz yüzünden
kitaba geç kaldınız
Ki "hayatınız" su içinde birkaç roman eder*

*Murathan Mungan
Mırıldandıklarım'dan, 1997*

ÖZET

Gestalt terapisinde kişinin içinde bulunduğu çevreyi ve bu çevre içindeki varoluşunu nasıl anlamlandırdığı üzerinde önemle durulur. İnsan yaşadığı evrene uyum yapabilmek için bulunduğu çevre içinde kendi farkını tanımlamak ihtiyacı içinde olan bir varlıktır. Bu farkı yaratan kişinin fenomenolojisidir. Fenomenoloji kişinin deneyimlerini kendi prizması içinden anlamlandırabilmesi ile oluşur, biçimlenir. Bu şekilde bir anlamlandırma kişinin iç yaşantılarına ve dış çevresine temas edebilmesi ile mümkündür. Polster varoluşun anlamlandırılmasında sıradan görünen gündelik yaşam ayrıntılarının önemsenmesi ve bu uyarılara açık olmanın üstünde durur. Kişi iç ve dış çevresinde gelişenleri duyumsayabildiği ölçüde gerçek bir temas halindedir.

Ne var ki kişiyi doyuma ulaştıracak türden temaslar herkes için mümkün değildir. Bu mümkün olduğunda yaratıcı deneyimler beraberinde gelir. Geşalt literatürü kapsamında Üretken Düşünce, Yaratıcı Uyum ve Artistik Yaratıcılık olarak tanımlanan yaratıcı deneyimlerin ortak paydasında sıradanlaşmış, anlamsızlaşmış olana kişiye özgü yeni anlamlar verebilme, "yeni" ile uyuşabilme, "yeni" olanı özümseyebilme vardır. Yaratıcı deneyimlerde temas döngüsü takılmadan işler. Temas döngüsünün tamamlanabilmesi fon/şekil ilişkisindeki akışa, diğer bir anlatımla

gestalt oluşumlarının düzenliliğine bağlıdır. Bu akış içinde farkındalık en önemli temas aşamalarından birisidir ve ifade ile bütünleştiğinde kendiliğın spontan ifadesi gerçekleşir. Spontanlık kişinin kendisini ve diğerlerini kısıtlamadan etkileşebilmesidir. Yaratıcı deneyimlere açık kişilik özellikleri nedeniyle sanatçılar Gestalt kuramcılarının başından beri yakın ilgiyle izledikleri ve ilişki içinde oldukları bir grup olmuştur. Doğuştan getirdikleri yeteneklerinden çok sahip oldukları temas becerileri ile üreten bu kişiler, bir temas döngüsünün duyumla başlayan ve en son noktada doyum ve geri çekilmeyle noktalanan akışını ve böylelikle yeni temaslara sürekli hazır olma yaşantısını sıklıkla deneyimlediklerinden Gestalt kuramcılarını açısından her zaman önemli olmuşlardır.

ABSTRACT

Gestalt therapy gives a special consideration to how a person gives meaning to life and to the existence of himself. A human being's basic need to make adjustment is to define his/her difference in the context he/she lives. Only persons who own their phenomenology can create this difference. Phenomenology is built and formed by creating personal meanings through one's own prism. Making personal meanings is possible when one really experiences contact by meeting and interpenetrating his or her inner and surrounding world. Polster underlines the importance of being aware of the familiar information which flows in daily life and being sensible to this kind of stimulation. However any contact which ends up with satisfaction is not a frequent experience. When a continuity in contact is achieved creative experiences comes afterwards. Productive Thinking, Creative Adjustment and Artistic Creativity are defined as creative experiences in Gestalt theory. The commonality of these creative experiences is the transformation of the familiar into something novel by achieving personal meanings out of it.

With their creative personalities artists are one of the groups Gestalt pioneers praised and are influenced by in all times. Their contact abilities with their inner and outer world enables them to reach satisfaction, to withdraw and to step in to new experiences again and again. Their artistic creations are not only products of their talents but also of their gifted contact styles. Their enthusiasm and ability about being in continuous contact explains Gestalt therapists life long interest in art and artists.

Geştalt terapisi, özünde kişinin kendisi ve içinde bulunduğu çevre ile temasını engelleyen zorluklarla çalışmayı esas alır. Bu iki boyuttaki zorlukları aşabilmek aynı zamanda insanın en temel hedefidir.

İnsan, doğası gereği ne yalnız olabilen, ne de bir diğerine bağımlı kalabilen bir varlıktır. Varoluşu bir başka varlığın içinde, ana rahminde başlar ve gelişimini tamamladığında ilk kopuşu, ilk ayrılığı yaşar. Yaşamın bu ilk sahnesinde bebek ve genellikle anne olan bağlanma nesnesi, birbirlerinden bağımsız olarak düşünülemez. Beraberlik her iki tarafın gereksinimlerinin birlikte yer aldığı ortak bir alanda deneyimlenir. Örneğin, bebek acıktığında anne bebeğini beslemek için hazırsa her şey yolundadır, besleme eyleminin sonunda iki yönlü bir doyum yaşanır. Ne var ki annenin kendi fiziksel ve ruhsal gereksinimleri bebeğin açlığını fark etmeye ve gidermeye engelse, karşılıklı doyum yaşantısı gerçekleşmez.

Karşılıklı doyum sağlamaya yönelik etkileşimler, farklı gelişim evrelerinde, farklı gereksinimler bağlamında, farklı alanlarda ve farklı ötekilerle sürüp gider. Kişinin yaşamında değişmeyen tek şey temas ya da temassızlığın kaçınılmazlığıdır. 1942 de yayınlanan kitabı Ego, Hunger ve Aggression' da Perls bu durumu, "Hiç bir organizma kendine yetemez. İhtiyaçlarının doyurulması çevre aracılığıyla mümkündür. Organizma ve çevre birbirlerine bağımlıdır." şeklinde ifade etmiştir (akt: Friedman, 2000).

İnsanın ilk doğduğu andan başlayan bu zorlu ve zorunlu temaslarının etrafında gelişen yaşantıları bir anlamda kendi dramını oluşturur.

Kişi Kendi Sahnesini Nasıl Kurar? Kendi Romanını Nasıl Yazar?

Geştalt kuramı kişiye, kendi öyküsünün kurgusunda aktif bir rol biçer. İnsanoğlu dünyaya gelişine ve orada onu karşılayanlara karar veremese de, varoluşunu anlamlandırmaya ve biçimlendirmeye elverişli bir yapıyla dünyaya gelir. İçinde yaşadığı dünyaya anlam verebilme, kişinin varoluş mücadelesindeki en temel konulardan birisidir (Perls, 1969)*. Geştalt terapisinde, kişinin içinde bulunduğu çevre ve bu çevre içinde kendi varoluşunu nasıl anlamlandırdığı üzerinde önemle

* Fritz Perls "In and Out the Garbage Pail" kitabında sayfa numarası kullanmadığından referansta belirtilememiştir .

durulur. Bu bağlamda, bebeklikten başlayan öyküsü kişinin fenomenolojisini oluşturan önemli bir malzemedir.

Diğer taraftan Polster (1987:1), insanların genellikle kendilerinin değil, başkalarının öykülerine ilgi duyduklarına, kendi öykülerinin aslında ne kadar zengin olduğunu fark edemediklerine vurgu yapar. Ona göre her insanın roman olmaya değer bir yaşamı vardır. Kişi ancak bu farkındalık içinde olabildiğinde kendi varoluşuna anlam katabilir.

Ne var ki Gestalt kuramında anlamlandırma, kişinin zihinsel düzeyde, oturduğu yerden gerçekleştirdiği bir deneyim değildir. Dünyayı ve kendini anlamlandırma yaşantısaldır, deneyimler aracılığıyla yapılır. Kişinin deneyimlerini anlamlandırabilmesi için, iç yaşantılarına ve dış çevresine temas edebilmesi gerekir. Polster'a göre (1987:8), bir roman da aynı şekilde sıradan görünen gündelik yaşam deneyimlerini önemseyerek, oradan gelen türlü uyarımlara açık olarak ve temas ederek oluşur. Örneğin., tanıdık bir ses tonuna, bir ayak sesine kulak vererek, evin içine girecek kadar cama yaklaşan bir helikopter üzerine düşünerek, gelen bir zarfın içini merak ederek, yağın yağmurdan sonra toprağın kokusunu alarak. Benzeri milyonlarca ayrıntı, varoluşun küçük kanıtlarıdır. Yaşamın önemsiz görünen ayrıntıları, esasını oluşturur. Bu sıradan ama gerçek uyarımlara karşı duyarsız olanlar, kendilerini uyarmak üzere bunların yerine geçecek çlgın, ilginç, sıradışı deneyimler peşine düşerler, ya da yaşamdan geri çekilerek kendilerini bir tür ruhsal çürümeye mahkum ederler. Bu aşırılıklar, hiperaktif tutumlar ya da geri çekilmeler, bir anlamda ölü yaşantılar günlük yaşamın sunduklarıyla temas edemiyor olmanın iki uçtaki sonuçlarıdır.

Sıradan Olanın Anlamlı Yaşantılara Dönüştürülmesi

Sanat ve psikoterapinin en önemli ortak noktalarından biri kişinin fonunda yeni şekillerin oluşmasına aracı olmalarıdır. Bu yeni şekil kişinin tercihi olan farklı ifadelerle, *konuşma, yazma, anlatma, hayal kurma, imgeleme, dokunma, müzik, mim, resim, şiir, drama, dans vb.* biçimini alır. Örneğin mevsim başlarında doğadaki değişimlere yönelik farkındalık yaşayan kişi, yağmurun sesini dinleyerek romantik düşlere dalabilir, rüzgarın uğultusuna şiir yazabilir, baharın canlanan renklerine resim, masmavi denize beste yapabilir.

Farkındalıkları yaratıcı deneyimlere dönüştürme kişinin fonunda düzenli olarak bulunan kişisel malzemeler ve örüntüler üzerinden yapılır. Bu malzeme kimi zaman da kişinin fonunda unutulmuş, ihmal edilmiş ya da farkına varılmamış bir halde bulunabilir. Dönüştürme ile gelen yeni oluşum, yeni tutumları, davranışları ve duygusal yaklaşımları da beraberinde getirir (Lyon, 2001). Gestalt literatürü incelendiğinde kuramcılarının bu dönüştürmeyi üç eksen etrafında inceledikleri dikkati çekmektedir; *üretken düşünce, yaratıcı uyum, artistik yaratıcılık*. Bu üç durumun ortak paydası, "var olan"ın yenilenmesi, "anlamsızlaşmış" olanın "anlamlı" ya dönüştürülmesidir.

Üretken Düşünce

Laura Perls (1992:150), Üretken Düşünce'nin, Gestalt kuramının oluşumunda önemli katkıları olan Wertheimer tarafından tanımlandığını ve Gestalt terapisini uygulayacak olanların bu yaklaşımı özümsemiş olmalarının önemini vurgular.

Wertheimer, anlamsızlaşmış olamı daha değerli ve daha iyi hale getirmek üzere yeni bir şeye, yeni bir yaşantıya dönüştürmeyi, bağımsız düşünebilme becerisi olarak değerlendirir ve bunun için "üretken düşünme" kavramını kullanır. Üretken Düşünce, günlük yaşam içinde tekrarlayarak akıp giden ve böylece anlamsızlaşabilen ayrıntılara körü körüne çakılıp kalma yaşantısına alternatif olandır. Buradaki motivasyon "tanıdık olandan" yeni ve daha değerli şeyler üretmektir. Böyle bir yaratıcı süreç içinde, sürekliliği olan bir Gestalt oluşumu söz konusudur. Gestalt oluşumu şekil ve fon arasındaki sürekli değişim anlarının ardışık olarak yer aldığı dinamik bir süreçtir.

Şekil ve fon ilişkisi insanın ihtiyaçları ya da deneyimlerini bütünler halinde anlamlı kılmaya yöneliktir. Bu süreç içinde algıyla ilişkili temel prensipler çalışır (akt: Sezgin, 2001).

Algıyla ilişkili temel prensipler;

- Algı aktif bir süreçtir.
- Şekil ve fon kendiliğinden ve doğal olarak oluşturulur.
- Kişilerin tamamlamamış, eksik olan bütünleri tamamlama eğilimi vardır (closure tendency).

- Algının bütünleştirilmesinde benzerlik ve yakınlık (similarity, proximity) prensibine göre bilindik ve anlamlı şekillere yönelme söz konusudur.
- Prägnanz kuralı, İyi Gestalt (Good Gestalten) yönünde işler, algılananlar var olan koşullar içinde mümkün olan en anlamlı ve en iyi şekle dönüştürülür.
- Algı eş zamanlı olarak ihtiyaç, deneyim ve kişilik özelliklerinden etkilenir.
- Anlamlı bütünlüklerin oluşumunda aktif düzenleyici güçler bulunur (akt: Lyon, 2001).

Şekil ve fon arasında esnek ve yaratıcı olarak hareket etme süreci bazen kronik ya da travmatik olarak engellenebilir. Katılık / esnek olmama- (Saplantı), ya da açık bir şeklin oluşmaması- kararsızlık, uygun bir Geştaltın doğal olarak tamamlanmasına engel olur (akt: Sezgin, 2001).

Üretken Düşünce sürecinin engellenmiş olduğu durumlarda net yaşantıların yerini kör yaşantılar alır. Bütünleşmemiş, anlam kazanmamış ve üretken olmayan düşünce özellikleri karmaşaya, bu nedenle ketlenen ve yönsüz kalan davranış biçimleri ise can sıkıntısına yol açar. Bu durum kişinin sükunet içinde olmasını engelleyerek huzursuzluk yaratır. Kişi panik tepkileri gösterir. Üretken düşünce potansiyeli olan kişilerin ise içinde buldukları duruma gerektiği biçimde uyum yapabilmeye becerileri vardır. Bu açıdan ele alındığında Perls'ün tanımlamış olduğu *yaratıcı uyum* deneyimlerinde benzer bir süreç işler.

Yaratıcı Uyum

Daha önceden de belirtildiği gibi Perls ve ark. (1951:229) kişinin çevresinden bağımsız olarak ele alınamayacağını ve içinde bulunduğu çevre ile fiziksel ve sosyo-kültürel etkileşimi olan bir varlık olduğunu sıklıkla dile getirmişlerdir. Perls'e göre psikolojide tüm paradigmlar, organizma çevre arasında varsayılan temas sınırındaki etkileşimi inceler.

Geştalt psikolojisinde "sınır" sadece bir ayırıcı değil, aynı zamanda birleştirici bir özellikte tanımlanır çünkü organizma ve çevre arasındaki temas bu sınırdaki gerçekleşir. Organizma, temas sınırında çevre ile yaklaşmak, kaçınmak, istemek, reddetmek, kontrol etmek, hissetmek, kavga etmek gibi çeşitli ve süregiden bir etkileşim içindedir. Bu nedenle temas sınırı yaşayan dinamik bir özellik taşır. Kişi

kendi kendine duyarlı olamaz. Örneğin bir acı yaşantısı varsa bu mutlaka içsel fizyolojik bir uyarım ya da çevreyle etkileşimin sonucudur.

Perls ve ark. (1951:230), evrenin uyum yasalarına göre, kişinin önceliğinin bulunduğu alan içinde ötekilerden farkını oluşturması ve bir taraftan da bu farkın çevre tarafından özümsemesini sağlaması olduğunu hatırlatır. Bu açıdan bakıldığında temas fonksiyonları ve sınırdaki bitenlerin hayatta kalabilmek adına yaşamsal değeri vardır. Tehlikeler bu sınırdaki saf dışı bırakılır, güçlüklerle bu sınırdaki başa çıkılır, özümsemesi gerekenler ise yine bu sınırdaki seçilir ve bu sınırdaki özümsemir. Ne var ki özümsemek üzere seçilecek olanların değişmez özelliği "yeni" olmalarıdır. Yaşam kişiye akıp giden yeni veriler sunar. Kişi "yeni"yi özümseyebildikçe değişir ve gelişir. Perls bu noktadan yola çıkarak temasın yaratıcı ve dinamik bir süreç olduğu sonucuna varır. Ona göre temas, kişinin iç fizyolojik işleyişi dışında, rutin, stereotipik ve tutucu olamaz çünkü yaşamda kalmasına yarayacak olan "yeni"lerin farkına varması, seçmesi ve ardından özümseyebilmesi gerekir.

Laura Perls'e göre (1992:152) ise, temas yaşantısı, içinde veya dışında olabileceğimiz bir durum değildir. Yani ne bir iç içe geçme ne de izolasyon durumudur. Temas, temas sınırında öteki ile, yabancı ile, yeni ile, farklı olanla karşılaştığımız ve üstesinden geldiğimiz "yeni" yaşantıdır. Bu nedenle *yaratıcı* değeri vardır.

Fritz Perls, gelişimin temas sınırında, organizma ve çevre arasında ve yaratıcı uyum yoluyla mümkün olabildiğini kuramsal olarak sağlamlaştırmıştır. Onun için psikoloji, yaratıcı uyumun çalışılmasından başka bir şey değildir. Psikopatoloji ise, bu uyumu engelleyen, kesintiye uğratan, bozan aksaklıkların çalışılmasıdır. Örneğin nevrozların matriksinde değişmez olarak yer alan anksiyete, yaratıcı süreçlerdeki güdüleyici heyecanın engellenmesi sonucunda ortaya çıkan bir yaşantıdır.

Polster ve Polster (1974:52) ise yaratıcı uyum süreçlerinin paradoksal olan olumsuz sonuçlarına değinmişlerdir. Yazarlar kişinin bir vakit içinde bulunduğu zor koşullarda varlığını sürdürebilmek için yapmış olduğu yaratıcı uyuma takılıp kalabildiğini, içinde bulunduğu koşullar değişse bile sanki eski koşullar sürüyormuş gibi davranabildiğini belirtmektedirler. Örneğin, günümüz Geştalt kuramcıları

tarafından mercek altına alınan kişilik bozuklukları, kişinin geçmişte içinde bulunduğu zor koşullar ve acı veren yaşantıların üstesinden gelmek üzere başvurduğu ve o gün için işe yarayan "yaratıcı" temas biçimlerinin bir çıktısı olarak kabul edilir. Bu bakış açısıyla yaklaşıldığında, bu kişilerin şimdiki ilişkilerinde yaşıyor oldukları zorluklar, zamanında sıkı sıkıya tutunulmuş ve giderek katı karakter özelliklerine dönüşmüş olan temas biçimlerinin sonuçlarıdır. Psikoterapi sürecinde bugünün koşullarında işlevsel olmayan eski uyum biçimi hiçbir zaman reddedilmez. Kişinin yaratıcı enerjisi şimdiki bulunduğu koşullar bağlamında işlevsel olabilecek şekilde açığa çıkarılmaya çalışılır (Shub, 1999). Gestalt terapisinde bu bağlamda ele alınan diğer bir konu da "direnc"tir. Gestalt kuramcıları direncin büyüme/gelişme ile ilgili kısıtlayıcı olsa da temas sınırında ortaya çıkan yaratıcı bir uyum ve kendiliğin değişmeye isteksiz bir parçası olduğunu ileri sürerler. Bu açıdan aynı şekilde psikoterapide kırılması ya da hemen ortadan kaldırılması hedeflenmez (akt: Özer, 2003). Kişi belli bir zaman diliminde, özellikle zor koşullar altında, kendisine çıkış olacak yeni anlamlar oluşturmuştur. Sonuç ne olursa olsun, o süreç içinde yaratıcı uyumun hizmetinde "iyi Gestalt" ilkeleri vardır. Ne var ki uzun dönemli bakıldığında kişinin enerjisi, gelişimine engel olacak biçimde sağlıklı temas biçimleri içinde bloke olmuştur.

Zorlukların ve temas güçlüklerinin giderilemediği durumlarda kişi için en sağlıklı seçenek, enerjisini kendi varoluşuna anlam katacak yaratıcı eylemlere yatırmasıdır. Tıpkı çocuk felci geçiren Fransız ressam Toulouse Loutrec gibi. Bedensel gelişimini tamamlayamayan Loutrec, hiçbir zaman dansedemez ama Paris gece hayatının kabarelerinde dansçıların içinde yaşar, dans edenleri çizer. Dansı, hareketi ve bu beceriye sahip gelişmiş kadın ve erkek bedenlerini ölümsüz tuvallerinde yaşatır. Dolayısıyla, Gestalt yaklaşımında deneyimlerin haz ya da acı veren niteliği değil, kişinin Gestaltındaki işleniş üstünde durulur.

Artistik Yaratıcılık

Gündelik yaşamda sıradan olana anlam kazandırma yaşantısı, Gestalt kuramında varoluşu anlamlı kılabilmek adına, olmazsa olmaz bir yaşantı olarak ele alınmaktadır. Sanatçılar benzeri yaratıcı kişilik özelliklerine sahip kişiler olmaları nedeniyle başından bu yana tüm Gestalt kuramcılarının ilgilendikleri ve

inceledikleri bir grup olmuştur. Bu yönelimde Fritz ve Laura Perls'ün sanata ve sanatçılara duydukları yoğun ilgi, hayranlık, dönemin sanatçı-yaratıcı kişileriyle kurdukları yakın bağlar ve elbette sanatsal ve estetik açıdan sahip oldukları kendi yeteneklerinin önemli bir payı vardır. Örneğin Fritz Perls tiyatro ile yakından ilgilenirdi ve Max Reinhard'ın yönettiği oyunlarda oynardı. Moreno'nun Psikodrama çalışmalarından da teknikler olarak bu ilgisini o yıllarda geliştirmekte olduğu psikoterapötik yaklaşımına aktarmıştır. Fritz ve Laura Perls, her ikisi birden Alman ekspresyonizminden ve modern edebiyattan fazlasıyla etkilenmişlerdir. Laura Perls psikolog ve psikoterapist olmadan önce müzisyen ve yazar olarak anılmaktaydı. Yaşamının en geç dönemlerine dek piyano çalmış ve modern dansa olan yoğun ilgisini kaybetmemiştir. Laura ve Fritz Perls'le birlikte Gestalt kuramını dokuyan Paul Goodman ise yaratıcılığını; yazdığı şiirler, kısa hikayeler, oyunlar, romanlarla ve bir filozof ve sosyal kritikçi olarak ifade etmekteydi. Goodman'ın edebi üslubu Perls ve Hefferline ile ortak yapıtları olan *Exciment and Growth in the Human Personality*'nin (1951) kuramsal bölümlerine olduğu gibi yansımıştır. (Lyon, 2001).

Çoğu sanatla hep içiçe olmuş Gestalt kuramcıları artistik yaratıcılığı, kesintiye uğramayan, sürekliliği olan, doyuma yönelik bir yaratıcı uyum becerisi olarak açıklarlar.

Artistik- yaratıcı kişilik özelliği, Perls'ün yaratıcı uyumu ve Wertheimer'in üretken düşünce prensiplerinin bir arada bulunduğu bir durum olarak tanımlanabilir. Bu iki özellik doğuştan yeteneklerle birleştiğinde sanatsal bir boyut kazanmaktadır. Bu noktada sorulabilecek önemli bir soru doğuştan yeteneklerin bir başına sanatçı özelliği olarak kabul edilip edilemeyeceği olabilir. Bu soruyu sorarken ünlü eserleri veya bir fotoğrafı en ince ışık vurgularıyla birlikte aynı şekilde resmedebilen kişiler düşünülebilir. Her çağda ünlü ressamların tablolarına aslından ayırt edilemeyecek sahteleriyle birlikte rastlamak mümkün değil midir? Gestalt literatüründe bu soruya doğrudan bir cevaba rastlanmamaktadır. Ne var ki Gestalt kuramcıları doğuştan yeteneklerin sanatsal üretim için bir başına yeterli olmayacağını doğrudan ifade etmeseler de, onlar açısından sanatçı kişiliğinin oluşumunda asıl belirleyici olanın "kendiliğin spontan ifadesi" olduğu net olarak anlaşılmaktadır.

Lyon (2001), sanatçı farklılığının doğuştan getirilen yeteneklerle birlikte, "farkındalık" ve "anlam oluşturma" becerisinden kaynaklandığını vurgular. Sanatçının farkı, deneyimlediğini anlamlandırabilme ve güçlü duyumu aracılığıyla yeni bir biçimde ifade edebilmedir.

Perls'e göre (akt: Lyon, 2001), bir sanatçının asıl ilgisi, gerçeğin estetik bir yolla ifade edilerek güzelleştirilmesi değildir. Yaratıcı kişiliğe sahip olanlar birbiri ile ilişkisiz, bir araya gelebilecek gibi görünmeyen, birbiri ile çelişerek kişileri ve toplumu tedirgin eden, hatta bu nedenle "şekilsiz-uygunsuz" olarak tanımlanan deneyimleri anlamlı bütünlüklere dönüştürme motivasyonuna sahip kişilerdir. Sanatçının bütünleştirerek yeni bir anlam kattığı deneyimler kişileri eskisi gibi ürkütmez, aksine çekici hale gelir. Artistik yaratıcılık, gündelik yaşamda dikkat çekmeyecek bir biçimde öylesine tekrarlanan ya da alışılmışın dışında kalarak yadırganan unsurların yeni bir farkındalık boyutunda sanatçının kendisi ve izleyicisi açısından yenilenmesidir. Diğer bir deyişle sanatçı kişi, sıradanlaşmış ya da tuhaf olana kendi farkındalığını ve fenomenolojisini spontan bir biçimde katarak anlamlı bir fark oluşturur. Ünlü ressamımız Abidin Dino, Edgü'nün (1995: 119) kendisi ile yaptığı bir söyleşide Perls'ün sanatçı tanımına ne kadar yakın ifadeler kullanmaktadır:

"Her neyse, yazmak, çizmek, boyamak sanatının ya da metinler, sözcükler, cümleler uydurma sanatının erleri bizler, "bilinen"le, "bilinmeyen"i tanımlamaya çalışırız. Bunların arasındaki sınır o kadar incedir ki. Arada bir çizdiğim çok ender de olsa bir desenimin, bir resmimin ya da ikisinin beraber bir yerlere dokunduğunu, aslanan bir şeylere ancak yaklaştığını sezer gibi oluyorum".

Polster (1987:8-9), yaratıcı kişiliklerde, gündelik ve tekrarlayan temalara, bellekte iz bırakacak bir nitelik kazandırma becerisi olduğundan söz eder. Ünlü yazarların unutulmayan roman kahramanlarının genellikle günlük yaşamdan çıkma, sıradan kişiler olduğunu ve olayların onların günlük yaşamları etrafında canlandığını hatırlatır. Örneğin ünlü Fransız yazar Gustav Flaubert'in romanları sıradan insanların dramlarını konu alır.

Yaratıcı Deneyimler Nasıl Oluşur?

Her türlü yaratıcı deneyim temas sınırında ve kesintisiz temas yaşantıları ile gerçekleşir. Temas süreci bir bütün olarak deneyimlense de, sanal olarak aşamalandırılmış (*duyum, farkındalık, harekete geçme, hareket, temas, çözülme, geri çekilme*) ve "temas/deneyim döngüsü" olarak tanımlanmıştır*. Temas/deneyim döngüsü şimdi ve burada anlık deneyimleri tanımlamaktaysa da, daha geniş zamanlı deneyimler için de kullanılır. Döngünün tamamlanabilmesi, fon/şekil ilişkisindeki akışa, diğer bir deyişle gestalt oluşumlarının düzenliliğine bağlıdır (Melnick ve Nevis, 2003).

Fon-Şekil İlişkisi

Fon-şekil ilişkisi aynı zamanda Gestalt yaklaşımında kişinin içinde bulunduğu çevre içinde ihtiyaçlarını nasıl karşıladığını açıklamaktadır.

Kişinin bulunduğu çevre içinde beliren bir ihtiyacı bir tabloda ön planda algılanan şekle benzetilir. Bu ihtiyaç kişinin fonunda belirginleştiğinde olası iki gelişme söz konusudur; birincisinde temas/deneyim döngüsü hareket eder ve belirli aşamalardan geçilerek doyum noktasına ulaşılır. Bu durumda kişi için ön planda olan "şekil" , doyurulmuş bir ihtiyaç olarak yer değiştirir ve geriye kişinin "fon"una kayar. Doyurulmak için bekleyen diğer bir ihtiyaç ise kişinin fonundan ön plana geçerek "şekil" olur. İlk olarak Goldstein tarafından tanımlanan bu süreç Gestalt kuramında "organizmanın kendini ayarlaması" (organismic self regulation) olarak kavramlaştırılmıştır (akt: Burley, 1983). Kişinin ihtiyaçlarının fondan ön plana gelerek şekil olarak netleşmesini Laura Perls (1992:152-153) gestalt oluşumu (gestalt formation) olarak tanımlar.

İnsanın kendi ihtiyaçlarının farkına varması ve bu ihtiyaçların fondan şekil haline gelmesi Gestalt Döngüsünün serbestçe akmasını sağlar. Yaratıcı deneyimler kesintisiz gestalt oluşumlarıyla gerçekleşen ve doyuma ulaştıran temasların uzantısıdır.

* Deneyim döngüsü bir çok Gestalt kuramcısı tarafından Gestalt literatüründe kapsamlı olarak ele alınan temel bir konu olduğundan bu yazıda ayrıntılı olarak yer verilmemiştir.

İkinci durumda ise temas/deneyim döngüsünde belli aşamalarda takılma (contact disfunctions) ortaya çıkar ve doyum gerçekleşmez. Bu durumda beliren ihtiyaç fona geri çekilemez ve tamamlanmamış bir iş olarak sürekli ön planda kalarak kişiyi diğer işlerinden alıkoyar. Örneğin kişi temel sevgi gereksinimini karşılayamamışsa, amansız sevgi arayışları bitmemiş bir iş olarak her zaman diğer gereksinimlerini geri plana atmasına yol açacaktır.

Bu ihtiyaçlar türlü çeşitlilikte düşünülebilir; kişinin iç çevresi, dış çevresi veya düşlerinden kaynaklanabilir. Takılmalar temas/deneyim döngüsünün herhangi bir aşamasında olabilir. Örneğin kişi kendi ihtiyaçlarını her zaman fark edebilir mi (farkındalık aşaması)? Kendi evreni içindeki gereksinimlerine ne denli duyarlıdır?

Gestalt kuramı bu noktada "farkındalık" yaşantısını önemli bir anahtar olarak sunar. Laura Perls kişinin ihtiyaçlarının farkında olup olmamasının şekil/fon ilişkisindeki akışı değiştireceğini, farkındalığın bir fonda oluşacağını, deneyimlenip, özümseyip, değişime uğrayıp ikinci bir farkındalık oluşurken fona geri çekileceğini belirtir. Gestalt oluşumunun sürekliliğinde belirleyici olduğundan temas/deneyim döngüsü, farkındalık döngüsü olarak da tanımlanır.

Farkındalık

Burley (1999) için farkındalık, en yüzeyde, yaşantıların zihinsel olarak bilindiği ve en derinde "içerden bilmek (knowing with-in)" olarak tanımladığı yeniliklere gebe olan bir süreçtir.

Perls ve ark. (1951:245) bir sanatçının farkındalığının her zaman yüksek olduğunu belirtirler. Yazarlara göre, sanatçılar sanatsal deneyimlerin ilk anlarında düşler ya da kritik bilinç süreçleri içinde değillerdir. Onlara göre sanatçı kişiler öncelikle duyularına konsantre olurlar, bu kolayca yaptıkları bir şeydir. Ardından duyuları aracılığıyla farkına vardıkları şeyler üzerinde, seçtikleri ifade yoluyla, serbestçe oynamaya başlarlar. Düşleri ve ilhamları bu farkındalık ve konsantrasyon yaşantılarının hemen ardından gelir. Bu noktada yaptıkları, kendilerine özgü netliği ve açıklığı kullanarak fark ettiklerine yeni biçimler kazandırmaktır... Duyum, farkındalık, konsantrasyon, düş, ilham birbirini süratle tetikleyerek ifade ile sonlanan bir yaşantı bütünü oluşturur.

Wolfgang Amadeus Mozart eserlerini besteleme sürecini kelimelere dökerken kristalize farkındalıklarının bir uzantısı olarak akıp giden bir fon-şekil ilişkisini tarif eder gibidir;

"Kendimi neşeli hissettiğimde, bir yolculuk sırasında, iyi bir yemek sonrasında ya da gece uykum kaçtığımda düşünceler kafama üşüşür. Nereden gelirler? Hiç bilemem, bu kısmı ilgimi çekmez. Hoşlandıklarımı aklımda tutarım, bu bir tema oluşturur ve mırıldanmaya başlarım. Bir melodi ilk sırayı alır ve ardından ona bağlanan ve kompozisyonun bütünlüğü için gerekli olan diğerleri belirmeye başlar. Farklı bölümler kendilerine uygun enstrümanlara göre dağılırlar bir taraftan... Melodi parçacıkları eserin tamamını böyle oluşturur. Ardından ruhumda bir ilham fırtınası kopar. Eser gelişmeye başlar, bu tasarımı netleşme sürecidir... kompozisyonum zihnimde en net, en parlak noktaya ulaşmasını sabırla beklerim.

Sonunda gözümün önünde, hatta gözümün bir pırlıtısının içinde bile güzel bir resme ya da yakışıklı bir gence benzetirim onu. Bölümler üzerinde ayrı ayrı çalışsam da onlar, bir bütünlük içinde gelirler hep... ve imgelemim yoluyla onları iştirim" (O'Neil, 1998).

Polster ve Polster'a göre (1974:207-223) yaratıcı farkındalıklarda kristalize olan minör farkındalıklar vardır, bunlar; *duyumlar, davranışlar, duygular, arzular, istekler, düşünceler, değerler ve değerlendirmelerdir.*

Bunların bir araya gelmesi kişinin "şimdi-burada" yaşantısını oluşturur. Onlara göre yaratıcı artist, ressam, heykeltıraş, kompozitör, senarist, şair, sanatla uğraşanların tümü kristalize olmuş farkındalıklar içindedirler, öznel yaşantılarında duyularının sınırlarında gezerler... Onlar için artistik ürün bir tür yansımadır; sanatçı bir yandan kendi yaşantısına derinden sadık kalırken diğer taraftan yansıtarak ifade eder. Farkındalık ve ifade bütünlüğe ulaşır. Yazarlar bu bütünlüğe için "sinaptik deneyim (synaptic experience)" metaforunu kullanırlar. Sinaps bu bağlamda iki yönlü bir metafor olarak kullanılabilir. Bu metaforun kullanılmasında kısmen "sinaps" sözcüğünün kökünü aldığı Yunanca'da bu kelimenin "birleşme", "bir araya gelme" anlamını taşıması, kısmen de sinaptik faaliyetin nörolojik tanımı rol oynamıştır. Fizyolojide sinaps, sinir lifleri ile duyumsal-motor sistem arasındaki birleşmedir. Sinaptik deneyim metaforu ile duyumsal-motor sistemin birleşmesi gibi,

kişisel deneyimde de farkındalık (duyumsal) ve ifadenin (motor) birleşmesi anlatılmaktadır; İçinde bulunulan anda kişi önce duyumuna odaklanır, bu farkındalık ifadeye yol açar ve duyum ve farkındalık uyumlu bir yaşantı oluşturur. Farkındalık ve ifadenin bütünleştiği anlar tamamen kişinin iç deneyimlerine yönelik coşkusu ve algıdaki netliğinin bir sonucudur. Yaratıcı, sanatçı kişiler bu tür sinaptik yaşantıları sıklıkla deneyimlerler. Bu büyümlü birleşme onların yaratıcılıklarının matrisidir. Bu yaşantının gerçekleştiği tüm beşeri durumlarda drama kaçınılmazdır. Bu bütünleşmede Perls'ün tanımıyla ele alınacak olursa "kendiliğin otantik ifadesi" önemli bir diğer beceridir.

Kendiliğin Otantik İfadesi - Spontanlık;

Kendiliğin otantik ifadesinde üretken ve bağımsız bir zihinsel süreç (productive thinking) söz konusudur. Kişi kendi bütünlüğü içinde fon/şekil arasındaki ilişkinin farkındadır. Bu yolla kendi deneyimlerine anlam kazandırır. Spontanlık kişinin içinde bulunduğu yaşantıları anlamlandırabilmesi ve ardından kendisine ve diğerlerine yeterli hareket imkanını tanıyacak biçimde oluşturduğu bir alanda kendisini ve diğerlerini kısıtlamadan karşılıklı etkileşebilmesidir. Spontan etkileşimlerde "uyum" ve "yaratıcılık" birlikte rol oynar.

Perls ve ark., (1951:245) için "yaratıcılık" ve "uyum" birbirine zıttır. Yaratıcılık ayrışıp, farklılaşmaya, uyum ise birliktelik ve normatif olana işaret eder. Ne var ki her ikisi de kişinin varoluşunda yaşamsal önem taşıdığından birlikte bütünleşerek gelişmesi gerekir. İlk bölümde de vurgulandığı gibi insanın en temel iki gereksinimi "farkını oluşturmak" ve "ötekiyle olmak"tır. Her ikisinin birlikte yer aldığı bir sürece en iyi örnek çocukların "oyun" yaşantılarıdır.

Yazarlar, bu süreci açıklarlarken çocukları yaratıcı sanatçılarla, sanatçıların yaratıcı deneyimlerini de çocukların oyun yaşantılarıyla özdeşleştirirler. Onlara göre (1951:251), sanatçıların en belirgin özellikleri temas halinde olduklarıyla çocuksu bir spontanlıkla ilişki kurma becerileridir. Kişinin kendine yönelik samimi bir duyumsama haliyle kendini oyuna bırakabilme yaşantısında "kendilik" ve "birliktelik" bir arada yaşanır. Bu durum her iki tarafa da varoluşsal açıdan tam bir doyum yaşatır.

Laura Perls (1992:155), yaratıcı deneyimleri benzer olmakla birlikte farklı bir açıdan değerlendirir. Ona göre kişinin iç destek ve temas fonksiyonlarına ilişkin zorlukları bir süreklilik içinde ele alındığında, sıradan bir zorluktan, sakarlığa, acemiliğe, utanmaya, kronik anksiyete ve paniğe kadar uzanır. Bu kapsamlı konu içinde Laura Perls yaratıcılıkla ilişkili olan bir noktaya değinir; ona göre acemilik ve utangaçlık gibi durumlar aslında potansiyel olarak yaratıcı enerji taşır. Yaratıcı deneyimlerin hemen öncesinde, bir anlamda gelişim çizgisinin (growing edge) eşliğinde yaşantılardır. Yazar kişiyi böyle bir durumda tam temas sınırının üstünde ve bir ayağı içeride, bir ayağı dışarıda bir halde tanımlar. Burada kişinin dayanması ve başa çıkması gereken durum "yeni" yaşantının karşısında deneyimlediği yalpalama, bocalama halidir. İç destek işte tam bu noktada işlevseldir ya da değildir. İç desteğe yeterince sahip olan kişiler kendilerini bocalama sürecinin içine bırakabilir, heyecanını sahiplenebilir, acemilikleri üstünde durmayarak yeni bir yaşantıya, deneyime adım atabilirler. Bu adım atıldığında iç destek zayıflamaz güçlenir. Çocuklukta, sosyal bilincin yasakları ve toplumun tercihi olan "soğukkanlı tavırlar" oluşmadan önce, bu sevimli ve yapıcı bocalama hali baskındır. Kendisini bu şekilde yeni deneyimlere bırakabilen kişilerin zaman içinde bocalama halleri değil, yeni keşiflere yönelik spontan girişimleri ve bunu gerçekleştirirken ortaya koydukları özgün stilleri dikkati çekmeye başlar.

Yaratıcı kişiliklerde dikkati çeken özgün tarz ve bu tarzın spontan ifadesi, kişinin kendi çeşitli deneyimlerine anlam verebilmesi ve bu anlamı sahiplenebilmesinin bir sonucudur. Bu kişiler kendi bütünleşmiş kişiliklerinin bir uzantısı olan tarzlarından içinde buldukları farklı ortamlara uyum uğruna taviz vermezler, böylelikle iç deneyimlerini otantik olarak ifade ederler. Otantik ifade tarzları kişinin kendine özgü farkını belirginleştirerek çevre içinde varoluşunu sağlar. (Perls, 1992: 154). Geştalt yaklaşımı bu durumu kişinin fenomenolojisi olarak tanımlar.

Anlam Oluşturma - Fenomenolojik Deneyimler

Fenomenoloji hızlı bir akış içinde değişen kültür ve modanın etkisine rağmen kişinin kendi bakış açısını belirleyebilmesi, tarzını oluşturabilmesi ve sahiplenmesidir (Lyon, 2001). Örneğin Edgü (1995), Abidin Dino'yu anlatırken

"tüm değişmeler içindeki değişmezliğiyle..." ifadesiyle belli ki tam da böyle bir durumu açıklamaya çalışmaktadır.

Yaratıcı deneyimler ve üretken düşünme öncelikle deneyimlenenlere anlam verebilmeyi ve davranışlarımızın anlatmak istediklerine ilişkin bir içgörüyü gerektirir. Anlam oluşturma Gestalt kuramında "fon-şekil ilişkisi" bağlamında incelenen bir konudur.

Kişinin günlük hayattan gelen uyarıcıları kendi açısından, kendi prizması içinden anlamlandırabilmesi ve ilginç bir yaşantıya dönüştürebilmesi Gestalt kuramcılarının göre kendi başına yaratıcı bir deneyimdir. Bu bir fenomenolojik yaşantıdır. Fenomenolojik yaşantılar aracılığıyla kişi deneyimlerine biçim kazandırır, ve kendisini diğerlerinden farklı kılacak tarzını oluşturmaya, sağlamlaştırmaya başlar. Kişiyi evrendeki bir nokta olma hezeyanından kurtaracak olan temelde kendi farkını deneyimlemesidir. Fenomenolojik deneyimlerin birikmesi kişiliğin biçimlenmesini sağlar. Kişilik özgün bir form aldığı anda kişinin öyküsünün kurgusu da kişiye aittir ve başrol oyuncusu kendisidir. Clarkson ve McKewan (1993) (akt: Shub, 1999), kendiliğin sürekli değişim içinde olan bir düzenleme süreci olduğunu vurgularlar. Kendilik bir "içindeyim"(I-in) sürecidir. Kişinin içinde olduğu elbette kendi fenomenolojisidir. Kendilik bütünleştirendir; yaşamın artistidir; bizi yaşatan ve geliştiren anlamları o bulur ve oluşturur. Aksi takdirde kişi kendisini yönlendiremediği bir kurgunun ve eğreti rollerin içinde hisseder.

Ruckert da (1999), kişinin dünyayı kendisine göre, fenomenolojik olarak deneyimlediğini belirtir. Kişi yaratıcı deneyimlerle fenomenolojisini ortaya koyar, paylaşır, güçlendirir ve bulunduğu alan içinde kendine özgü bir tarz edinir.

Bu bağlamda Winnicot'un (1971) (akt: Lyon, 2001), yaratıcılığa ilişkin görüşleri Gestalt kuramcılarının yaklaşımı ile oldukça ilişkili görünmektedir. Winnicot'a göre yaratıcılığı sadece kendini kanıtlamış başarılar ve bu yolla kazanılmış ödüller tanımlamaz. Yaratıcılık en temelinde, kişinin kendi farkını oluşturarak, ötekilerle etkileşebilmesidir. Kişinin kendi yaratıcılığına ilişkin algısı hayatın yaşanmaya değer bir yer olduğuna ilişkin inancıyla doğrudan ilişkilendirilir. Aksi söz konusu olduğunda, kişi yaşamla olan ilişkisinde boyun eğici bir duruş içinde olacaktır. Dış dünya ve tüm yüzeyleri sorgusuz uyum gerektiren ve adeta kişinin kendisini uyarladığı bir

gerçeklik olarak yaşanacaktır. Oysa ki Winnicot'a göre yaratıcı kişi farkını oluşturur ve kendisini yaşama boyar. Yaşamda kendi rengiyle yerini alır.

Laura Perls (1992:121-122) "yaratıcı" özelliği incelerken yine varoluşsal bir bakış açısı sunar. Ona göre insanın en temel zorluğu, yeryüzündeki "tek"liğine ve aynı zamanda "ölümlü" olduğuna ilişkin farkındalığının yarattığı çelişkidir. Bu çelişkiye rağmen hayatı yaşamaya değer kılmak hiç de kolay değildir. Kişi bir eşi daha olmayan özel bir varlık ve evren içinde gelip geçici bir kum tanesi olmak uçları arasında kaçınılmaz bir gerilim ve kaygı deneyimler. Bu uç yaşantıların her biri farklı sonuçlar doğurur. Tekliğe yönelik farkındalık bastırıldığında popüler kültürün bir parçası olmak ve bir örneğin yaşatacağı can sıkıntısına katlanmak tehlikesi ile karşı karşıya gelinir. Bu durumda yapay heyecanlardan medet umulur. Teklik gereğinden fazla abartıldığında ise beşeri potansiyelleri aşan gerçek üstü beklentiler ve bu beklentilerin doğal sonucu olan düş kırıklıklarının eşlik ettiği yapay bir "insancılık"la karşılaşılabilir. Her iki durumda da yaratıcılığın ancak yapay formlarından söz edilebilir. Örneğin, alkol alma, obsesyonel hale gelmiş hobiler, aşırıya kaçan kültürel veya dini uğraşlar, sürekli psikoterapide olma gibi. Bu varoluş biçimleri Polster'ın (1987:8) tanımladığı hiperaktif ve ölü yaşantılar kapsamında düşünülebilir.

Laura Perls'e göre (1992:121-122) gerçek yaratıcılık ölüme yönelik mutlak bir farkındalıkla başlar. Aksi takdirde ölüm adeta inkar edilmektedir. Kişi ancak ölümü idrak ettiğinde ve kabullendiğinde yeni bir şeyler oluşturma ve iz bırakma güdüsü harekete geçer ve doğanın süregelen yaratıcı işleyişine uyum yapar. Örneğin, cinselliğin aşka; insan kümelerinin topluma; arpa ve buğdayın şarap ve ekmeğe, sesin müziğe dönüşmesi gibi. Bu noktada sürekli olanın yeniye dönüştürülmesi ve üretim deneyiminin değeri tekrarlanmaktadır.

Kişinin kendi fenomenolojisine bağlı olarak yaşadığı çevre içinde tarzını ve farkını yaratması, Laura Perls'ün "tek"lik ve "hiç"lik yaşantılarına tam bir alternatif olarak görünmektedir. Yaratıcı deneyim bu anlamda kişinin kendisini alabildiğine ifade etmesi olarak da tanımlanabilir. Bu nedenle kişinin farkettiği ihtiyaçlarının doyurulmasında kişinin seçeneklerini alabildiğine çoğaltır (Ruckert, 1999).

Özetle kendiliğın yaratıcı gelişimine kesintisiz süregiden bir gestalt oluşumu eşlik eder. Bu gelişim tamamlanmamış bir gestalt, katı kişilik oluşumu veya anksiyete temelli obsesyonel düşünce ve aktiviteler gibi nedenlerle kesintiye uğradığında yeni ve güçlü gestaltlar oluşmaz. Temas sınırındaki deneyimler bulanıklaşır ve hatta silinir. Uyarım ve heyecan kaygıya, umutsuzluğa, kayıtsızlığa ya da can sıkıntısına dönüşür. Yaratıcı hareket için kullanılabilir enerji yukarıda da belirtildiği gibi doyumla sonuçlanmayan aktivitelere yönelir veya geri döndürülerek kişinin içine hapsolür. Kendine acıma, kendinden uzaklaşma, kendine zarar verme böyle başlar. Arzu edilen farkındalık yaşantısının sürekliliğidir. Serbestçe akıp giden gestalt oluşumlarının sağlanması için günlük yaşam içinde uyarım ve ilginin korunması gerekir. Temas yaşantısının uyumlu ve yaratıcı olması için iç destek gereklidir. İç destek, en basit düzeyde nefes alıp verebilmek, dolaşım, korteksin gelişimi, koordinasyon, duyarlılık, hareket edebilme, dil, alışkanlıklar veya gelenekler gibi donanımlarla sürdürülür. Her boyutta özümsemek ve bütünleştirilerek öğrenilen ve deneyimlenenler kişiye sağlam bir fon oluşturur. Bu fon yeni oluşmakta olan gestaltlara anlam verir ve böylece kişinin temas sınırında belli bir yaşam stili ve ilgiyle durabilmesini sağlar. Özümsememiş deneyimler ise ya yok olur, ya da öylece içe alınarak süregiden akışı engellerler. Fonu iyi desteklenmiş, bütünleşmiş kişilerin genellikle sağlam bir zemini, kendilerine özgü bir iletişimi, temas stili ve yaşam biçimi vardır. Ne düzenin bir parçası olmuşlardır, ne de düzenin tamamen dışında kalırlar, tanıdık olandan destek alarak tanımadık olana keşfe çıkarlar.

Son Söz

Gestalt kuramının bakış açısıyla, yaratıcı ve üretken olma durumu paradoksal olarak sıra dışı değil, yeryüzünde varolan sıradan bir insan olarak, akıp giden yaşamın bize sundukları karşısında canlı bir ilgiyle kalabilmenin ve bu akışa uyum yapmanın ta kendisi gibi görünmektedir. Denilebilir ki bu yazıda bazıları anılmış olan ölümsüzleşmiş sanatçılar ve anılmamış olan niceleri bizleri, beklenmedik sürprizlerle dolu yaşama ayak uydurabilmiş ve kendi farklarını paylaşmış olmanın ayrıcalığı içinde etkilemekte... Bu durumda sorulacak olan bir soru "yapıtları ve ürünleri midir ölümsüz olan ? Yoksa asıl servetleri sayılabilecek özgün, kimseye benzemeyen ve cesaretle ötekilere açtıkları biricik iç dünyaları, fenomenolojileri

midir farklarını yaratan? Yaratıcılığın "bir şeyi oldurma" ve hatta yeni ve daha iyi şeyler oldurma potansiyeli olduğunu tekrarlayacak olursak, aslında sanatçıların kullandığı ham maddelerin yüzyıllardır aynı olduğunu da hatırlamamız gerekir. Hiç biri yoktan var etmediler... Onlar tüm samimiyetleri ile bu malzemeleri kendi fenomenolojileri ile harmanladılar... Örneğin, Cezanne tanıdık doğayı kendi penceresinden tuvaline geçirdi; Vincent Van Gogh Saint Remy-de-Provence'de ki, Saint -Paul-de-Mausole akıl hastanesinin bahçesini psikotik ataklarından soluklandığı zamanlar bir parça anlam için çizdi. Picasso ise aşık olduğu kadınları deforme ederek tuvaline aktardı ve kendi üslubunu yarattı... Belki de onlara çok acı verdiğinin farkındalığı içinde olduğundandır. Ünlü ressamımız Nuri İyem ablasını hatırlayarak birbirine benzeyen ama her biri birbirinden farklı kadınlar çiziyor. Belki de hepsi ablası... Bugün izlerini sürdürdüğümüz Fritz Perls, Sigmund Freud ve diğer ölümsüz kuramcılar... Kuramlarının dokusunda kendilerine ait farkındalıkları olduğunu kendi yaşam öyküleri içinde dile getirmişlerdir. Herkes için çok "yeni" ve "ürkütücü" olabilecek veriler sunan ama kendilerinin karşı koyamadıkları bir merakla ve heyecanla peşine düştükleri iç dünyaları, bugün bile hala geçerli olan kuramlarının en önemli malzemeleri değil midir?

Winnicott sanatçıları "yaşama kendisini boyamayı başaramış kişiler" olarak tanımlar. Öyle anlaşılıyor ki onların ölümsüzlüğe uzanan serüvenleri sıradanlıklarının kabulü ile başlıyor.

KAYNAKLAR

- Burley, T.O (1983). A Phenomenological Theory of Personality. Part of Symposium: Recent Advances in Gestalt Therapy. American Psychological Association: Annual Convention. Los Angeles California.
- Burley, T.O (1999). Reflections on Insight and Awareness. *Gatla Reader*, Summer, 128-134.
- Edgü, F (1995). *Abidin Dino. Kısa Hayat Öyküm*. Yapı Kredi Yayınları, İstanbul.
- Friedman, N. (2000). Empty Ground/Structured Ground. A Critique of Gordon Wheeler's. *Gestalt Review*, 4(3), 219-226.
- Lyon, N. A. (2001). Art and Creativity in Gestalt Therapy. *Gestalt Review*, 5(4), 225-248.
- Melnick, J., Nevis.S.M. (1997). Gestalt Diagnosis and DSM IV. *British Gestalt Journal*, 6(2), 97-106.

- Mungan, M. (1997). *Mırıldandıklarım*. Sekizinci basım. Metis Yayınları, Eylül, Beyoğlu, İstanbul.
- O'Neil, B. (1998). Mozart, Creativity and Gestalt Therapy. *Behaviour On Line*. http://www.behaviour.net/forums/archives/gestalt/1998/16_5.htm
- Özer, S. (2003). Geştalt Terapi Yaklaşımı ve Direnç Kavramı. *Temas: Geştalt Terapi Dergisi*, 1(2), 19-36.
- Perls, L. (1992). *Living at the Boundary*. A Gestalt Journal Publication: Higland: New York.
- Perls, F. (1969). *In and Out The Garbage Pail*. Lafayette, CA: Real People Press.
- Perls, F.S., Hefferline, R. F. ve Goodman, P. (1951). *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*, NewYork: Julian 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*. WW.Norton & Company. New York.
- Ruckert, J. (1999). *A Gestalt Approach to Creativity*. A Working Paper. Gestalt Associates Training Los Angeles. Summer Residential. Yenne-France.
- Sezgin, N., (2002). Geştalt Psikoterapisi: Temas İşlevleri ve Temasın Engellenmesi. *Temas: Geştalt Terapi Dergisi*, 1(1), Güz Sayısı: 15-45.
- Shub, F.N. (1999). Character in the Present. Why Gestalt Therapy is Particularly Helpful for Treating Character Disordered Clients. *Gestalt Review*, 3(1), 64-77.

ALAN KURAMINDAN YANSIMALAR REFLECTIONS ON FIELD THEORY

Doç.Dr. Yasemin AKMAN
Hacettepe Üni. Eğitim Bil.Böl., Psikolojik Danışma ve
Rehberlik Anabilim Dalı

ÖZET

Alan Kuramı Kurt Lewin tarafından önerilmiştir. Lewin kişinin davranışlarının, içinde bulunduğu alanın bütünü tarafından belirlendiğini ve içinde bulunduğu çevreyle ele alınmadan, kişinin anlaşılmasının mümkün olmadığını öne sürmektedir. Kişinin çevresiyle olan ilişkisi, Geştalt kuramının da temelini oluşturmaktadır. Lewin'in alan kuramı bütüncül bir bakış açısına sahiptir. Bu bakış açısı "bütün, kendini oluşturan parçaların toplamından daha fazladır" olarak ifade edilebilecek, Geştalt kuramının temel ilkesini vurgulamaktadır.

Lewin, fizikte yer alan elektiriksel alanların birbirlerini etkilemelerine benzer biçimde, bireyin yaşam alanının, davranışlar üzerinde etkili olduğuna inanmaktadır. Yaşam alanının bu etkisini de, vektörler, değerler (+ ya da -), hareketler, vb. gibi fizikten ve matematikten alınmış terimlerle açıklamaktadır. Lewin'e göre davranış. (K X Ç) nin fonksiyonu olarak matematiksel bir formülle açıklanabilir. Bu formülde "K" kişinin özelliklerini "Ç" ise sosyal çevresini ifade etmektedir. Kişinin yaşam alanına bağlı olarak ortaya çıkan davranışları üzerinde, o anın olduğu kadar hem geçmişin hemde gelecekle ilgili düşüncelerinin etkisi bulunmaktadır. Geştalt terapi çalışmalarında, alan kuramının sürecin ve bütünün algılanışına ilişkin temel ilkelerinden yararlanılmaktadır.

Anahtar Sözcükler: Kurt Lewin, bütüncül görüş, alan kuramı, psikolojik alan, yaşam alanı

ABSTRACT

Kurt Lewin was the founder of field theory. Lewin postulated that behaviour was determined by totality of an individual's situation, and it is impossible to view a person except in the context of his or her enviromental field. The interrelationship

of the person with the environment is a central tenet of the Gestalt approach. Lewin's field theory belongs to the holistic view. Holistic view emphasis on general Gestalt principle which is that "the whole is more than the sum of the parts holds for the functioning of the total individual".

Lewin believed that an individual existed within a life space which exerted an influence over behavior in much the same way as an electrical field influence matter in physics. Lewin described movements with in life space in physical and math. terms such as vectors, valences (+ or -), movements, etc. Behavior is a function of (P X_E), where "P" represents personal characteristics and "E" the social enviroment. One's life space, within which a person moved, included all past, present, and future events that could affect behavior. Field theory in the form of main principles which characterise this general way of perceiving and thinking about contexts, holism and process, have been used by Gestalt therapy works.

Key words: Kurt Lewin, holistic view, field theory, psychological field, life space

*A*lan kuramı sosyal bilimlerde Kurt Lewin'in ismi ile anılır. Perls, Geştalt psikoterapisine ilişkin görüşlerini geliştirirken büyük ölçüde Lewin'in alan kuramının etkisi altında kalmıştır (Clarkson 1992, Magnusson 1999). Çok genel bir tanım yapılacak olursa, alan, herbir parçanın diğer parçalardan etkilendiği dinamik bir sistem, olarak tanımlanabilir. Geştalt kuramcıları alan kavramını pek çok düzeyde kullanırlar. Örneğin kişinin algıladığı çevre bir "alan" olarak ele alınabileceği gibi, bir organizma olarak insanın kendisi de, birbirleriyle ilgili parçaların etkileşimiyle oluşan dinamik bir sistemin oluşturduğu bir alan olarak da düşünülebilir. Bu dinamik sistem içindeki en ufak bir değişiklik tüm alanı etkiler. Alan kuramı içinde önemli olan bütünü oluşturan parçalardan herhangi birindeki bir değişiklik değil, bu değişikliğin bütüne nasıl yansdığıdır. Aşağıda alan kuramı ve alan kuramının Geştalt terapisine nasıl yansdığına ilişkin açıklamalara yer verilmiştir.

Kurt Lewin ve Alan Kuramı

Rummel'e (2004) göre geliştirdiği alan kuramında ve Gestalt psikolojisi ile olan ilişkisinde Lewin'in kendi yaşam öyküsünün izlerini görmek mümkündür. Bu nedenle alan kuramına ilişkin açıklamalara geçmeden önce Smith(2001) ve Rummel (2004)' in hazırladıkları Lewin'in yaşam öyküsüne ilişkin yazılarından bir özetleme yapılarak, kısaca Lewin'in yaşamı tanıtılacaktır.

Lewin, 9 Eylül 1890 da bugün Polonya topraklarında olan bir köyde, orta sınıf bir yahudi ailesinin çocuğu olarak doğdu. Psikoloji ile ilgili olan eğitimine 1910 da Berlin'de başladı. Askerliği I.Dünya savaşı yıllarına denk geldi. Doktora derecesini öğrenme kuramlarına yönelik olarak yaptığı deneysel bir çalışmayla aldı. Lewin'in Berlin Üniversitesi'nde doktora çalışmaları sırasında, felsefeye olan ilgisi arttı ve Geştalt psikolojisi ile ilk kez o yıllarda tanıştı. 1916 yılında doktorasını tamamladı. 1921'de Berlin Üniversitesi, Psikoloji Bölümünde felsefe ve psikoloji alanında dersler ve seminerler vermeye başladı. 1930 da, yayınları ve dersleri ile isim yapmaya başladığı yıllarda ABD'ne misafir öğretim üyesi olarak davet edildi. O sıralarda Almanyadaki politik koşulların kötüleşmesi nedeniyle ABD' ne yerleşerek, Iowa Üniversitesi'nde çalışmaya başladı.

Başarılı akademik kariyerinin yanısıra Lewin sürekli aktif ya da destekleyici katılımlarıyla toplumsal hareketlerin içinde oldu. Lewin, üniversitede öğrenci olduğu yıllarından başlayıp yaşamının son yıllarına kadar yer alan süreçte sürekli politik hareketlerin içinde yer aldı. 1940'da Amerikan vatandaşı olmasındaki önemli etkenlerden biri de o yıllarda Almanya'da hakim olan Nazi hareketi idi. Iowa Üniversitesi'ndeki yılları Lewin'in sosyal süreçlerin araştırılmasına olan ilgisini arttırdı ve savaş yıllarının etkileri ilgili birçok araştırmada yer aldı. 1944'de bir rüyasını gerçekleştirerek grup dinamikleri araştırma merkezini kurdu. Lewin'in "aksiyon araştırma modeli" sosyal problemlerin çözümü, özellikle de dinsel ve ırksal önyargılara ilişkin birçok araştırmada kullanıldı. Toplum liderleri ve grup eğitmenlerine ilişkin "T-grupların" düzenlenmesinde önyak oldu. Lewin, 1947 de bir kalp krizi sonucu yaşama veda etti.

Lewin "alan" kavramını yaşam alanının bütünü anlamında kullanarak, alanda yer alan her bir parçanın niteliğinin ve bu parçalardan sadece birinde bile ortaya

çıkan küçük bir değişikliğin tüm yaşam alanı üzerinde etkili olduğunu vurgular. Asker olarak savaştığı I. Dünya savaşı sırasında yaşadıklarının, yaşamın alanındaki o zamana kadar yer alan yüklü değerleri, öncelikleri nasıl değiştirdiğini kendi yaşamında görmesi, O'nun alan kuramına ilişkin düşüncelerinin şekillenmesine öncülük etmiştir. Daha sonraları Almanya ve A.B.D'nde yahudilerin eşit haklara sahip olması gibi azınlık hakları ile ilgili yaptığı çalışmalar sırasında da, bu kişilerin, azınlıktaki bir gruba ait olmak gibi alanlarındaki bir parçanın onların tüm yaşamlarını nasıl değiştirdiğini gözlemesi, Lewin'in alan kuramı konusundaki düşüncelerinin temellerinin oluşmasına katkıda bulunmuştur.

Alan Kuramının Bilimsel Temelleri

Lewin çağdaş bilimsel anlayışın, klasik Aristotelyan bilimsel anlayıştan farklılaşması gerektiğini öne sürer (Martin 2003, Rummel 2004). Aristotelyan bilimsel anlayış sınıflandırmacıdır; nesnelere benzer ve farklı özelliklerine göre kategorize eder, karşılaştırmalar yaparak sonuçlara varır ve nesnelere dikotomlar (iki uçlu) içinde sınıflandırır. Bu bakış açısının kısıtlılığı ilk kez Galileo tarafından vurgulanarak, yüzyıllar öncesinde modern bilimsel anlayışın ilk temelleri atılmıştır. Galilean bakış açısı nesnelere ya da olguların dikotomi ile belirlenen bir sınırlama ile değil de olguların sürekliliğe dayanan bir yaklaşımla ele alınması gerektiğini savunur. Bu bağlamda Galilean bakış açısının çok daha güncel görüldüğünü savunan Lewin, kendisinin psikoloji bilimini ele almasının da Galileo'nunkine daha yakın olduğunu ifade eder. Lewin'e göre tüm bilim dallarında olduğu gibi psikolojik olguların temelinde de psikolojik yasalar vardır, ancak bu yasalar belli durumların tekrarı, frekansların toplamı gibi sabit, sınırları belli konumlara dayandırılmaz. Psikoloji bilimi, fen bilimlerinde yapıldığı gibi, nedensel etkilerin açıklanmasında yapıları ve genotipleri (vektör, kuvvet kavramı, fiziksel enerji dağılımı gibi kavramlar...) kullanılmalıdır. Bu bakış açısından yola çıkan Lewin, alan kuramının da sürekliliğe dayanan psikolojik ilkeler ve genotipler içinde anlaşılabilirliğini ileri sürmüştür.

Lewin'in kuramında insan zihni, denge içinde kalmaya çalışan bir enerji alanı olarak ele alınmaktadır. Davranış, bu sistemin enerji durumundaki değişmelerle ortaya çıkan dengedeki bozulmaların yarattığı gerilimlerle oluşur. Buradaki insan zihnine yönelik topolojik bakış açısı belki ilk bakışta Sigmund Freud'un kişiliğin

dinamiklerine ilişkin açıklamasındaki "psijik enerji" kavramını çağrıştırmaktadır. Ancak Lewin, Freud'dan farklı olarak, denge içinde kalmak için çaba harcayan bu dinamik enerjinin temellerini bilinçaltı güçlere bağlamaz.

Lewin'in enerji alanının kaynakları ile ilgili açıklamalarına değinmeden önce, alan kuramında yer alan bazı temel kavramlardan söz etmek gerekir. Aşağıda Graumann (2002), Martin (2003) ve Rummel (2004)'in, Lewin'in alan kuramı ile ilgili olarak yaptıkları çalışmalardan yararlanılarak bazı temel kavramlar ele alınmıştır.

Alan Kuramının Temel Kavramları

Yaşam Alanı:

Kuramda yer alan temel kavramlardan ilki *yaşam alanı (life space)* kavramıdır. Herbir objektif olgunun kişi için subjektif bir anlamı vardır. Bu subjektif anlamı ise, o olguya kişi tarafından yüklenen önem ve anlam biçimlendirmektedir. Çeşitli olgulara yüklenen önem ve anlamlar kaynaklarını kişinin yaşam alanından alırlar. Yaşam alanı, hem dış çevreyi (diğer insanlar, içinde bulunulan ortam, hava koşulları ...) hem de iç çevreyi yani kişinin zihinsel yapısını (ihtiyaçlar, düşünceler, inançlar, hedefler...) kapsayarak, kişinin subjektif gerçekliğini oluşturan, kişiye özgü bir alan gibi düşünülebilir. Özet olarak, kişinin yaşam alanı, kişi - çevre birimlerinin ilişkisinin toplamıyla oluşan subjektif bir alandır.

Buradaki *toplam* ile kastedilen basit bir aritmetiksel toplam değildir; herbir subjektif birimin bir diğeriyle bağlantısından ve bu birimler arası bağlantıların da birbirleriyle bağlantısıyla oluşan, dinamik ve aritmetiksel toplamdan çok daha büyük ve kapsamlı bir toplamdır. Yaşam alanı içinde birbirleriyle az ya da çok bağlantılı birçok dinamik sistem bulunmaktadır. Kişinin o andaki, geçmişle ya da gelecekle ilgili düşünceleri, hayalleri, korkuları; bunların kişinin hedefleriyle, ihtiyaçlarıyla olan ilişkileri; bu ilişkilerin kişinin davranışlarına koyduğu engeller, yaşam alanı içindeki birbirleriyle bağlantılı sistemlere örnek olarak verilebilir.

İhtiyaçlar ve Hedefler:

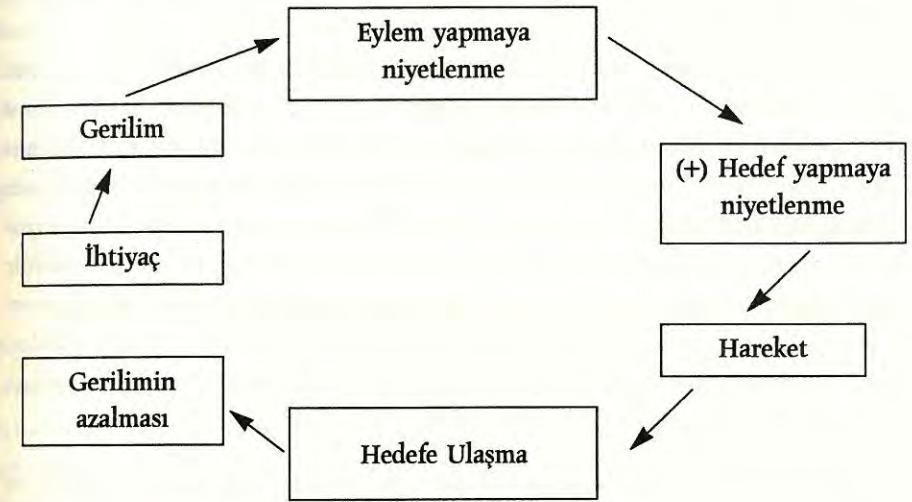
Yaşam alanının merkezinde kişinin *ihtiyaçları* bulunmaktadır. İhtiyaçlar *kişinin kendisi tarafından şekillendirilen toplam psikolojik durumun bir parçası olan organize davranış ve etkiler* olarak tanımlanabilir. Başka bir deyişle ihtiyaçlar, yaşam alanı içindeki bilişsel yapılar olarak kabul edilebilir (Rummel, 2004). İhtiyaçların karşılanabilmesi için bazı hedefler belirlemek gerekir. Hedefler, kendilerine ulaşıldığında sağladıkları doyum düzeylerine bağlı olarak, çekici ya da itici olma özelliğini taşıyabilirler. Bu özellik *değer (valence)* sözcüğüyle ifade edilmektedir. Böylece her bir hedefin çekicilik derecesine bağlı olarak pozitif (+) ya da negatif (-) bir değeri bulunmaktadır. İhtiyaçlar, pozitif ya da negatif değere sahip hedeflere ulaşılmasıyla giderilmektedir. Hedeflerin pozitif ya da negatif değerlerine ilişkin şöyle bir örnek verilebilir: Karşı cins tarafından çekici bulunmak ihtiyacı olan bir genç kız düşünelim. Bu kızın, bu ihtiyacını gidermek için ulaşmayı planladığı hedeflerin ise diyet yaparak kilo vermek, moda uygun yeni giysiler satın almak, saç modelini değiştirmek ve spor yapmaya başlamak olduğunu varsayalım. Eğer bu genç kız, diyet yapmakta zorlanıyorsa ve spor yapmakla da arası çok iyi değilse, bu iki hedefin (diyet ve spor yapmak) değeri genç kıza göre negatif, bunların dışındaki hedeflerinin (modaya uygun yeni giysiler satın almak, saç modelini değiştirmek) değerleri ise pozitiftir.

Kişi yaşam alanı içinde (+) değer taşıyan hedeflere doğru harekete geçerken, (-) değer taşıyan hedefler tarafından itilir, yani hareketi azalır. Böylece, her hangi bir ihtiyacın giderilmesi için harekete geçme gücü, fiziksel korelasyonlar tarafından belirlenir. Yine bir örnek verilecek olursa, karnınız acıktığında, karnınızı doyurmak için şık bir restorana mı, köşedeki kebabçıya mı ya da sadece buzdolabına mı gideceğinize, her bir değişkene subjektif olarak yüklediğiniz pozitif ve negatif değerler ilişkisi belirleyecektir.

Yabancı dili yeterli olmadığı için çok istediği bir işe başvuramayan bir kişinin durumunda olduğu gibi, bazı durumlarda da hedefe ulaşmak için yapılan hareket, bir engel tarafından durdurulabilir. *Engel*, hedefe ulaşmayı zorlaştırıcı olarak algılandığı için, hareketin önünü kesen subjektif bariyerlerdir.

Gerilim ve Güçler:

Lewin'in kuramında yer alan önemli yapılardan bir diğeri de *gerilim (tension)* kavramıdır. Lewin'e göre içsel kişisel gerçek, enerjinin dengelenmesi ve boşaltılmasıyla oluşan dinamik bir gerilim ya da enerji alanıdır. Gerilim ihtiyaçlarımızdan kaynaklanır ve ihtiyaçlarımızın giderilmesine konan engellerle artar. Gerilimin giderilmesine yönelik düşünce ve eylem, fiziksel alanın enerjisi ile belirmekte ve şiddetlenmektedir. Fiziksel alanın enerjisi yeterli, hedeflerin değeri pozitif ise, hedefe doğru organizma harekete geçer, hedefe ulaşır ve gerilimi azaltır. Bu süreç şematik olarak Şekil 1'de gösterilmiştir.



Şekil 1: İhtiyaçlardan kaynaklanan gerilimin giderilmesi

Alan kuramı ile ilgili olarak söz edilmesi gereken başka bir kavram da *güç (force)* kavramıdır. Alan kuramında itici, kısıtlayıcı ve ateşleyici olmak üzere farklı özellikleri olan üç tür güç tanımlanmıştır; itici güçler (driving force) hedefe doğru hareketi sağlar, engeller ise kısıtlayıcı güçleri (restraining force) oluşturur. Organizmanın dışındaki birimlerin istekleri de ateşleyici güçleri (induced forces) meydana getirir. Yaşam alanında her bir gücün yönü ve ağırlığı vardır. Lewin

güçleri *psikolojik vektörler* olarak betimlemiştir (Martin 2003, Rummel 2004). Bir güç oluştuğunda kişi ya o gücün yönünde harekete geçer ya da bilişsel yapısını (sözgelimi hedefi yeniden değerlendirip farklı bir değer yükleyerek...) değiştirir. Bu nedenle güçler, "içsel ihtiyaçlar", "hedefin niteliği" ve "hedefe olan psikolojik uzaklık" olmak üzere, üç psikolojik olguya bağlı olarak ortaya çıkarlar (Rummel 2004). Bir örnek verilecek olursa; kişiyi bir dilim elmalı pasta yemeye iten güç içsel olarak yiyeceğe olan ihtiyaç (açlık) tır, pasta çok nefis görünüyor ve kişinin kilo kaygısı yoksa harekete geçmek için çok hafif bir güç yeterli olabilir, ancak sıkı bir diyet yapan kişiyi pastayı yemek üzere harekete geçirmek için çok daha ağır bir güç gerekir. Sonuç olarak hedefin pozitif ya da negatif değerine göre hedefe ulaşmaya yönelik farklı eylemler ortaya çıkar.

Özetlenecek olursa; yukarıdaki tanımlamalardan sonra, Lewin'in kuramına ismini veren *alan (field)* kavramının tanımlanması daha anlaşılır olabilir. Alan kavramı yaşam alanının bütünü anlamında kullanılır, bu anlamı ile alan, kişinin yaşam alanının genotipini oluşturan subjektif bir göstergedir. Kişinin yaşam alanı içindeki harekete geçirici ve engelleyici güçlerle beliren gerilim sistemlerinin enerjisi alanı doldurur. Kişinin hedefe yönelik alan içindeki hareketleri ile enerji azalabilir ya da çoğalabilir. Farklı hedeflere doğru harekete geçiren güçler, hedeflere yüklenen değerlerin pozitif ya da negatif olması, farklı gerilim sistemleri (cinsel istekler, fizyolojik ihtiyaçlar, güvenlik ihtiyacı gibi) alan içindeki enerjinin dengelenmesine ya da bir noktadan ötekine doğru yönelmesine yol açarlar.

Kişinin yaşam alanı, enerjinin bir sistemden ötekine doğru hareket ettiği ve enerjinin sistemler arasında benzer şekilde dağıldığı bir yapı gibi düşünülebilir. Bu nedenle bir hedefe ulaşamama o sistemdeki enerjide bir birikime/gerilime neden olur ve gerilimin giderilmesi için çaba başlar. Alandaki gerilim (enerji) ve güçler dinamiklidir. Bir hedefe ulaşılması, gerilimin başka bir sisteme doğru kaymasına yol açar. Zaman zaman belli bir sistem içinde ihtiyaçların giderilmesi için ulaşılması gereken hedeflerin bir bölümünün değeri pozitif bir bölümü negatif olabilir. Böyle durumlarda pozitif ve negatif değerler enerjinin dengesi üzerinde etkili olur. Sözgelimi işinizi sevmiyor ancak maaşınız size çekici geliyorsa, ortaya çıkan gerilim işinizi değiştirmenizi gerektirecek düzeyde olmayabilir. Ancak maaşınızı yeterli bulmamanıza karşın işinizi değiştiremiyorsanız gerilim yükselerek denge bozulur.

Zamanla ortaya çıkan ülser, sınırlılık, kaygı gibi belirtiler de, denge bozukluğunun işaretleridir.

Alan kuramı davranışın kişinin ve *çevrenin bir fonksiyonu* olduğunu öne sürer ve sembolik terimlerle davranışı şöyle tanımlar: $D: f(K, Ç)$ (Graumann 2002, Jones 1997). Bu formül kişinin davranışının hem onun kişisel özellikleri hem de kişinin bulunduğu çevre ile ilgili olduğunu göstermektedir. Kişinin çevresini onun yaşam alanı (life space) oluşturmaktadır. Dolayısıyla davranış, alandaki gerilim ve güçlerin değişmesiyle değişir. Davranış, yaşam alanı içinde hedeflerin değerine ve güçlerin niteliğine bağlı olarak ya hedefe doğru harekete geçmek ya da uzaklaşmak biçiminde olmaktadır. Ancak burada anlaşılması gereken nokta, hareketin mutlaka bedensel bir motor eylem olmasının gerekmediğidir. Yaşam alanı içinde üç tip davranış bulunmaktadır: bedensel davranışlar (karın doyurmak...), zihinsel davranışlar (düşünerek bir sonuca varmak...), sosyal davranışlar (sosyal konumdaki değişme...). Bu üç tür davranışın herbiri yaşam alanının parçalarıdır; gerilim ve güçlerle oluşan sistemleri kapsarlar.

Bölgeler:

Yaşam alanı içindeki *bölgeler (region)*, Lewin'in alan kuramına ilişkin kullandığı kavramlardan bir diğeridir. Yaşam alanı içindeki bölgeler bilişsel, bedensel ya da sosyal aktivitelere ilişkin olabilir. Bu üç bölgedeki aktiviteler birlikte yaşam alanı içindekilerin algılanmasında etkili olurlar. Lewin yaşam alanının alt bölgelere ayrıldığından ve her bir bölgenin farklı aktivitelerden sorumlu olduğundan söz etse de, bu bölgelerin patikalarla birbirlerine bağlı olduğunu ve bir hedefe ulaşmak için bir çok patikayı izleyerek, farklı bölgelerden geçmek gerektiğini de vurgular... Başka bir anlatımla kişinin belli bir andaki davranışının nasıl ortaya çıktığını anlayabilmek için, o davranışın ortaya çıkmasında etkin olan bölgeler, bölgeler arası geçişler, davranışın yönlendiği hedefler, hedeflerin nitelikleri, hedeflere ulaşılacak yollardaki engeller gibi bir çok noktanın gösterildiği, adeta bir harita çıkarmak gerekir.

Gestalt terapisi alanında tanınmış çalışmaları olan Malcolm Parlett (1991: 68), Gestalt haritalarından söz ederek, bu haritaların Gestalt çalışmaları sırasında kişiyi ya da davranışları anlamlandırabilmekte kılavuzluk yapabileceklerini öne

sürmektedir. Parlett, Geştalt haritaları içinde en bilinenin Clarkson (1992) tarafından önerilen, organizmanın çevresi ile temasının sembolize edildiği, Geştalt deneyim döngüsünün olduğunu ifade eder. Yazar, alan kuramının ise, Geştalt terapisine, organizmadan çevresine uzanan bütünü anlamlandırabilmek için sadece tek bir harita değil, neredeyse bir atlasın bütününe sunduğunu söylemektedir. Sunulan bu atlas, alan kuramının beş ilkesinden yola çıkarak, yaşantıların toplamından oluşan bütünü algılanmasına ve kavranmasına rehberlik yapar.

Alan Kuramının Beş İlkesinin Geştalt Terapisi İçinde Ele Alınışı

Alan kuramının, "alanın" içeriği, bütünselliği ve sürecine ilişkin olarak beş temel ilkesi bulunmaktadır. (Parlett 1991, akt: Voltan-Acar: 39, 2004): Gestalt terapistlerinin çalışmalarında da bu ilkeler temel alınmaktadır Aşağıda bu ilkeler Parlett'in (1991:70-73) açıklamalarına dayalı olarak tanıtılarak, ilkelerin terapi sürecine yansımalarına ilişkin örnekler verilecektir.

1. Organizasyon İlkesi (The principle of Organisation)
2. Eşzamanlılık ilkesi (The principle of Contemporaneity)
3. Biriciklik ilkesi ((The principle of Singularity)
4. Süreçte değişme ilkesi (The principle of Changing Process)
5. Olası uygunluk ilkesi (The principle of Possible Relevance)

Organizasyon ilkesi

Organizasyon ilkesi, yaşantı alanının içinde yer alan parçaların bütününe algılanmasına dayalı bir ilkedir. Yaşamımızda olup bitenlere, yaşantılarımızı tek tek değil, hepsini bir bütün olarak algılayıp, anlam veririz. Bir davranış ortaya çıktığı alandan soyutlanamaz. Bir davranışın "anlamı" onun alandaki konumuna bağlıdır. Belli bir anda ortaya koyduğumuz davranışların her biri birbirleriyle ilişkilidir ve bu davranışların dayalı olduğu hedefleri ya da ihtiyaçları, o andaki alanın bütünü belirler. Parlett bu ilkeyi öğrencilerine şöyle bir örnekle açıklamaktadır:

"Sınıftan birkaç yüz metre uzakta bir bomba patlayacak olursa, siz oturmaya bende ders vermeye son vereceğim. Sınıf belki bir kriz merkezi ya da revire dönüşecek. Sandalye ve sıralar geçici olarak yatak olacak..... bütünü

oluşturan alana göre ve o andaki içeriğe göre her birşeyin anlamı değişecek..." (Parlett 1992 s.70)

Kuşkusuz çoğu kez alanın halihazırdaki yapısı değişmeden kalır ve alana ilişkin organizasyon da alışmış biçimiyle süregider. Organizasyonu oluşturan "yapılar" ve onların "fonksiyonları" kesin sınırlarla ayrılmaz ve bu ikisine ilişkin nitelikler bütününe niteliği ile ilişkilidir.

Gestalt terapistleri birbirleriyle ilişkisizmiş ya da rastlantısal olarak birarada ortaya çıkmış gibi görünen yaşantıların aslında belli bir organizasyon içinde algılanması gerektiğini, ya da başka bir deyişle aslında bu yaşantıların birbirleri ile ilişkili olduğunu bilirler. Örneğin danışan dizini sallıyor ya da parmaklarını şıktatıyorsa, bunun görüldüğünden çok daha kapsamlı bir şema ile ilişkili olabileceğini, kendine döndürülen bir dürtüye ya da tamamlanmamış bir işe işaret edebileceğini, düşünürler. Organizasyon ilkesine göre, ne kadar küçük görünürse görünsün, her olay, davranış ya da durum, içinde bulunduğu geniş alan ya da başka bir deyişle "organizasyon" içinde anlam kazanır.

Eşzamanlılık İlkesi

Belli bir andaki davranış ancak o andaki alanın bütününe bağlı olarak anlam kazanır... O anda olan, geçmiş zamandaki belirleyicilerin oluşturduğu bir sistemle açıklanamaz. Benzer şekilde gelecekle ilişkili planlar ya da fantaziler de içinde bulunulan andaki davranışı açıklayamazlar.

Lewin, belli bir an içindeki yaşantı alanının, geçmişle ilgili olarak o anda hatırlananlarla, gelecekle ilgili olarak da o anda ortaya çıkan beklentiler tarafından oluşturduğunu ifade eder (akt. Parlett, 1992). Böylece birey, sadece o andaki durumu ile değil, geçmiş ve geleceği ile birlikte (korkuları, hayalleri, beklentileri vb..) ele alınmış olur

Geştalt terapistleri içinde bulunulan andaki yaşantılara odaklanırlar. Geçmişteki ya da gelecekteki nedenlerden yola çıkarak açıklamalar yapmazlar. "Ne olmuştu" ya da " ne olacak" sorusu yerine " ne oluyor" üzerinde dururlar, ancak bu geçmiş yaşantıların ya da gelecekle ilgili planların gözardı edilmesi anlamına da gelmez. Terapide, geçmiş yaşantıların ya da planların ne olduğuyla değil de, onların

yaşanan anda ne ifade ettiği, ya da Lewin'in deyişiyle "yaşam alanını" nasıl etkilediği araştırılır.

Biriciklik ilkesi

Her bir durum ve her bir birey-alan kendine özgü ve tektir. Aynı zaman dilimi içinde ve aynı konumda olsalar bile iki kişinin davranışı benzer kurullarla açıklanamaz. Yaşantıların anlamları bireylere göre farklılık gösterir. Örneğin aynı dersi dinleyen öğrencilerin hepsi öğrenmeye istekli olsalar bile, bu öğrencilerin önceki bilgileri, o andaki ihtiyaçları, ilgileri, dikkat ettikleri noktalar, yazma, dinleme tarzları gibi etkiler, tuttıkları ders notlarının, öğretmenin anlattıklarına yükledikleri anlamların, dikkat ettikleri ya da kaçırdıkları noktaların, öğrenme derecelerinin herbiri için farklı olmasına yol açacaktır. Bu nedenle terapi sırasında genelleme yapmaktan kaçınılır, çünkü, her bir kişi için o anda olanlar farklıdır. Gestalt terapisiyle yeni tanışanlar, örneğin, "anoreksiklerle Gestalt terapisinde nasıl çalışılır..." gibi sorulara cevap arayabilirler. Burada, her anoreksik kendine özgü ve tek olduğu için, Gestalt terapistinin anlatabileceği genel bir işlem yolu yoktur. Bu nedenle terapist, anoreksiklerin genel özelliklerinden bahsetmek yerine, o anoreksik kişiyi farkındalık düzeyi, temas biçimleri, ihtiyaçları, duyguları, beden dili, rüyaları vb.ile birlikte bir bütün olarak ele alınması gerektiği şeklinde "genel" bir cevap verebilir.

Süreçte değişme ilkesi

Bu ilke alandaki değişimin sürekliliğine işaret eder. "Bir nehirde aynı suya iki kere girilemez" sözü bu ilkeyi özetler. Yaşantılar kalıcı değil, geçicidirler. Hiçbirşey sabit değildir. Bir birey için, belli bir anda yaşananlar sadece o ana aittir. Hiç bir yaşantı bir diğeri ile tamamen aynı değildir.

Terapide de zamanlama çok önemlidir. Yapılan bir müdahale gerekli bile görünse, ancak zamanlama uygun olduğunda danışan için yararlıdır. Danışanın davranışları hiçbir zaman tam olarak yordanamaz. Terapistin danışanını tam olarak anladığını düşündüğü noktada bile, aradaki zamanda geçirilen yaşantılar, durumu değiştirmiş ve süregelen problemlere ilişkin farklı mekanizmaların oluşmasına yol açmış olabilir.

Bu nedenle alan kuramı göreceli bir bakış açısına sahiptir. Eğer gerçeğe ilişkin algılarımız sürekli yenileniyor, alan içindeki denge an ve an değişiyorsa, belirgin bir "kesim noktasından" (algılama burada biter yansıtma başlar) ya da iki uçlu sabit dikotomlardan (ya cesur ya da korkaksın) da söz edilemez. Bu nedenle terapist, danışanın keskin sınıflandırmalarını sadece konuşma dilinin bir özelliği olarak ele almalı ve onların kaynaklanabileceği o andaki alanın bütünü araştırmalıdır.

Olası uygunluk ilkesi

Alandaki herbir parça toplam organizasyonla ilgilidir ve anlamlıdır, hiç bir parça "bunun bir önemi olamaz" düşüncesi ile dışarıda bırakılamaz. Gestalt terapistleri büyük de küçük de olsa, danışan tarafından red de kabul de edilse "görünen" herşey ile ilgilenirler. Bu nedenle terapide danışanın "yerleşmiş" kişilik özelliklerinden kaynaklanan hareketlerine, konuşma biçimlerine, tavırlarına dikkat edilir, ancak alan kuramı doğrultusunda bunların herhangi birine öncelik verilmez. Başka bir deyişle herşey önceliklidir. Bu durumu, bir sergide yer alan tabloların biri üzerinden benzetme yaparak, örnekleyebiliriz. Bir Gestalt terapisti sadece tablodaki resmin içeriği ile ilgilenmez. Resmin nasıl çerçeveslendiği, sergi kompozisyonunda diğer tablolar arasındaki yeri, ışıklandırılması vb., resmin içeriği ile birlikte bütünün algılanmasında, terapist için önemlidir.

Bununla birlikte, her ayrıntı ile aynı zamanda ve aynı önemle ilgilenilmesi kuşkusuz olanaklı değildir. Bu nedenle, alan içinde o andaki organizasyonda, en temel ya da baskın olan özellikler araştırılır. Baskın olarak ön plana çıkarlar, aynı zamanda alanın nasıl organize olduğuna ilişkin ipuçları da verirler.

Sonuç olarak Lewin'in alan kuramı Gestalt terapisinin temellerini oluşturan kuramlardan biridir. Alan kuramını oluşturan kavramlardan yola çıkarak terapist-danışan ilişkisinde duyarlılıklar kazanılabileceği gibi, kişinin kendi benliğine ilişkin deneyimlerinde de duyarlılıklar sağlanabilir. Alan kuramı terminolojisi ile ifade edecek olursak, benlik olarak varlığımız, alanımızı tayin eder. Bu tanıma bağlı olarak da, "yaşam alanımı nasıl belirliyorum, yaşantılarımı nasıl organize ediyorum?", "yaşantılarımın bütünde şekil olan parçalarla, fonda

kalan parçaların organizasyonları nasıl ortaya çıkıyor?”, “hedeflerime ulaşırken alandaki güçler dengesi ne durumda”, “kendimi nasıl durduruyorum?”... gibi pek çok soruya yanıt bulmamız mümkün olabilir.

KAYNAKLAR

- Clarkson, P. (1992) Gestalt Counselling in Action. Sage Pub.
- Graumann, C.F. (2002) The Phenomenological Approach to People-Environment Studies. Handbook of Environmental Psychology (Ed.: R.Bechtel, A.Chucman), John Willey & Sons. s.95-113
- Jones,V.,M. (1997) Class Bios of Kurt Lewin. www.uteyas.edu/coc/journalism/SOURCE/lewin.htm
- Magnusson, D. (1999) Holistic Interactionism: A Perspective for Research on Personality Development. Handbook of Personality (Ed.: L.Perwin, J.P: Oliver) The Guilford Press, s.219-247
- Martin, L.M.(2003) What is Field Theory. American Journal of Sociology,109,1,1-49
- Parlett, M. (1991) Reflections on Field Theory. The British Gestalt Journal, 1, 68-91
- Rummel, R.J. (2004) Psychological Field Theroies (in “Understanding Conflict and War: Vol1: The Dynamic Psychological Field”) www.hawaii.edu/powerkills/dph.chap3.htm
- Smith, M.K. (2001) Kurt Lewin, Groups, Experimental Learning and Action Research. The Encyclopedia of Informal Education, www.infed.org/thinkers/et-lewin.htm
- Voltan-Acar, N. (2004). Ne Kadar Farkındayım? Gestalt Terapi. Ankara: Babil Yayıncılık

GEŞTALT HARİTALARI: BİR VAKA FORMÜLASYONU

GESTALT MAPS: A CASE FORMULATION

Songül BOZKURT

Uzm. Psk. Ankara Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi II. Psikiyatri Klin.

ÖZET

Geştalt yaklaşımı, organizmayı duygusu, düşüncesi, davranışı, bedeni ve ihtiyaçları ile bir bütün olarak ele almaktadır. Bütün olan bu organizmayı anlamada, formüle etmede beş farklı harita kullanılmaktadır. Farklı haritalar ile danışanın değerlendirilmesi, terapist, danışanın kendisi ve diğerleriyle temel temas biçimleri, yaşantı ve ilişki döngüsü hakkında zengin bilgiler sunar. Gestalt terapisi bağlamında danışanı değerlendirmede kullanılan bu haritalar, bir anlamda terapistin pusulasıdır. Haritalardan ilki “Yontef’in Kişinin Temas Kapasitesinin Değerlendirilmesi”, ikincisi “Terapistin Duyguları”, üçüncüsü “Yaşantı Döngüsü”, dördüncüsü “Temas Biçimleri” son olarak da, beşincisi “Resnick’in İlişki Modeli” dir. Her bir harita danışanın farklı özelliklerine ışık tutmaktadır. Haritalar temel alınarak edinilen bilgiler, bir taraftan ilk seansların temel işlevi olan ve sonraki seanslarda da devam eden değerlendirme sürecini yapılandırırken, diğer taraftan terapistin hangi alanların ele alınabileceği, kullanılacak ya da kullanılmasından kaçınılması gereken teröpatik müdahalelere ilişkin terapistin yordama yapmasına olanak sağlamaktadır. Psikolojinin geçmişten günümüze uzanan tarihsel yolculuğu içinde zenginleşerek, büyüyerek ve gelişerek bu ana ulaşan haritalar, Geştalt yaklaşımının insana olan bakış açısının indirgemeciliğin aksine ne denli çok boyutlu, etkileşimsel ve hümanistik olduğuna işaret etmektedir.

Anahtar Kelimeler; geştalt haritaları, vaka formülasyonu

ABSTRACT

Gestalt approach, accepts the organism as a whole with its feelings, thoughts, behaviors, body, and needs. In order to understand, and formulate the organism five different maps are used. In evaluating the client, these different maps, offer the therapist rich information about the clients, main contact styles, experience, and relation cycles. In the Gestalt therapy context, the maps used for the assessment of

the client, are in a way the compass of the therapist. The first map is "Yontef's Assessment of Personal Capacity of Contact", second one is "Therapist's Feelings", third one is "Experience Cycle", fourth one is "Ways of Contact", and the last one is "Resnick's Model of Relation". With every map different features of the client are enlightened. The information taken by the maps, not only structure the assessment process which starts in the first session and continues during the successive sessions but also shows the therapist which areas are more important to focus on, what kind of interventions are appropriate or in appropriate for that specific client. These maps, which are the projections of Gestalt approach, points out to the multidimensional, humanistic and interactional aspects of Gestalt therapy approach.

Key words: Gestalt maps, case formulations

*J*nsanın nasıl bir varlık olduğunu anlamaya yönelik sorular, antik çağdan günümüze kadar ulaşmıştır ve belki bizlerin geleceğin ataları olarak sonraki kuşaklara bırakacağımız miraslar arasında yer alacaktır. İçinde barındırdığı kuramsal çeşitlilik ile insanı anlamayı, açıklamayı, yordamayı hedefleyen günümüz psikolojisi; tarihsel süreci içinde insanı bazen sadece dışsal uyaranlar, bazen iç güdüler bazen de sinir sistemi ile açıklamaya çalışmıştır. Bir dönem, sıralamada tanrı ve meleklerden sonra gelen insan, başka bir dönem tahtından indirilerek, hayvanlarla eşit tutulmuştur. İnsana ilişkin yapılan açıklamalar, ait olduğu dönemin siyaset, ekonomi, din, sanat ve bilimsel bakış açısının iz düşümü niteliğindedir. İnsanı anlama çabasının bir sonucu olarak oluşan çeşitli bakış açıları ve yaklaşımlar birbirlerinden farklı durmakla birlikte, sonra gelişen yaklaşım kendinden önce gelişen yaklaşımın eksikliğini tamamlayarak, geliştirerek ilerler, ta ki onun sınırlılıklarını tamamlayacak bir başka yaklaşım ortaya çıkana kadar. Gestalt da bu döngü içinde ortaya çıkan yaklaşımlardan biridir.

Gestalt yaklaşımının insana bakışını anlamak için, kısaca onun parlamasını hızlandıran atmosferi özetlemek yararlı olacaktır. Gestalt, fenomenolojik ve

varoluşçu öğeleri içinde barındıran süreç odaklı bir yaklaşımdır. Birinci Dünya savaşına kadar bir dönem insan davranışını belirleyen özelliğin dışsal uyaranlar (davranışçılık) ya da iç güdüler (psikanaliz) olduğu görüşleri ağırlık kazanmış ve insana ait normal ve "anormal" davranışlar bu çerçeveden ele alınarak açıklanmıştır. Bireyin anlamını kaybettiği noktada parlayan varoluşçu yaklaşım, Almanya'da psikanalitik yaklaşımın, Amerika'da ise insanı açıklamada baskın yaklaşım olan davranışçı yaklaşımın zayıf kaldığı noktalarda, insana dair bakış açısındaki önemli farklılıklarla gündeme gelmiştir. Üçüncü bir güç olan ve tamamlayıcı nitelikteki bu yaklaşıma göre, insan ne çevrenin ne de bilinç dışı isteklerin eseri değildir, aksine insan seçenekler arasında seçim yapan, karar veren, kararlarının sorumluluğunu alan, farkında olan, kendisini geliştiren bir canlıdır (Schultz ve Schultz 2002). Bu unsurlar Gestalt yaklaşımının içinde barındırdığı varoluşçu özelliklere işaret eder. Gestalt yaklaşımı insanı sadece davranışı ya da sadece bilişleri bağlamında indirgemeci tarzda ele almanın sınırlılığına inandığından bütüncül (holistik) bakış açısını benimser. Bu bakışa göre insan; duygusu, düşüncesi, davranışları, bedeni ve ihtiyaçları ile bir bütündür ve diğerleriyle ve kendisiyle etkileşim halindedir. Gestalt terapisi fenomenolojik ve süreç odaklıdır. Her yaşantının anlamı bireyin dünyasına göre şekillenir ve anlam kazanır, anlam terapistin yorumunda değil bireyin kendisindedir. Terapide geçmişte ne olduğundan çok, şimdi ve burada yani terapi sırasında ve odasında gözlenen davranışlara, duygulara, beden diline vs. vurgu yapılarak danışanın fenomenolojisi, kendisi ve diğerleri ile etkileşimi anlaşılmasına çalışılır (Simkin ve Yontef, 1984).

İnsanı açıklamadaki çeşitlilik "psikopatoloji" anlayışına da yansımaktadır. "Uyumsuz" davranış, davranışçılara göre yanlış pekiştiricilerin sonucu iken, bilişsel yaklaşıma göre erken dönem yaşantıları ile oluşan şemaların bir yansıması olan olumsuz otomatik düşüncelerin olayları yorumlamadaki yanlışlıklarından kaynaklanmakta, psikanalize göre ise id, ego ve süpereo arasındaki çatışmalar psikopatolojiye yol açmaktadır. Bu yaklaşımlar psikopatoloji ile ilgili açıklamalarına paralel olarak, çeşitli "hastalıklardan" söz etmektedirler. Oysa Gestalt yaklaşımında "hastalık (disease)" kavramı kullanılmamakta, çünkü Gestalt yaklaşımı insanı çevre ile bir bütün halinde ele almakta ve uyumsuzluğun çevre-kişi sınırında ortaya çıktığını ileri sürmektedir. Bu bakış açısından yola çıkarak danışanın kendisi ve

diğerleriyle nasıl ilişki kurduğu, ihtiyaçlarının farkındalığı, ihtiyaçlarını gidermede hangi yolları kullandığı, kendisini nasıl engellediği terapide ele alınır. Geştalt yaklaşımında, danışanın kendi temas etme sürecinin farkındalığını artırmak, yaşantı dđngüsünde takılmalara yol açağan engellemeleri belirlemek, ihtiyaçların karşılanmamasında ve diğerleriyle olan etkileşimde dđngünün tamamlanması amaçlanmaktadır (Melnick ve Nevis 1997). Danışan aynı temas biçimlerini sürekli kullandığında, yaşantı ya da ilişki dđngüsünün belirli aşamalarında takıldığında, dđngüyü tamamlamadığında, ihtiyaçlarını fark edemediğinde, doyuramadığında, ilişkilerinde empatik olmadığında, agresyonunu hiç göstermediğinde ya da sürekli gösterdiğinde, diyalog ve yakın ilişki kuramadığında sorun ortaya çıkacaktır. Geştalt yaklaşımının amacı danışanın sorun yaşadığı alanlardaki kendi tarzına ilişkin farkındalığını artırmak ve danışana değişme sorumluluğunu vermektir.

Aşağıda öncelikle danışanın yaşam öyküsü verilecek, ardından danışan, her bir harita bağlamında ele alınacaktır.

Danışanın Yaşam Öyküsü

28 yaşında, erkek, annesi ve 18 yaşındaki kardeşi ile birlikte Ankara'da oturan T., kısa bir süre önce üniversiteden mezun olmuş. Daha önceleri farklı bir üniversite kazanmış, ancak 4 yılda sadece birinci yılın derslerini verebildiği için tekrar sınava girmiş ve bitirdiği okulu kazanmış. Görüşmelere annesi ile birlikte gelen T., işi olsa bile annesinden seansların bitimini beklemesini istiyordu.

T. üç yaşında iken anne ve babası ayrılmış, ilkokuldan lise yıllarına kadar annesinin mesleği gereği farklı yerlere taşınmışlar. Annesi ilçelerde çalıştığından, T. tanıdıklarının evlerinde ve yatılı okulda okumak durumunda kalmış. Annesinin işlerinin yoğunluğu nedeniyle onu hiç ziyarete gelmediğini, kendisinin belirli aralıklarla onu ziyarete gittiğini belirten T., bu süreçte zorlandığını, sıkıldığını ve içine kapandığını aktardı. Annesinin ikinci evliliği nedeniyle yerleştikleri şehirde uygun okul bulunamayınca, T. üvey babaannesinin evinde kalmış. Tatillerde annesinin yanına giden T., üvey babasını çok sevdiğini, hayatında ilk kez birisinin kendisine güvendiğini ve cesaretlendirdiğini, babaannesinin sevgisinin de kendisini iyi hissetmesini sağladığını belirtti. Hayatının en mutlu dönemleri olarak adlandırdığı bu süreçte T.'nin arkadaşları ile ilişkisi iyi, okul başarışı yüksek ve

resim yarışmasında birinciliği olmuş. Anne ve üvey babasının ilişkilerinin bozulması ve boşanmaları nedeniyle, Ankara'ya geri dönmüşler. Bu dönüşün kendisini üzdüğünü aktaran T., annesinin birlikte oynamasına izin vermediği için diğer çocuklara uzak kalmış ve içlerine nasıl gireceğini bilemediği için, zamanını evde bilgisayarla geçirmiş. T'yi asi, kabadayı, söz dinlemeyen ve kavgacı olan kuzenini dengelemesi için aynı okula yollamışlar. Yeni okulundaki çocukların daha yüksek sosyo ekonomik düzeyden geldiklerini, acımasız olduklarını, bu çocuklarla birlikte olmanın kendisini zorlandığını, sıklıkla kendisiyle pısırsık, kız güzeli olduğu yönünde dalga geçildiğini, onlara öfkelendiği halde duygusunu göstermediğini aktardı. Sakin haliyle yakınları tarafından gurur duyulan ve diğerlerine örnek gösterilen T., uzun yıllar sonra ilk kez görüştüğu babasından da, okuldaki arkadaşlarına benzer geri bildirimler alınca (pısırsıksın, erkek dediğin sert, kavgacı olur v.b.), seyahatten üzülererek dönmüş. Kısa süre sonra, kendine yardım kitaplarında yazılanları uygulamaya başlamış, vücut geliştirme programlarına katılmış ve beslenmesine dikkat etmiş. Kendisine günlük hedefler koyuyor, hedefine ulaşmadığında kızıyor ve ilişkilerde kavgacı olarak tanımladığı bir yakınına örnek alıyormuş. Bir taraftan yeni davranış şeklinden memnunken diğer taraftan, öfkesini göstermekten rahatsız oluyormuş. Bu süreçte okuldan atılma noktasında tekrar üniversite kazanarak kendinden ortalama 6 yaş küçüklerle okulu tamamlamış. Bir süre önce mezun olan T., terapi için başvurduğunda zamanının tamamını evde geçiriyordu. Genelde kötü uyandığını, kaygılı olduğunu, kendisini gergin, sıkıntılı hissettiğini, diğerlerinin kendisinin ne kadar tuhaf görüldüğünü anlamalarından korktuğu için evden çıkmadığını, telefonlara bile bakmadığını aktardı. Terapinin ya da ilacın kendisine yardım edemeyeceğine inandığını söyleyen T., görüşmelere zamanında, annesinin ifadesine göre istekli geliyordu.

Süreçte T. annesinin iş yerine daha sık gitmeye, arkadaşları ile buluşmaya ve askerlik işleri ile uğraşmaya başladı. Sosyal ortamlara gidiyor ancak yine dışarıdan kendisini izliyor ve hiç keyif almadığını özellikle vurgulayarak anlatıyordu. Öyküsü aktarılan T'nin formülasyonu beş harita bağlamında aşağıda yer almaktadır.

1. Harita; "Yontef'in Kişinin Temas Kapasitesinin Değerlendirilmesi"

Gestalt yaklaşımı organizmayı bütüncül bakış açısıyla ve çevresiyle birlikte ele alır. Bu ele alişa göre organizma duygusal, bilişsel, fizyolojik, davranışsal ve

motivasyonel açıdan bir bütündür ve çevresiyle etkileşim halindedir (Simkin ve Yontef, 1984). Danışanın diğerleriyle olan etkileşimini anlamak gestalt yaklaşımının önemli bir saç ayağıdır. Yontef, danışanın temas kapasitesinin değerlendirilmesinde aşağıdaki noktaların dikkate alınması gerektiğini vurgulamıştır (Daş, 2002). Bunlar;

a- Empati Kurabilme Özelliği

Bu boyutta danışanın hangi durumlarda ve kimlerle empati kurabildiği, hangi durumlarda ve kimlerle empati kuramadığı, anlaşılmaya çalışılır.

T. empati kurabilme özelliği açısından ele alındığında; üvey babası ve erkek kardeşiyle, onların diğerleri tarafından ezildiği, yaşamlarına müdahale edildiği ya da haksızlığa uğradıklarını düşündüğü noktalarda kolay empati kurabiliyordu. Babası ile annesinin boşanmaları ile ilgili olarak üvey babasını anlayabiliyor ve kardeşinin sosyal ilişkilerde yaşadığı zorlukların yol açtığı olumsuz duygulara empati kurabiliyorken, annesi ile empati kurmada güçlük yaşıyordu. Annesi ile ilişkisinde, annesi kaygı, üzüntü ve hayal kırıklığı yaşadığında onu anlamıyor ve "hasta" olarak nitelendiriyor, annesi işte ya da diğer insanlarla sorun yaşadığında duygusunu anlayabiliyor, yatıştırılmaya çalışıyor ya da yol gösteriyordu.

b- Yakın Olma (Intimacy)

Yakın olma, danışanın yakın ilişkiler kurabilme, kurduğu bu ilişkileri sürdürebilme ve bu ilişkilerde kendisini zayıf ve güçlü yönleriyle ortaya koyabilmeyi içermektedir.

Annesinin görevi nedeniyle pek çok küçük yerde yaşayan T'nin, yakın ilişkilerini babaannesi ile yaşadığı dönemde kurduğu belirlendi. Yakın ilişki kurmasında kendi ifadesiyle "koşulsuz sevilmesi, kabul görmesi, horlanmaması ve arkadaşları arasında popüler olmasının" yardımcı olduğunu belirtti. Yaşamını Ankara öncesi ve sonrası olarak ayıran T., Ankara'ya döndükten sonra içine kapanmış ve uzun süre yakın ilişki kuramamış, vaktini bilgisayar oynayarak, resim yaparak geçirmiş. Lise ve ilk üniversite yıllarında kuzeni ve mahalleden bir arkadaş ile yakın ilişki kurarken; diğer arkadaşları ve kızlarla kısa süreli ve yüzeysel ilişkiler kurmuş. Kardeşi ile ilişkisi yakın olmakla birlikte, T. zaman zaman baba rolüne de geçiyormuş. İlişkilerini; "ben babasız büyüdüm, annem ve anneannem beni kız gibi

yetiştirdi, o babalı büyüsün, ben ona babalık yapıyorum" şeklinde tanımlıyordu. İlişkilerde zayıf yönlerini açığa çıkarmada zorlandığı, gizlemeye çalıştığı; güçlü yönlerini ise gösterdiği belirlendi.

Terapiye geldiği süreçte üvey babası dışında, geçmişinde yakın ilişki kurduğu hiç kimse ile görüşmüyor, onların bağlantı kurma isteklerini mazeretlerle reddediyordu.

c- Diyalog

Diyalog ile ilgili olarak danışan "bakış açısını ifade edebiliyor mu?", "diğerlerini dinleyebiliyor mu?", "nasıl pazarlık yapıyor?", "nasıl kavga ediyor ve uzlaşıyor?", "zor ya da hayal kırıklığı yaratan durumlarda diğer kişiyle temasını devam ettirebiliyor mu?", "gerektiğinde vazgeçebiliyor mu?", "ne zaman geri çekiliyor?" gibi sorulara cevap aranır.

T., kendi bakış açısını, düşüncelerini kolaylıkla anlatırken, diğerlerini dinlemekte zorluk yaşıyordu. İlk seanslarda ilişkisi, diyalogtan uzaktı. Anlatmak istediklerini göz teması kurmadan anlatıyor ve seansın bitişini saati ile kontrol ederek odadan ayrılıyordu. Kaygı yaşadığında benzer örüntü evde de ortaya çıkıyor, kaygılı olduğunu, kimseyi dinlemeyeceğini baştan belirtiyor, daha sonra kendi fikrini söylüyor ve diğerlerinin açıklamasını beklemeden odasına çekiliyordu.

T. annesi ile sıkı bir *pazarlığa* girmişti. Ona göre tüm yaşadıklarının sorumlusu annesiydi. Geçmişte benzer sıkıntıları yaşarken, babasından kalan mirasın kendisine iyi geldiğini, ancak annesinin parayı alması ile sıkıntılarının tekrar başladığını, askere giderse daha da kötü olabileceğini, bu nedenle çözüm bulma (bedelli askerlik gibi) sırasının annesinde olduğuna inanıyordu.

Duygularını sıklıkla biriktiriyor, başka bir olayla birlikte iletiyordu. Çoğu zaman yoğun öfke duygusunu ortamı terk ederek kontrol ediyor, diğerleriyle iletişimini keserek kendi başına süreci geçiriyordu.

Zor ya da hayal kırıklığı yaratan durumlarda, diğer insanlardan temasını keserek, kendi bedensel duyularına odaklanıyor, kendisini dışarıdan izliyor ve diğer insanların kendisi hakkında ne düşündüğünü tahmin etmeye çalışıyordu. Öfke, kızgınlık gibi duygular yaşadığında geri çekiliyor, ortamı terk ediyordu.

Ortamı terk ettiğinde sıklıkla odasına kapanıyor, yaşadığı süreci gözden geçiriyor, yapamadıklarından dolayı kendisine kızılıyordu. Son 6 yılda enerjisinin büyük bölümünü geçmişte yaşadığı ilişkiler ve kendi tutumuna ilişkin bitmemiş işlere harcıyordu.

Diyaloglarının içeriği Ankaraya döndükten sonra yeni okulunda ne kadar çok aşağılandığı, pasif olduğu, kendisini ifade edemediği ve bu nedenle kendisine ne kadar çok kızıldığı ile doluydu. Bütün bu yaşadıklarının, son dönemdeki sorunlarıyla bağlantısını anlatıyordu ve sebeplerini bulsa bile iyileşmesinin dışsal faktörlerle sağlanabileceğini vurguluyordu.

d-Agresyon

Bu bölümde danışan "ne gibi durumlarda saldırgan oluyor?". "Öfkesinin sınırları ne?". "Böyle durumlarda diğerlerini ve sonuçları ne kadar dikkate alıyor?". "Kontrol sağlayabiliyor mu?" gibi sorulara cevap aranır.

T., geçmişte kızgınlık yaşadığında, kızgınlık yaşadığı kişilere duygularını göstermez, kollarını jilette çizermiş. Üniversite yıllarında kavga çıkarıyor ve fiziksel güç kullanıyormuş. Diğerlerinin kendisinden korktuklarını görmek bir süre kendisini memnun ederken, daha sonraları, kendi deyimiyle "antisosyal" olmaktan korktuğu için kızgınlık duygusunu tutmaya başlamış. Bu dönemde evde kızgınlık duygusunu ifade etmeye çalıştığına, annesi hemen panik oluyor ve T.'yi sakinleştirmeye çalışıyormuş.

Tarzı hakkında yorum yapıldığı, birilerinin kendisini ezdiği ve müdahale ettiğini düşündüğü durumlarda, çabuk öfkeleniyor, bu duygusunu ses tonunu yükselterek ve odayı terk ederek gösteriyormuş. O an için karşıdakinin duygusunu dikkate almaya da, sakinleştirdikten sonra bazen diğerinin duygusuyla ilgileniyormuş.

e- Neşe

Bu bölümde danışan "ne zaman neşeli oluyor?", "keyif aldığı şeyler neler?", "eğlenceli olarak neler yapıyor?", "cinsel yaşamı ve cinselliğe bakışı nasıl?" gibi sorulara yanıtlar aranır.

T., kendisini güçlü hissettiği, diğer insanlar tarafından kabul edildiği ve bol parasının olduğu dönemlerde neşeli hissettiğini, özellikle babaannesinin yanında kolay neşelenirken, Ankara'ya geldikten sonra neşelendiği anların çok sınırlı olduğunu belirtti. En mutlu anını kuzenini kavgada dövdükten sonra yaşadığını, babasının ölümünden sonra kendisine para kaldığı dönemde mutlu olduğunu aktardı. Ayrıca, annesinin yapamadığı işleri yaptığına kendisini iyi hissediyor, fiziksel ya da para yönünden lider olmak dışında hiçbir şey kendisini neşelendirmiyor, diğerlerinin müdahale etmesi, emir vermesinden hoşlanmıyordu.

2. Harita; "Terapist'in Duyguları"

Terapist ve danışan arasındaki ilişki, iki kişi arasındaki teması örnektir ve bu temas, ben sen (I -Thou) ilişkisi olarak adlandırılır. Ben sen teması, şimdi ve burada terapatik ortamda oluşur, danışanı anlamayı sağlar ve değişimi kolaylaştırır (Goldstein, Krasner ve Garfield, 1989:16). Terapistin Duyguları haritası, "ben-sen" ilişkisine temellenir. Gestalt yaklaşımının özünü de, danışan ve terapist arasındaki ilişki oluşturur (Sakarya, 2002). Danışan, dışarıdaki temas biçimlerini terapi ortamına getirir ve bu biçimleri terapist ile olan ilişkisine yansır. Seansta edinilen izlenimler, yaşantılar danışanın temas biçimlerine ışık tutar. Temas, Gestalt yaklaşımının en temel özelliklerindedir. Psikanaliz temastan çok transferans üzerine kurulu bir ilişki iken, Gestalt şimdi ve burada yönelimli danışan ve terapist etkileşimi üzerine temellenen bir ilişkidir. Danışan ve terapistin etkileşimleri, ikili teması ışık tutan önemli bir veri kaynağı olduğundan, seansta terapistin danışan ile olan etkileşiminde nasıl hissettiğine dikkat etmesi önemlidir.

T., başlangıçta her seansa neler konuşacağını düşünerek geliyordu. Neredeyse seansın tamamını Ankara'ya döndükten sonra okulda başlayan ve devam eden haksızlıklardan, geçmişte aldığı tanılardan ve yardımların işe yaramayışından söz ederek geçiyordu. Bu süreçte sandalyesini yan çevirerek oturuyor, göz teması kurmadan sanki bir yerden okurcasına sıkıntılarını anlatıyordu. Araya girilmesi ya da soru sorulması durumunda ses tonunu yükselterek "şimdi anlatmazsam konsantrasyonum bozulur, önce ben bitireyim" diyerek devam ediyordu. Kaygısını anlattığı anlarda, kendi bedenine odaklanıyordu ve sanki hiç bir şey duymuyor gibiydi. Böyle durumlarda etkileşimde olmadığımızı ve sanki televizyondan

kendisini anlatan birinin programını izlediğim hissine kapılıyordum. İlk görüşmelerde, koltuğumda arkama yaslanmış, hareketsiz oturuyor, zamanın geçmediğini düşünüyor ve sıkılıyordum. Anlamak için soru sorduğumda, "şimdi ona cevap vermek istemiyorum, bir dakika diyerek beni durdurduğunda ya da siz de yardımcı olamazsınız, beni anlamazsınız, benim gibi bir hastanız olmamıştır" dediğinde kızgınlık yaşıyordum. İlk kez 6. seansta T.'nin çok güzel bir gülüşünün olduğunu fark ettim. Bu seanstan sonra T. yüzüme bakıyor, soru sormamı bekliyor ve göz teması kuracak şekilde oturuyordu. Artık birbirimize temas edebiliyorduk ve başlangıçta hissettiğim sıkılma duygum azalmıştı.

3.Harita; "Yaşantı Döngüsünün Tamamlanması"

Gestalt yaklaşımına göre sağlıklı olan, organizmanın yaşantı döngüsünü tamamlamasıdır. Bu döngü, duyum, farkına varma, harekete geçme, hareket, temas, doyum ve geri çekilme olarak adlandırılan yedi aşamadan oluşmaktadır. Bu döngüye göre, organizma ihtiyaçlarını fark eder, harekete geçer, temas eder, seçim yapar, doyum sağlar ve geri çekilir. Döngüsünün her hangi bir aşamasında oluşan tıkanıklık, öğrenme ve büyümeye engel olur ve bazı sorunların varlığına işaret eder. Organizma doğal, spontan ve dinamik bir şekilde davrandığında, içsel ve dışsal olaylara açık hale gelir, temas ettiğinde ise enerjisini aktif katılıma ya da çevreyi düzenlemeye yönlendirir. Döngünün tamamlanmasını bir örnekle açıklayacak olursak; masanızda makalenizi yazıyorsunuz ve bir süre sonra acıktığınızı fark ettiniz. Mutfığa gidip bir şeyler yemeyi düşündünüz, daha sonra kalkıp mutfığa gidip yiyeceklerinizi tabağınıza koyarak yediniz, karnınız doyduktan sonra masanıza geri dönüp çalışmanıza devam ettiniz. Bu durumda içsel duyularınızı dikkate alarak, çevresel düzenlemeyi yapıp, yemekle temas etmiş ve doyuma ulaşmış olursunuz. Bunun tam tersinde ise bu döngü tamamlanmaz. Zamanınızın sınırlı olduğunu düşünüp yazmaya devam ettiğinizde, açlık işaretlerinizi yok sayar ve dikkatinizi yazmaya verirsiniz, ancak tam olarak yazıya da konsantre olamazsınız. Böylece bitmemiş iki işiniz olur; yazmak ve karnınızı doyurmak (Goldstein, Krasner ve Garfield, 1989:53). İhtiyaç doyuruluncaya ya da yerine daha önemli bir ihtiyaç geçene kadar, organizmaya enerji veren şey en acil doyurulması gereken ihtiyaçtır. Yaşam ihtiyaçlarının ortaya çıkması, bu ihtiyaçların doyurulması, doyurulmaması, homeostatik dengenin sağlanması, gelecekte tekrar bir ihtiyacın ortaya çıkması ile

devam eden aktif bir döngüdür (Simkin ve Yontef, 1984). Gestalt yaklaşımı, bu döngüde sürekli engellenmelerin olmasını tamamlanmamış ihtiyaçların birikmesine yol açacağını, bu durumun da bireylerdeki "nevrotik ya da duygusal sorunlarla" ilişkili olduğunu ileri sürerken (Aktaş ve Daş, 2002), Perls (1992: 25) sağlıklı kişiyi, duyularının farkında olan kişi olarak tanımlar. Yaşantı döngüsünün her hangi bir aşamasında kopukluk, engellenmeler, bozulmalar ortaya çıkabilir. Bozulmanın ortaya çıktığı aşama, danışanın sorununu adlandırmada ve terapatik müdahaleleri seçmede belirleyici bir değişkendir. Engellenme, kopukluk döngünün ne kadar erken döneminde ortaya çıkarsa, sorunun ciddiyeti o oranda artar (Melnick ve Newin,1997).

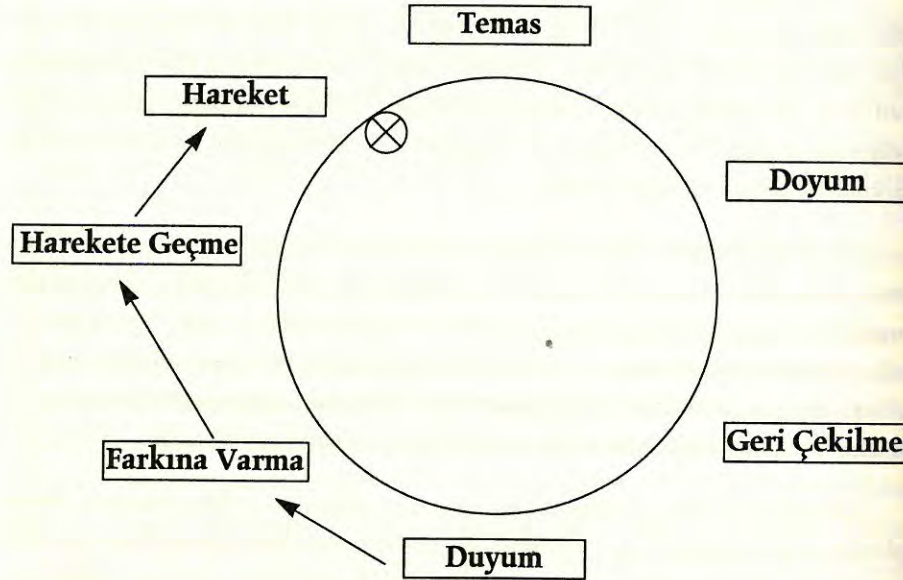
1-Duyum: Yaşantı döngüsünün ilk aşaması olan duyum, üzüntü, haz alma, öfke gibi duyguların; acı, açlık, gibi içsel duyuların ya da diğer insanlar ve objelerle ilgili çevresel, dışsal uyaranların farkında olmaya işaret eder. T'nin anksiyetenin bedensel duyuları (kalp atımında artış, sık ve yüzeysel nefes alma, göğüs bölgesinde sıkışma ve terleme v.b.), duyguları ve çevreden gelen uyaranlara ilişkin farkındalık düzeyi oldukça fazlaydı.

2-Farkına Varma: Organizmanın dışarıdan gelen uyaranları içine aldığı, kendisinden de dışarıya bir şeyler verdiği aşamadır. Geşaltta farkındalık organizmanın çevreyle ve kendisiyle iletişim kurmasıdır. T. pek çok akranının askerliklerini yaptıklarını, iş bulduklarını, duygusal ve sosyal ilişkilere sahip olduklarını, bu noktalarda onların gerisinde olduğunu farkındaydı. Belirtilen bu alanlarda yaşamına yön verme ihtiyacı hissediyor ve bunu paylaşıyordu.

3-Harekete Geçme: Organizmanın bir şeyler yapmak istediği, düşünsel olarak planlar yaptığı aşamadır. T. yaşamında bir şeyleri değiştirmek için harekete geçmesi gerektiğini biliyordu. Bir taraftan askerliği bedelli yapmanın yollarını araştırıyor, diğer taraftan iş aramak için eski arkadaş ve annesinin çevresini gözden geçiriyordu. Bulacağı işte kendisini daha rahat hissedebilmek için bildiği ve göreceli olarak daha rahat hissedebileceği arkadaşları ile dışarıda buluşmayı ve kaygısını kontrol edebilmeyi öğrenmeyi düşünüyordu.

4-Hareket: Düşündüğünü eyleme geçirme aşamasıdır. T. fiziksel, duygusal ve ilişki ihtiyaçlarının farkındaydı, bunlara ilişkin planlar yapmaktaydı ancak bu

ihtiyaçlarını gidermek için sıklıkla hareket aşamasında takılmaktaydı. Gazeteden ve annesinin bulunduğu işlere başvuru yapmayı erteliyordu, çünkü kendisine göre yaşadığı kaygı diğerleri tarafından gözlenebilir ve "tuhaf" algılanabilirdi. Kaygı belirtileri tamamen yok olduktan ya da hayattan zevk almaya başladıktan sonra harekete geçebileceğine, diğerleri ile ilişki kurabileceğine inanmaktaydı. Bazen kendisini zorlayarak harekete geçmekte, dışarı çıkmaktaydı. Annesinin teşvikleri ile arkadaşlarının ayarladığı buluşmalara kendisini çok zorlayarak gidiyor, ancak bedensel duyularına odaklanması diğerleri ile temas etmesine engel olmaktaydı. T., temas edemediği için doyum ve geri çekilme aşamalarını tamamlayamadan, döngüde duyum ve hareket aşamaları arasında gidip gelmekteydi.



4. Harita; "Temas Biçimleri"

Gestalt psikoterapisine göre temas, organizmanın büyüme ve öğrenmesini sağlayan önemli bir kavramdır. Temas, bir şeye kendiliğinden dikkat etme ya da diğerleriyle birlikte olma olarak tanımlanabilir (Goldstein, Krasner ve Garfield, 1989:16). Temas, organizma ve çevrenin sınırında oluşan yaşantıdır. Temas,

organizmanın (kendilik), diğerleri (ben olmayan) ve fiziksel-sosyal çevre ile sınırdaki buluşmasıdır (Sezgin, 2002). Temas sadece birey ile çevre arasında değil, bireyin kendisiyle teması şeklinde de yaşanabilir. Diğer bir ifadeyle Gestalt terapisinde belirtilen kişi içi düzey danışanın kendi bedeni duygu, düşünceleri ile teması gösterirken, kişiler arası düzey kişinin, geçmiş, şimdi ve gelecekteki olaylar, diğer insan(lar) ve objelerle olan temasına işaret eder. Her organizma çevresi ve çevredeki diğerleriyle doyumlu ve etkin temas kurma kapasitesine sahiptir (Goldstein, Krasner ve Garfield, 1989:16).

Temasın sağlanabilmesi için, kendilik ve çevre arasındaki sınırlar, değişime izin verecek kadar geçirgen, organizmik bağımsızlığı sağlayacak kadar da katı olmalıdır (Simkin ve Yontef, 1984). Kendilik ve diğerleri arasındaki sınırlar belirsiz hale geldiğinde, kaybolduğunda ya da sınırlar geçirgenliğini kaybedip içeri bir şey alınmadığında ya da dışarıya bir şey verilmediğinde; temas ve farkındalık, kendilik ve diğerleri arasındaki ayırım bozulur (Simkin ve Yontef, 1984). Bu ayırımın bozulmasında, "temas bozuklukları" adı verilen bazı psikolojik süreçler rol oynar. Bu süreçler; içe alma, yansıtma, geri döndürme, saptırma, duyarsızlaşma, kendini izleme ve iç içe geçmedir (Goldstein, Krasner ve Garfield, 1989). Tüm bu süreçler erken yaşam deneyimleriyle öğrenildiği gibi bu öğrenme yaşam boyunca devam edebilmektedir.

1. İçe Alma (Introjection)

İçe alma, diğer temas biçimlerinin temelidir (Daş, 2002). Bu temas biçiminde organizma yabancı materyalleri özümsemeden ya da ayırmaştırmadan (düşünmeden, çiğnemen) yutar. Bütün olarak yutmak, "miş gibi" (as if) ve katı bir kişilik oluşmasına yol açar. Yutulan değerler ve davranışlar kendiliği baskılar. İçe alma pek çok yararlı bilginin öğrenilmesini de sağlar. Bu temas biçimini fazla kullanan kişiler, bilgiyi seçmeden alırlar ve aldıkları bu bilgiler işe yaramasa bile yeni bakış açıları getiremezler. İçe alma, kişinin kendi kişiliğini geliştirmesi ve kendi değerlerini yaratmasına engel olur. Kendi değerleri ve istekleri yerine diğerlerinin kendisinden ne bekledikleriyle hareket eder, yani kendi ihtiyacı ile yapması gerekenler arasında kalır. İçe alınanlar, "ihtiyacı olanlara yardım etmelisin", "hep ayaklarının üzerinde durmalısın", "duygunu göstermemelisin" gibi yaşamı

yönlendirici kurallardan oluşur. Bu kurallar, kişinin harekete geçip ihtiyaçlarını doyurmasına engel olur (Daş, 2003).

Çocukluğundan itibaren annesi ve yakın çevresi tarafından sakin, uyumlu, sorun çıkarmayan, kimseye karışmayan, annesine ve diğerlerine karşı gelmeyen, kavgacı çocuklarla arkadaşlık etmediği için takdir edilen T. “duygularımı göstermek kötüdür, sakin ve uyumlu olmalıyım, kimseyle kavga etmemeliyim, kavga etmek kötüdür” gibi kurallar oluşturmuş ve bu kurallar ergenlik döneminde davranışlarına referans oluşturmuş. Yıllar sonra babasıyla bir araya geldiğinde, babası “sen ne biçim erkeksin, korkak, bebek yüzlü ve pısrıksın, erkek dediğin biraz girişken olur, insanlar ondan korkar, kavga eder” dediği için T., spor yapmaya, gıdasına dikkat etmeye başlamış ve kendine yardım kitapları okuyup, öfkesini açık ifade eden, kolay kavga eden yakınına örnek almış. “İnsanların benden korkması ve dikkate almaları için güçlü olmam ve onları korkutmam lazım, kimse korktuğumu anlamamalı” derken, diğer taraftan sürekli öfkeli davranmanın kendisini “antisosyal” yapmasından korkmuş. T., kendi değerleri ya da ihtiyaçları yerine özellikle babasının ya da annesinin kendisinden beklediklerine göre hareket etmiş. Kendisini “ceylan yüreğine sahip aslan görünümünde biri olarak” tanımlıyor, annesi ceylan yürekli babası aslan görünüşlü biri olmasını istiyordu. T., “ceylan ve aslan bir arada olamaz, ikisinden biri olmalıyım” diyerek kördüğüm yaşıyordu. T. gelen bilgileri seçmeden, kendisine uygun olup olmadığını ayırtlamadan yutuyor ve bu yuttukları gerçekte kendi değerlerini yaratmasına engel oluyordu.

Evden çıkamadığı, harekete geçemediği dönemlerde “diğerleriyle görüşebilmem için sakin olmalıyım, kimse benim sıkıntı yaşadığımı anlamamalı, yüzüm kızarmamalı, kendimi çok rahat hissettiğimde dışarı çıkmalıyım, sıkıntılı olmam zayıf olduğumu gösterir” gibi içe alınan bilgiler, hareket aşamasına geçmesine engel oluyordu. Diğer taraftan bazı ihtiyaçlarını gidermek için dışarıya çıkması gerektiğinin farkındaydı ve diğerleriyle temas etmeden nasıl dışarıya çıkacağını planlarını yapıyordu.

2-Duyarsızlaşma (Desensitisation)

Duyarsızlaşma, kişinin yorgunluk, ağrı gibi içsel duyularını hissetme becerisinin azalması ya da diğer insanlar ve objeler gibi çevresel, dışsal uyarıların

farkına varamaması olarak tanımlanmaktadır. Duyarsızlaşma kızgınlık, üzüntü, öfke gibi olumsuz duygularda yaşanabildiği gibi mutluluk, sevinç gibi olumlu duygularda da gözlenebilir. Duyarsızlaşmada çeşitli nedenlerden dolayı kişi duygusunu fark etmek istemez, konuşmalarına duygu eşlik etmez (Daş, 2002). Duyarsızlaşma temas biçimini sıklıkla kullanan kişiler “duygulu, duyarlı olmayan kişi” olarak tanımlanmakta, bu kişiler vücutlarında uyuşukluk, hissizlik yaşamakta ve nefesinde hızlanma, kasılma, titreme gibi bedensel işaretleri fark etmemektedirler. Bedensel duyuların fark edilemediği, kaybolduğu, bu duyuların organize edilip adlandırılmadığı psikotik tablolar duyarsızlaşmanın sağlıklı kullanımına gösterilebilecek örnekten (Gökdemir ve Daş, 2002), dış dünyadaki her türlü ses, ışık ya da görsel detayları fark etmemek, bazılarını karşı duyarsız olmak, kişiyi uyarıcı fazlalığından koruyan işlevsel bir duyarsızlaşmaya işaret eder.

T. üzgün hissettiğinde, annesi ile etkileşiminde sorun yaşadığında uzun süre odasına kapanıyor, açlık hissetmediği için yemek yemiyordu. Yaşadığı etkileşim detaylı ele alındığında, o anda yaşadığı kasılma, titreme, terleme, kalp atımında artış, göğüs bölgesinde sıkışma gibi bedensel duyularını detaylı anlatıyor, ancak bu konuşmasına duygu eşlik etmiyordu. Nasıl hissettiği sorulduğunda bilmediğini belirtiyor, öfke kızgınlık duygularını dile getirmiyordu. Benzer özellik mutluluk, sevinç gibi olumlu duygularda da gözleniyordu, olumlu bir olay anlattığında bu anlatıma duygu eşlik etmiyordu. T.’nin en kolay tanımladığı ve anlatımına eşlik edebilen duygu kaygıydı. Kaygı duygusunu sıklıkla sosyal etkileşimlerde, diğerlerinin var olduğu durumlarda yaşıyor, yaşadığı bedensel duyularını kaygı ile ilişkilendiriyordu.

3-Saptırma (Deflection)

Saptırma (deflection), temas ve farkındalıktan kaçınarak, organizmanın kendinden bir şey dışarıya vermemesi ve dışarıdan da bir şey almamasıdır (Goldstein, Krasner ve Garfield, 1989:59). Saptırma temas biçimini kullanarak kişi, çevreden gelen duyuların etkisini azaltmaya, bu duyuların yaşatacağı duygulardan kaçınmaya çalışır. Kaçınmaya çalışırken dikkatini temas dışındaki herhangi bir uyarana yönlendirir (Gökdemir ve Daş, 2002). Saptırma temas biçimi içe almanın tam tersidir. Saptırmada kişi dışarıdan gelenleri içine almaz, yutmazken içe

almada kişi dışarıdan gelenleri seçmeden yutar. İçe alma, ağzın açık olması, dışarıdan gelen her şeyin ağza alınıp yutulduğu açık ağız metaforu; saptırma ise ağzın sıkıca kapatıldığı, dışarıdan gelenin içeri alınmadığı ve içeride olanın da dışarıya verilmediği kapalı ağız metaforu ile anlatılabilir.

Saptırma temas biçimini yoğun kullanan kişilerin duygularına temas edilemez ve bu kişiler duygusal karmaşa yaşarlar. Göz teması kurmama, entelektüel konuşma, hep aynı tarzda konuşma, duygu iletmemeye, şu anki yaşantı yerine geçmiş ve gelecekte konuşma saptırmaya verilebilecek örneklerdir. Diplomat ve politikacıların konuşması saptırmalarla doludur (Goldstein, Krasner ve Garfield, 1989:59).

Saptırma temas biçiminin sağlıklı yani sürekli olmayan bir şekilde kullanımında kişi dışarıdan gelen olumsuz uyarınlara içine almayarak kendisini yaşayacağı olumsuz duygulara karşı korurken, bu temas biçiminin yoğun kullanımı izolasyona, uzaklaşmaya yol açar. Ayrıca, dışarıdan gelen iyi ya da kötü hiçbir şey içeri girmediği için kişi yaşamdan zevk alamaz.

T.'nin annesini suçlayan konuşmasından sonra annesi ağladığında, nasıl hissettikleri sorulduğunda, T., " ağlıyor, hiçbir şey hissetmiyorum, hissetmek istemiyorum, kendimi böyle koruyorum" ifadesini kullandı. T. sosyal etkileşimlerde yaşadığı zorlukları "kendine yardım" (self help), kitaplarında okuduğu nedenlerle (kuzenini ilişkilerde baskın olarak kendisini ezmesi, sosyo ekonomik düzey farklılığı gibi) açıklamaya çalışıyor, yine okuduğu kitaplardaki sosyal fobi ve depresyon kriterlerine ne denli uyduğunu anlatıyordu. Nefesini tuttuğu, derin nefes aldığı durumlarda "şu anda içinden ne geçiyor, nasıl hissediyorsun" gibi şimdi ve buradaya yönelik soruları duymazdan geliyor, sorulmamış gibi davranıyordu. Bu duruma dikkat çekildiğinde "şimdi konuşmak istemiyorum" diyerek uzaklaştırıyordu. Görüşmelerin başında yan oturuyor, göz teması kurmuyordu. Annesi ve yakınları olumlu fiziksel özelliklerine dikkat çektiklerinde, bu geri bildirimleri almıyor, tam tersine ne kadar itici olduğuna diğerlerini ikna etmeye çalışıyordu.

4- Yansıtma (Projection)

Yansıtma temas biçimi, kendilik ve diğerlerinin karışması, kendilikte varolan bazı özelliklerin dışarıya atfedilmesidir (Simkin ve Yontef, 1984). Atfedilen bu

özellikler organizmanın kendisinde kabul etmediği, reddettiği, duygu, düşünce ve davranışlardır. Yansıtma temas biçimini yoğun kullanan kişiler kendi olumsuz özelliklerini çevreye atfettikleri için diğerlerini eleştirme, suçlama eğilimi gösterirler ve kendileri ilişkilerinde, duyarlı ve gergindirler (Gökdemir ve Daş, 2002). Diğerlerinden gelebilecek olumsuzluklara karşı tetikte dururlar. Herkese olumsuz bakma, yaygın ve yoğun kızgınlık, öfke yansıtmaya işaret eder (Daş, 2002). Yansıtma temas biçiminin kullanımı diğer temas biçimlerinde olduğu gibi sağlıklı ve sağlıksız boyut üzerinde değişmektedir. Sağlıklı yansıtmaya sanat, sağlıksız olana ise paranoid kişilik organizasyonu ve paranoid psikozlar gösterilebilir (Simkin ve Yontef, 1984). Yansıtma diğer kişilere yapılabileceği gibi bedene de yapılabilir (başım ağrıyor, canım istemiyor gibi). Başlangıç senaslarında danışanın kullandığı yansıtma temas biçimini anlamak bazen güçken, bu güçlük danışanın hayatı öğrenildikçe, tanıdıkça azalır, yansıtma daha kolay tanınır hale gelir.

T., diğerleriyle temasa geçtiği anlarda herkesin kendisine baktığını, kaygıdan dolayı tuhaf göründüğünü, diğerlerinin de bunu anladığını, insanların kendisinden sıkıldığını belirtiyordu. Oysaki sosyal ortamlarda kendisi diğerlerini gözlemliyor, fiziksel görünümünü eleştiriyor, onların sıradanlıkları ve ne denli yetersiz olduklarını vurguluyordu. "Ben sıkılıyorum, yorgunum" demek yerine "İçim sıkılıyor, vücudum yorgun" diyerek bedene yansıtma yapıyordu. "Kimse beni beğenmiyor" diyor, diğer taraftan seanslarda etrafında örnek alabileceği kimsenin olmadığını, insanların kendilerini geliştirmediklerini, donanımsız olduklarını söyleyerek yansıtma yapıyordu. "Annem yaptığım işlere güvenmiyor, bana iş takip ettirmiyor" diyen T'nin, ilerleyen seanslarda kendisinin annesini beceriksiz bulduğu, daha dikkatli biri olursa işinde daha başarılı olabileceğine inandığı ve onun adına işlerini takip etmeye başladığı öğrenildi.

5- Kendine Döndürme (Retrospection)

Yaşayan organizma nefes alır ve beslenir, nefes alması için oksijene, beslenmesi için yiyeceğe ihtiyacı vardır. Oksijen ve yiyecek organizmanın kendi içinde değil dış dünyadan karşılayabileceği ihtiyaçlardır (Simkin ve Yontef, 1984). Geri döndürme temas biçiminde ise kişi dışarıdan bir şey istemek yerine, ihtiyaçlarını kendi içinde gidermeye çalışır. Kişinin her ihtiyacı kendi içinde gidermeye çalışması zamanla

hem ihtiyacın sahibi hem de ihtiyacı gideren kaynak haline dönüşmesine yol açar. Oysaki kişi tüm ihtiyaçları kendi içinde karşılayamaz, bazı ihtiyaçların karşılığı kendisinde değil dış dünyadadır. Normalde organizma her hangi bir şeye ihtiyacı olduğunda çevreyi düzenler, kaynaklarını organize eder ve o ihtiyacını doyurur.

Kişinin ihtiyaçlarını gidermek için kendi kaynaklarını kullanması, belirli ihtiyaçlarının doyurulmasını sağlarken, diğerlerinin doyurulması için gerekli olan enerjinin bulunmamasına yol açar. Kendi kendine yetme, duygularını ifade etmeme, kendisine davranılmasını istediği gibi diğer insanlara davranma (kendisine kızılmasını istemiyorsa diğer insanlara kızmama), kendine acıma kendine döndürmeye verilebilecek örneklerdendir. Bu özelliklerden bazıları elbette kültürel olarak desteklenmektedir (Daş, 2002). Nefesini vermeme, tutma, aşırı alkol alımı, kendine zarar verme, yüksek sesle konuşmama, duygu iletmemeye kendine döndürmeye örneklerdir. Duygu iletmemeye hem saptırmada hem de geri döndürmede temas biçiminde görülebilen bir özelliktir. Kendine döndürmede kişi duygusunun farklıdır, ancak bu duyguyu ifade etmenin yaratacağı sonuçlarından dolayı duygusunu iletmez ve kendisinde tutarken, saptırma temas biçiminde ise kişi olumsuz duygu yaşayabileceği durumlardan kaçınır, uzak durur. Kendine döndürme sağlıklı ya da sağlıklı olmayabilir. Kızgınlığını ifade etmemek tehlikeli bir ortamda yararlı iken, yakın ilişkideki kişiye duyguların söylenmeyip küsülmesi aslında kişinin kendisine verdiği bir cezadır (Simkin ve Yontef, 1984).

Lise yıllarında arkadaşları, T.'ye çok komik kızdığını söylediklerinde, onunla dalga geçtiklerinde kızgınlık duygusunu göstermez, kollarını çizermiş. Eziliyor olmaktan dolayı kendisine hem kızıyor, hem de acıyormuş. Üniversite yıllarında öfkesini dışarı gösterdiğinde de kendisine kızıyor ve öyle devam ederse antisosyal olmaktan korkuyormuş. Annesine "ben size sinirimi göstermiyorum siz de bana göstermeyin, ben size sorunlarımı yansıtmıyorum siz de bana yansıtmayın" diyerek diğerlerinin kendine davranışlarını kontrol ediyormuş. Görüşmeler sırasında babası ve annesine ilişkin konular konuşulduğunda, nefesini tutuyordu ve başlangıç seanslarında "size alışmam, konuşmam için kendimi sakinleştirmem lazım" diyerek duygusunu geçiştirmeye çalışıyordu.

6- Kendini İzleme (Egotizm)

Kendini izleme, yaşantıya odaklanmak, onu fark etmek ve tadını çıkarmak yerine kişinin kendi performansı ile meşgul olması, kendini ve dışsal uyaranları seyretmesidir. Sosyal ortamlarda diğeriyle temasa odaklanmak yerine kendine odaklanmak, bir süre sonra kişinin uzaklaşmasına yalnızlaşmasına ve yabancılaşmasına yol açar (Sezgin, 2002). Kendini izleme temas biçiminde kişi diğerleriyle bir şeyler paylaşmak ister ancak kendi bedeniyle meşgul ve dikkatini kendine vermiş olması, başkalarıyla temasını engeller. Kişi, sanki aynadan ya da tepeden bir yerlerden kendisini izliyor gibidir, bu nedenle ilişkisinde doğallık yoktur. Kendini izleme temas biçimini sıklıkla kullananlar ya kendilerini över ya da yaptıklarından memnun kalmadıklarından dolayı kendilerini sürekli eleştirirler. Temas sürecinde, kişinin kendisinin ve diğerlerinin nasıl hissettiğini, ilişkilerinde ne olduğunu anlayabilmesi için, bazen dönüp kendisine bazen de temastaki diğeriye bakması yani kendini izleme temas biçimini kullanması gerekir, buradaki kendini izleme etkileşime olumlu katkı sağlar (Daş, 2002). Kendini izleme temas biçiminin yoğun kullanılması, kişinin kendi performansından memnun olmaması, hayal kırıklığı yaşamasına ve diğerleri ile temkinli, uzak ilişki kurmasına yol açar. Bu uzaklık, incinme, üzüntü ve hayal kırıklığı gibi olumsuz duyguların yaşanmasını engeller (Gökdemir ve Daş, 2002).

T., diğerleriyle birlikte ya da tek başınayken dikkatinin büyük bölümünü bedenindeki kalp atımı, nefes alıp verme, titreme, terleme gibi fizyolojik uyarımlara ve onların yoğunluğuna harcıyordu. Ev ya da ev dışındaki kısa süreli katıldığı sosyal ortamlarda kendi bedenine dönüyor, kasılma, terleme, nefes alımında hızlanma gibi içsel duyularına odaklanıyor ve aynadan kendisini izliyor gibi her duyumunu fark edip, sayabiliyordu. Bu ortamlarda, çevrede neler olduğunu anlamıyor, konuşmalara katılamıyordu. Diğer insanların kendisinin yaşadığı fizyolojik uyarımları fark ettiklerine inanıyor ve tuhaf olarak algılandığını düşünüyordu. Kendine odaklanması, katıldığı etkileşimden zevk almamasına yol açıyor ve zevk almadığı için de tekrar dışarı çıkmak istemiyordu. Bir süre sonra sosyal ortamlarda kendisini daha rahat hissetmesine rağmen, hiç kaygısız olmadığı için kendine kızıyor, eleştiriyor, performansını beğenmiyordu.

Yaptığı hiçbir şeyden memnun kalmıyordu ve kendisine göre orta okuldan itibaren hiçbir şeyi iyi yapamıyordu.

7- İç İçe Geçme (Confluence)

İç içe geçme, kendilik ve diğerleri arasındaki mesafenin kaybolması, kişinin diğerleri içinde var olması, onlardan ayrılmamasıdır. İç içe geçme temas biçiminde, izolasyondan farklı olarak temas devam etmektedir. İç içe geçme temas biçimini kullananlar, uyumlu, itiraz etmeyen, diğerlerinin bakış açılarını onaylayan, onların ihtiyaçlarını dikkate alan, çatışmalardan kaçınan, anlaşmaya özen gösteren kişilerdir. Diğerlerinden ayırmak, farklılaşmak, uzaklaşmak oldukça zordur. İç içe geçme, temasa geçen "ben" ile "ben olmayan" nın "biz" olmasını sağlayan bir aşamadır, yani temasın yoğunlaştığı bir aşamadır. Bu temas biçiminin yoğun kullanılması obsesif kompulsif bozukluklar ve psikosomatik sorunlarla ilişkili bulunmuştur (Gökdemir ve Daş, 2002).

T. ilişkilerde yakın olmaktan korkuyordu. Herhangi birine yakın olmanın, kendini anlatmanın ya da onların kendisini tanıma olasılığının olduğu durumlarda zorlanıyordu. Yakın olmanın, yaşadığı kaygının farkedilmesine ve sıkıcı biri olarak anlaşılmasına neden olacağını düşünüyor ve yakın ilişkilerden uzak duruyordu. Özellikle kendini kötü, mutsuz, gergin hissettiği dönemlerde tamamen uzaklaşıyor ve diğerleriyle etkileşimini kesiyordu.

Annesi ile temasına bakıldığında iç içe geçmiş bir ilişkileri vardı. Randevularını annesinin iş bitimi saatlerine göre ayarlıyor, seanslara annesi ile geliyor ve kendisini beklemesini istiyordu. Diğerleriyle temasa geçmenin zor olduğu dönemlerde, annesi olmadan dışarıya çıkmıyor, kendi arkadaşları yerine annesinin iş çevresine gidiyordu. Son zamanlarda annesinin işlerini onun adına yürütüyor, kendi deyimiyle "annesinin menejerliğini" yapıyordu. Annesi ile teması ya izolasyon ya da iç içe geçme şeklindeydi.

5.Harita; "Resnick'in İlişki Modeli"

Resnick kişinin temas biçimlerini geri çekilme, ilişki, temas, iç içe geçme ve izolasyon aşamalarından oluşan "ilişki döngüsü" üzerinde değerlendirmeyi önermiştir. Kişinin anne, baba, kardeş ve arkadaşlarıyla olan ilişkisi belirtilen

aşamalardan oluşan döngü üzerinden tanımlanır (Daş, 2002). Bu ilişki modeline göre "sağlıklı" bireyler, önce geri çekilir, sonra ilişkiye girer, temas eder, iç içe geçer ve son olarak da izole olurlar. İlişkiye hazırlığın yapıldığı aşama geri çekilme, iki kişinin bir araya gelmesi ilişki, ilişkinin derinleşmesi temas, iki kişinin ilişkisinin daha da derinleşmesi, aynı duygunun hissedilmesi iç içe geçme, bu kişilerin ayrılması, uzaklaşması izolasyon olarak adlandırılmaktadır. Bu aşamalar bir örnekle açıklanacak olursa; iki arkadaş kendi evlerindedirler (geri çekilme) ve biri diğerinin evine gitmeye karar vererek, arkadaşının evine gider, içeri girer ve sohbe başlarlar (ilişki), sohbetleri gittikçe derinleşir (temas), duygular yoğunlaşır ve diğer aşamalarda "ben" yerine "biz" duygusunu hissederler (iç içe geçme) ve arkadaşına gelen kişi oradan ayrılarak kendi evine döner (izolasyon). Bu aşamaların her hangi birinde takılma ya da aşamalardan biri(ler)inin atlanması, kısa devreye yani döngünün tamamlanmadan bitirilmesine yol açmakta ve sorunun varlığına işaret etmektedir. Bu modele göre aşamaların tamamlanması kadar iki kişinin bu aşamaları tamamlama hızı da önemlidir. Hızlar birbirinden farklı olduğunda ilişkide sorun yaşanabilir.

Bu haritanın diğerlerinden farkı ilişkilerin ikili olarak ele alınması ve danışanın hayatındaki önemli kişiler için her bir ilişki haritasının ayrı yapılmasıdır. Bu yazıda T'nin annesi, kardeşi, üvey babası ve bir arkadaşı ile son dönemdeki ilişkisi ele alınmaktadır.

T'nin annesi ile olan ilişki döngüsü tanımlandığında; T. annesi ile ilişkisini geri çekilme ve temas aşamaları olmadan sürdürüyordu. T. genelde evde odasında vakit geçiriyor, uzun bir izolasyon döneminden sonra ilişkiye hazırlığın olduğu geri çekilme aşamasını yaşamadan ilişki aşamasına geçiyor, ilişkinin daha da yoğunlaştığı temas aşamasını atlayarak hemen iç içe geçiyor ve izole oluyordu. Bazen bu izolasyon çok uzun sürüyor, geri çekilme aşaması olmadan tekrar ilişki, iç içe geçme ve izolasyon şeklinde döngüyü eksik aşamalarla sürdürüyorlardı. T'nin annesi hep ilişkide olmak, iç içe geçmek ve orada kalmak istiyordu, izolasyona tahammülü yoktu. T. odasına geçip kapısını kapattığında, izole olduğunda annesi hemen kaygılanıyor, yanına gidiyor, zorluyor, iç içe geçmenin sürdürülmesini istiyordu. Annesi, geri çekilme ve ilişki aşamaları olmadan temas ve iç içe geçme aşamalarından oluşan bir ilişki yaşamak istiyordu. Annesi bir görüşmede tek

isteğinin T. ile çok yakın olmak ve bunu hep sürdürmek olduğunu ve T. uzaklaştığında çok kaygılandığını aktardı. T. izolasyondan rahatsız olmuyor, orda kalmayı daha çok istiyordu. Her hangi bir ihtiyacı olduğunda izolasyondan çıkıp annesi ile ilişkiye geçiyor, iç içe geçiyor ve izole oluyordu. Terapiye geleceği zaman annesinden randevu ayarlamasını istiyor (ilişki aşaması), az konuşarak seansa geliyor (temas etmeden), ancak annesi olmadan seansa gelmiyor, kendisini dışarıda beklemesini, bırakmamasını ısrarla istiyordu (iç içe geçme) ve eve gittiklerinde odasına geçiyor, zamanının büyük bölümünü orada yalnız geçiriyordu (izolasyon).

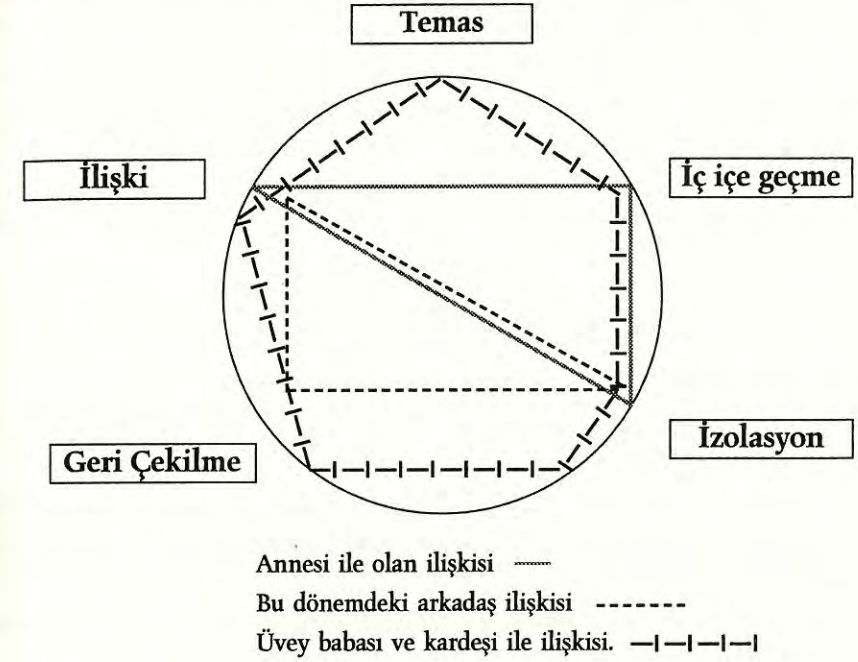
Kendisini sıkıntılı hissettiği ve ilişkilerini sınırladığı dönemlerdeki arkadaş etkileşimine bakıldığında; T., geri çekilme aşamasından ilişki aşamasına ilerliyor, ancak temas ve iç içe geçme aşamalarını yaşamadan izolasyon aşamasına geçiyordu. T. annesinin desteği ve kendisini zorlayarak arkadaşı ile iletişim kuruyordu. Bu iletişimi de kendine yardım kitaplarında okuduğu egzersizler gibi görüyordu. Arkadaşı aradığında randevu ayarlıyor (geri çekilme aşaması) ve onunla buluşuyor, bu buluşmalarında yüzeysel konuşuyor, daha çok onu dinliyormuş gibi davranarak, kendi anksiyete duyularını izliyor ve kontrol etmeye çalışıyordu. Etkileşime dahil olmadan, sorulan soruları geçiştirerek (ilişki aşaması) ve sıklıkla sıkılarak temas ve iç içe geçme aşamalarını yaşamadan buluşmalarını tamamlıyordu.

Aktarılan yaşam öyküsünde T'nin, lise öncesi yıllarda arkadaşları, üvey babası, babaannesi ile, lise yıllarında ise sadece bir arkadaşı ve kuzeni ile ilişki döngüsünün aşamalarını atlamadığı, daireyi tamamladığı anlaşılmaktadır. Şu anda sadece erkek kardeşi ile ilişki döngüsünü atlamadan tamamlamaktadır.

Üvey babaannesinde kaldığı dönemde babası ve annesi farklı bir şehirde yaşıyorlarmış, tatilde onlarla birlikte olmak istediğinde evlerine gidiyor, babasıyla sohbet ediyor, yaşadığı sıkıntıları ona anlatıyormuş. Bu konuşmalarda anlaşıldığını hissediyor ve birlikte çözümler buluyorlarmış, daha sonra babaannesine geri dönüyormuş.

Kardeşiyle ilişki kurma kapasitesine bakıldığında, geri çekilme, ilişki, temas, iç içe geçme ve izolasyon aşamaları tamamlanıyordu. Kardeşi okuldan geldiğinde odasından çıkıyor ya da kardeşini kendi odasına çağırıyor, günlük neler yaptıklarını paylaşıyor, ona kendi duygularını anlatıyor ve onun duygularını da dinliyor,

özellikle kardeşinin haksızlığa uğradığı ya da diğerleriyle sorun yaşadığında onu çok iyi anlıyor, "biz" duygusunu hissediyormuş. Yapacaklarını konuştuktan sonra genelde herkes kendi odasına geçiyormuş.



Sonuç

Bu yazı kapsamında danışan farklı haritalar bağlamında anlaşılmasına çalışılmıştır. Yazıdan da anlaşılabilirliği gibi geşalt haritalarından hiçbirisi DSM sınıflandırmasına göre tanıya gitmemekte, bu haritaların hepsinde hastalıktan çok uyumsuzluktan söz edilmektedir. Geşalt yaklaşımına göre danışana "anksiyete bozukluğu v.b." tanıları koymak işlevsel olmaktan uzaktır ve terapistin çok da işine yaramaz. Tanı sistemi yerine farklı haritalarla danışana bakmak, danışanın yaşadığı zorlukları, uyumsuzlukları, bu uyumsuzlukların nelerle ilişkili olabileceği ve kimlerle hangi alanlarda sorun yaşadığını anlamayı sağlar. Danışanı anlamayı hedefleyen Geşalt yaklaşımının, hedeflenen amaca yürürken ne denli holistik ve hümanistik olduğunu haritalar bağlamında görmek mümkündür.

Danışanı çoklu boyutlarda ele almayı, yaşantısını farklı açılardan görmeyi sağlayan bu haritaların kullanımı, başlangıç seanslarıyla sınırlı değildir, tüm terapi sürecinde devam etmektedir. Haritalar, sadece danışanın formülasyonunda değil aynı zamanda terapide izlenecek yol ve kullanılacak tekniklere de işaret eden pusula görevini görmektedir. Örnek verilecek olursa duyum aşamasında sorun yaşayan bir danışan ile doyum aşamasında sorun yaşayan danışan pek çok boyutta farklılaştığından, terapide izlenecek süreç de değişecektir. Bu nedenle Gestalt terapistinin iyi değerlendirme yapması kaçınılmaz bir öneme sahiptir.

KAYNAKLAR

- Daş, C. (2002). Temas Biçimleri Çalışma Grubu. Ankara
- Daş, C. (2003). Hangisi Benim: İçe Alınanlar. *Temas, Gestalt Terapi Dergisi*, 1(2), s., 37-52.
- Goldstein, A.P., Krasner, L. and Garfield, S. L. (1989). *Therapy Practice of Theory* (2nd ed). Boston:Allyn and Bacon.
- Gökdemir, C. ve Daş, C. (2002). Gestalt Tema Biçimleri Yeniden Düzenlenmiş Form'un Türk Örneğinde Faktör Yapısı, Geçerliliği ve Güvenirliği. *Temas Gestalt Terapi Dergisi*, 1(1), s, 83-107.
- Melnick, J., and Nevis, S. M. (1997). Gestalt Diagnosis and DSM W. *British Gestalt Journal Volume 6*(2), s. 97-106.
- Perls, F. (1992). In and Out The Garbage Pail. *A Gestalt Journal Publication*.
- Sakarya, S. (2002). Gestalt Terapisinde Diyalog İlişkisi. *Temas Gestalt Terapi Dergisi*, 1(1), s. 43-61.
- Schultz, D.P. and Schultz, S.E. (2002). Modern Psikoloji Tarihi. (2.Baskı). İstanbul: Kaktüs Yayınları
- Sezgin, N. (2002). Gestalt Terapisinde Temas İşlevleri ve Temasın Engellenmesi. *Temas Gestalt Terapi Dergisi*, 1(1), s. 15-41.
- Simkin, J. S. and Yontef, G. M. (1984). Gestalt Therapy, in Corsini, R. J. (ed). *Current Psychotherapies* (3rd. Ed) (p; 279-318). Illinois: Peacock publishers.

HER ÇOCUĞUN BİR ÖYKÜSÜ VARDIR: OYUN VE GEŞTALT TERAPİSİ

EVERY CHILD HAS A STORY: PLAY AND GESTALT THERAPY

Sait ULUÇ

Uzm.Psk.,Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü
Klinik Psikoloji Anabilim Dalı

ÖZET

Oyun, çocuğun günlük hayatı içinde kendiliğinden ortaya çıkan en gerçek deneyimdir. Bireyin gelişimi içinde oyunun pek çok farklı işlevi vardır. Ancak, bu işlevlerin içinde belki de en değerlisi, bireyin kendini geliştirme potansiyelini harekete geçirmesidir. Bu nedenle oyun, psikoterapi için önemli bir araçtır.

Önceleri oyun yaşamsal faaliyetlerden kalan enerjinin amaçsız tüketim yolu olarak görülmüştür. Oyunu amaçsız bir aktivite olarak kabul eden bu bakış açısı, zaman içinde geçerliliğini yitirmiştir. Çağdaş psikoloji kuramları, oyunu duygusal ve bilişsel gelişimin önemli bir parçası olarak kabul ederler. Ancak, oyunun gerçek değerini anlayabilmek için, onu fenomenolojik ve bütüncül bir bakış açısıyla ele almak gerekir. Fenomonolojik bakış açısı gestalt terapisinin temelini oluşturur. Dolayısıyla, oyunu bir terapi yöntemi olarak kavramsallaştırabilmek için gestalt yaklaşımı önemlidir.

Gestalt oyun terapisinin en önemli parçası diyalogdur. Terapist ve çocuk arasında kurulan ilişki diyalog olarak tanımlanır. İlişkinin otantikliğini korumak ve çocuğu olduğu gibi kabul etmek oldukça önemlidir. Terapinin temel hedefi farkındalığın artırılmasıdır. Değişim, paradoksal bir şekilde, farkındalığın ardından gelir.

Oyun terapisinde önemli bir konu da temas sınırlarıdır. Terapide, çocuk ve çevre arasındaki sınırlar netleştirilmeye çalışılır. Bu sınırdaki yaşanan temas güçlükleri ele alınır. Çocuk terapi boyunca kendini ve çevresini yeniden tanımlar. Kendi ihtiyaçlarının ve güçlerinin farkına varır. Bu deneyimler kurguladığı oyun ya da oyunlar içinde ortaya çıkar.

Bu yazıda oyun ve oyun terapisi genel özellikleriyle ele alınacaktır ve gestalt terapisi çerçevesinde değerlendirilecektir.

Anahtar Kelimeler: Oyun, Oyun terapisi, Gestalt terapisi

ABSTRACT

Play is the most real experience which occurs spontaneously in everyday life of children. In development of individual, play has many different functions. However, the most valuable function is to give a chance for mobilizing self actualization potential. Therefore, it is the important medium for therapy.

In the beginning, play was considered as a way of aimless consumption of energy which remains from vital activities. This point of view which considers play as an aimless activity has been left in the course of time. Current psychological theories regard it as an important part of emotional and cognitive development. However, play must be considered with phenomenologic and holistic perspective to understand its real value. Phenomenology is the basis of Gestalt therapy. Thus, gestalt therapy gives a way to conceptualize play as a method of psychotherapy.

Most important part of the gestalt play therapy is dialog. Dialog is described as the relationship between child and therapist. To protect the authenticity of relationship and to approve the child is very important. The main aim of therapy is the development of awareness. It is assumed that change follows the awareness in a paradoxical manner.

Another important issue is the contact boundaries. Boundaries between child and his environment are tried to be clarified in therapy. Difficulties dealing with contact are studied. He defines his environment and himself during the therapy. He becomes aware of his needs and power. These experiences occur in play which he speculates.

In this article, play and play therapy is considered in general aspects and is evaluated on the basis of the gestalt therapy.

Key Words: Play, Play Therapy, Gestalt Therapy

“oynamaya gelsene”

*H*epimizin gülümseyerek anımsadığı sıcak ve büyümlü kelimelerdir. Oyun çağrısı, dünyanın yeniden yapılandırıldığı ve her şeyin mümkün olduğu mutlu zamanlara yapılan kışkırtıcı bir davettir. Bu büyümlü dünya, süper bir kahraman ya da acımasız bir canavar, bakım veren bir anne ya da küçük bir bebek, bir araba, bir kaşif, bir dinazor ya da istediğiniz herhangi bir şey olmanıza izin verir. Oyun oynamak insan doğasının önemli bir parçası olmasına karşın, daha çok çocukluk dönemine ait bir hak ya da özgürlük alanı olarak sunulur. Ergenlikle beraber oyuncaklar odadaki yerlerinden alınır, güzelce kutulanıp tavan arasına kaldırılır. Büyümenin işaretleri boşalan yerleri doldurmaya başlar. Bu, dünyanın karmaşıklığına oyun aracılığıyla açıklık getirmeye çalışan çocuk için oldukça zorlu bir süreçtir. Çocuk en sevdiği donanımlarını yitirmenin yanı sıra, örtük bir mesaj da almıştır: deneyimlerine oyun aracılığıyla anlamlar vermek artık kapalı tutulması gereken bir kapıdır. Bu duruma örnek olarak 9 yaşındaki bir danışanın rüyasını anlatmak istiyorum. Ailesi A.'nın artık büyüdüğüne ve oyuncaklarla oynayacak yaşı geçtiğine karar vermişti. Bu nedenle bütün oyuncakları toplanıp, kaldırılmıştı. A. bu düzenlemenin ardından şu rüyayı görmeye başlamıştı.

“Annem, babam ve kardeşimle dışarı çıkıyoruz. Hep beraber geziyoruz. Sonra eve dönüyoruz. Odama gidiyorum. Yatağıma oturuyorum, güm diye yere düşüyorum. Bakıyorum yatağım yok. Işığı açıyorum. Her şeyimi çalmışlar. Odama hırsız girmiş, her şeyimi çalmış. Hemen kardeşimin odasına gidiyorum. Onun oyuncakları, yatağı yerinde duruyor. Diğer odalara bakıyorum hırsız hiçbir şey çalmamış. Sonra odama dönüyorum. Hırsız tek benim odama girmiş. Çok üzülüyorum. Ortaya oturuyorum. Hırsızın neden benim odamı soyduğunu anlayamıyorum.”

Oyun dünyası yetişkinliğe ilerleme yolunda çok erken terk etmek zorunda kaldığımız bir alan gibi görünür. Ancak, fırsat bulduklarında yetişkinlerin gözlerinin de yaratıcılık ve spontanlıkla parladığını görmek, oyunun günlük yaşamda varlığını koruduğunun en açık işaretidir. Oyun oynama arzusunun ne kadar güçlü bir ihtiyaç olduğunu gözlemleyebildiğimiz en iyi laboratuarlardan biri de terapi odasıdır. Yıllar

önce yaratıcı oyunlar oynamayı bıraktığına inanan pek çok yetişkinin, kendini daha iyi anlamak için imgesel ve dramatik oyunları hızla öğrenip, keyifle oynamaya başladıkları sıklıkla gözlenir.

Bu yazının amacı Gestalt bakış açısı çerçevesinde oyun terapisi hakkında kısa bir giriş oluşturmaktır. Her bir oyun malzemesi, üzerinde uzun süre çalışılıp kaleme alınabilecek geniş bir evren sunmaktadır. Oyun hamuru, minyatür oyuncaklar, kum havuzu, yumuşak ve sert bebekler, el kuklaları, plastik hayvan çiftliği ve diğer pek çok oyun materyali, birbirinden farklı öykülere sahip çocuklar için farklı olanaklar sunarlar. Bu yazıda genel olarak oyun üzerinde durulmuştur. Bu amaçla ilk olarak oyunun psikoloji bilimi kapsamındaki tarihi kısaca özetlenmiştir. Daha sonra terapinin başlangıç noktası olarak terapist ile çocuk arasındaki ilişki ele alınmıştır. Yazı, oyun terapisinde sınır kavramı ve terapi sürecinin gelişimi üzerinde durularak devam etmiş ve sonlandırılmıştır.

Çocuklar neden oyun oynar?

Oyunu farklı boyutlarda ele alan yazar ve bilim adamları bu soruya farklı yanıtlar vermişlerdir. 19.yy sonlarındaki yaygın kanı, oyunun yaşamsal faaliyetlerden arta kalan enerjinin amaçsız tüketim yolu olduğudur (Sutten-Smith, 1994: 6-13). Çocukların tüketmek zorunda oldukları daha çok enerjileri vardır, çünkü temel ihtiyaçları anne-babaları tarafından karşılanır. Bu nedenle çocuklar oyun oynamayı sever. Bu çerçevede, oyunun anlam ve yaratıcılıktan yoksun, sadece varolanın taklit edilmesine dayalı ve enerjinin tüketimini hedefleyen bir biyolojik tepki olduğu savunulmuştur (Rubin, 1982).

İzleyen dönemlerde oyun, önceden belirlenmiş davranış örüntülerinin tekrarını içeren geleceğe yönelik bir ön-egzersiz olarak görülmüştür. Çocuğun bu egzersizler aracılığıyla yetişkin hayatında ihtiyaç duyacağı becerileri geliştirdiği ve mükemmelleştirdiği varsayılmıştır (Rubin, 1982). İlk kuramsal yaklaşımlar, oyunun kökenine ve işlevine yönelik bakış açımızı zenginleştirmiş olmasına karşın, oyunun çocuğun günlük hayatındaki işlevini anlayabilmekten uzak kalmıştır.

Çağdaş psikoloji kuramları, oyunun çocuğun duygusal ve bilişsel gelişiminde oynadığı önemli role odaklanmışlardır. Freud oyunu katartik bir deneyim olarak görmüştür (Labauve, Watts ve Kottman, 2001). Psikanalitik yaklaşıma göre

travmatik olaylar sonucu oluşan olumsuz duygular, oyun aracılığıyla bilinç düzeyinde işlenebilmektedir (Sracho ve Spodek, 1995). Örneğin, çocuk anne-babası tarafından cezalandırılmış olmanın yarattığı olumsuz duyguları, oyuncak bebeğini cezalandırarak ifade eder ve deneyimi yeniden yapılandırarak oyuna katar. Bu nedenle oyun acı verici durum üzerinde bir anlayış geliştirebilmek için oldukça önemlidir. Çocuk oyun aracılığıyla düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını birbirinden ayırıştırır, tekrar ilişkilendirir ve sonuçta onlar üzerinde hakimiyet kurmaya başlar. Psikanalizi izleyen dinamik yaklaşımlar, oyunun düzeltici duygusal deneyim sağlamanın ötesinde, sağlıklı bir sosyal gelişim için önemini vurgulamışlardır. Yeterlik duygusu ve özgüveni, çocuğun oyunun içinde kazandığı ve sosyal dünyaya aktardığı kazanımlar olarak görmüşlerdir.

Piaget, duyuşal-motor şemalardan, bilişsel şemalara doğru süre giden insan zihninin olgunlaşması süreci üzerinde durmuştur (Vatsa, Haith ve Miller, 1992: 240-279). Oyunun, yeni bilgilerin özümsemesi ve yeni zihinsel kategorilerin oluşumundaki önemli rolünü vurgulamıştır. Vygotsky, ise özellikle sosyal oyunun bilişsel gelişim üzerindeki etkisini vurgulamıştır (Vatsa, Haith ve Miller, 1992: 356-358). Bilişsel gelişim ve zekayı daha çok grup içinde ele almış, sosyal oyunu bilişsel gelişimin en önemli parçalarından biri olarak görmüştür.

Yukarıda da kısaca özetlenmeye çalışıldığı gibi, oyunun nasıl tanımlanacağı uzmanın benimsediği bakış açısına göre farklılıklar göstermektedir. Ancak, imgesel ve dramatik oyunların gerçek değeri bütüncül (holistic) ve birleştirici (integrative) bir bakış açısı benimsenerek anlaşılabilir. Bütüncül bir bakış açısı gereklidir; çünkü çocuk oyunu zihin-beden-duygu bütünlüğü taşıyan spontan davranışlarla sergiler. Çocuk kızgın bir canavarken, duygulanımlarının tüm sıcaklığıyla, bedeninin tüm gerginliğiyle ve düşünce akışıyla kendisine ait bu parçayı (yani kızgın ve yıkıcı arzularını), çevreyle kendisi arasındaki temas sınırında, yani oyun alanında, yaşar. Çocukta iletişim için baskın olan kanal dil değildir. Çocuk oyun sırasında öyküsünü anlatmak için sahip olduğu tüm araçları (bedeni, dili, duygulanımları) işbirliği içinde kullanır. Bunun yanında, oyunu anlamak birleştirici bir bakış açısını da gerektirir, çünkü, oyun ancak varoluşsal, gelişimsel, kişiler arası ve kişi içi (intrapşik) dinamikler göz önünde bulundurularak gerçek değerinde anlaşılabilir. Çocuğun oynadığı oyunu yaşının bilişsel gelişim düzeyinden ve yaşının gelişimsel

hedeflerinden bağımsız olarak değerlendirmek güçtür. Aynı şekilde çocuğun içinde yaşadığı sosyal bağlamı dışarıda bırakarak yapılacak bir müdahale de kolay kolay hedefine ulaşmaz. Bu durumda gestalt yaklaşımının temelinde yer alan "alan kuramını" çocuk için biraz daha genişleterek dile getirmek yerinde olur: "çocuk ancak içinde bulunduğu sosyal bağlam ve *gelişimsel bağlam* içinde anlaşılabilir."

Gestalt Penceresinden Oyuna Bakış

Olgusalılık (fenomenoloji) gestalt terapi yaklaşımının temelini oluşturur (Clarkson, 1991: 2-4). Perlz, anlık deneyime odaklanıp, anlamının; o olgu üzerinde yorumlar yapmak ya da onu değiştirmeye çalışmaktan, her zaman için daha önemli olduğunu vurgulamıştır (Perlz, 1973: 62-72). Burada bir tedavi aracı olarak ele alınan oyun, her çocuğun günlük yaşamında kendiliğinden varolan ve olası en gerçek anlık deneyimdir. Psikanalitik temelli oyun terapisi yaklaşımları (Melanie Klein, Donald Winnicott yada Anna Freud'unukiler gibi), oyunu bir tür serbest çağrışım olarak görmüşler ve geçmişe ait kabul ettikleri sorunların çözümünde yorumu ön plana çıkarmışlardır (Crain, 1985: 20- 24). Hümanist bir yaklaşım benimseyen Virginia Axline (1974) ve Gestalt yaklaşımını benimseyen Violet Oaklander (1988) için ise, önemli olan yorum değil, şimdi ve burada yaşanan deneyimin kendisi ve ona yönelik geliştirilen farkındalıktır. Dolayısıyla, oyunu tedavi amaçlı olarak oyun odasına taşıdığımızda, odağımız çocuğun algısının şu anki kurulumudur. Önemli olan kendine yönelik daha derin bir farkındalığın çocuk tarafından kazanılmasıdır.

Bunun yanında, oyun çocuğun temas biçimlerini ve yaratıcı uyumlarını çalışmak için de çok uygun bir temel oluşturur. Çocuğu dünya ile ilişkili kılan en önemli araçlardan biri oyundur. Oyun alanında olmak çocuğa iç gerçekliğini, dış dünyanın gerçekliğinde test etme şansı verir ve terapistte gözlem olanağı sağlar. Çevre tarafından çocuğa enjekte edilen inançlar dışarı atılır, oyun aracılığıyla tekrar tekrar çiğnenerek özümсенir. Çözömlenen temalar ortadan kalkar ve enerjinin doğal akışına (yeni şekil oluşumlarına) izin verir. Oyun içindeki en önemli mekanizmalardan biri de yansıtmadır. Çocuk kendiyile ilgili kabul edemediği ya da anlam veremediği özellikleri, oyun malzemelerinin (örneğin, kullandığı oyuncuğun) bir özelliği olarak tanımlar. Başlangıçta bu

özellikleri kendi dışında, oyun elemanın bir parçasıymış gibi ifade eder. Oyun, zaman içinde bu özelliklerin anlamlı hale gelmesine ve benlik bütünlüğüne katılmasına yardımcı olur. Özellikle kukla ve minyatür oyuncaklarla oynanan oyunlar kutuplaşmaların çalışılmasına olanak sağlar. Bu çalışmalar kutupların keskinleşmesine, aralarındaki çatışmaların açık hale gelmesine ve bütünlleştirilmesine fırsat verir.

Oyun, sıklıkla vurguladığımız gibi, gerçek bir deneyimdir. Dolayısıyla, gestalt yaklaşımı (temas, temas aşamaları, fon-şekil ilişkisi, temasın engellenmesi...gibi) oyunu anlayabilmek için uygun bir terminoloji sunmaktadır. Aşağıda, diyalog, sınır ve temas kavramları daha geniş olarak ele alınmıştır.

Oyun terapisinde diyalog: terapistler neden oyun oynar?

Yetişkin danışanların terapistleriyle kurdukları ilişkinin, terapi sonuçları üzerindeki etkisi uzmanların uzun yıllardır farkında olduğu bir konudur. Araştırmalar genel olarak güçlü bir işbirliğinin varlığının, olumlu terapi sonuçlarıyla yüksek ilişki gösterdiğine işaret etmektedir (Bachelor ve Howarth, 1999; Safran ve Segal, 1990: 30-41; Wright ve Davis, 1994). Benzer bir şekilde çocuk terapisinde de terapist-çocuk arasındaki ilişkinin kalitesi, terapinin başarısı üzerinde önemli bir etkiye sahiptir.

İyi bir işbirliğinin kurulabilmesinin ilk adımı, terapist ve çocuk arasındaki ilişkinin çocuğun dünyası ve terapist arasında bir köprü oluşturabilmesidir. Eğer bu köprü sağlam olarak inşa edilmişse, terapist kendi fenomenolojisinden uzaklaşmadan, çocuğun kendi anlamlarını bulmasına ve organize etmesine yardımcı olabilir. Karşılaşmalarının ilk anından itibaren, terapistin samimi, açık ve kendisi gibi olması, çocuğun da kendini olduğu gibi var etmesine olanak sağlayacak ortak alanın temellerini atar. Dil, yetişkinler için bu ortak alandaki en önemli araçlardan biridir. Kendilerine ve diğerlerine ait zihinsel soyutlamalarını, bir kez daha soyutlayarak dilin sembolleriyile ifade etmeye çalışırlar. Çocuklar ise, böylesine karmaşık yolu tercih etmek yerine, buldukları her türlü malzeme aracılığıyla algıladıkları dünyayı terapistin gözlerinin önünde tekrar kurar ve bir anlam bütünlüğü kazandırmaya çalışırlar. Başka bir ifadeyle, oyunun dilini kullanırlar. Bu dil, anlatımdan çok yaşantısaldır. Önermelerle değil deneyimlerle

konuşulur. Bu ortak alandaki her alışveriş, tarafların kendi anlam dünyalarını keşfetmeleri açısından, eşsiz bir deneyim olanağıdır.

Öte yandan terapist ya da çocuk, kendisi olarak varolmaktan uzaklaştıkça, ilişki de otantikliğini kaybeder, doğallık ve spontanlıktan yoksun kalır. İlişkinin otantik olma özelliğini yitirmesi, çocuğun kendisi için önemli diğer insanlarla ilişkili inançlarını ve beklentilerini terapistte yansıttığı anlamına gelir. Terapist baba, anne, teyze, öğretmen ya da yargıca dönüşmeye, yani çocuğun hayatındaki diğer otorite figürlerinden herhangi biri olmaya başlar. Ancak, bu, çocuğun kendi başına oluşturduğu bir durum değildir. Doğal olarak, çocuk çevreyle temas kurabilmek için bildiği en iyi yolları dener ve öğrendiği yaratıcı uyum mekanizmalarına başvurur. Başka bir deyişle, çocuk o güne kadar diğer insanlarla nasıl ilişki kurduysa, terapide de benzer yolları dener. Terapistin çocuğa yönelik onaylayan ya da reddeden tavırları, bu alışkanlıkların devam etmesine neden olur. Onay veren ya da reddeden terapist, kendi doğru ve yanlışlarıyla meşguldür. Terapist ve çocuk arasındaki bu türden bir ilişkiyi paralel oyun oynayan iki çocuğun arasındaki ilişkiye benzetmek mümkündür. Aynı odayı paylaşırlar ancak farklı oyuncaklarla, farklı oyunlar oynarlar. Kimi zaman ellerindeki malzemeleri değiş tokuş ettikleri doğrudur, ancak ilişkide olduklarını söylemek mümkün değildir.

Gestalt terapisti, çocuğun ihtiyaçlarını doyumak ya da çocuğu başkalarının beklentileri yönünde değiştirmek için orada değildir. Terapistin görevi koşulsuz kabulü ve tüm samimiyetiyle çocuğun kendini geliştirme potansiyelini kullanmasına olanak sağlamaktır. Çocuk kendi ihtiyaçlarının farkına vardıkça değişim ya da varolan durumu koruma konusunda kendi seçimlerini yapacaktır. Terapide değişim konusunda karar verecek ve değişimi sağlayacak olan değişime ihtiyacı olan kişinin kendisidir. Oyun tedavisinin belki de en önemli özelliği değişimi hedeflemesine rağmen, değişim yönünde özel bir çabayı salık vermemesidir. Gerçek bir ilişkinin kurulabilmesinin ilk adımı her iki tarafın da kendi psikolojik bütünlüğüne ve sınırlarına sahip olmasıdır (Hycner, 1985). Doğaldır ki, bir ilişki ancak birbirinden bağımsız olarak var olan, en az iki varlık arasında kurulabilir (Sakarya, 2002).

Sınırlar

Oyun bir anlamda sınırların netleşmesidir. Bu sadece terapötik anlamda oyun için değil, tüm oyunlar ve oyun oynayan canlılar için geçerli bir durumdur. Hayvanlarda sosyal oyunu inceleyen araştırmalar, oyunun özel zamanlar, mekanlar ve davranış kurallarıyla sınırlandığını göstermektedir (Bekoff, 1977, Bekoff, 1995). Canlılar göz teması, beden postürü ve keşif davranışları aracılığıyla bu sınırları öğrenirler ve paylaşırlar. Mekanın ve ilişkilerin sınırlarının belirlenmesi, canlının kendi gücünün sınırlarını öğrenmesine ve kendi üzerinde kontrol sağlayabilmesine olanak sağlar. Böylece organizma kendini dengeleyebilme (self regulation) becerisini kazanır.

Çocuğun sınırlarını ve kendini dengeleme becerilerini, yetişkinden farklı olarak değerlendirmek gerekir. Bulunduğu gelişim basamağı gereği, çocuk için ben ve diğeri arasındaki sınırlar daha belirsizdir. Kendini, ebeveynlerinden fiziksel ve duygusal olarak ayrı bir varlık olarak düşünebilme becerisi, yeni yeni kazanılmaktadır. Kendi yaşam kararları üzerindeki söz hakkı, bakımını üstlenen yetişkinin onayı ya da vetosuyla sınırlıdır. Deneyimlerini edineceği çevrenin sınırları yaşıyla ilişkili olarak genişler ve daralır. Ancak, unutulmaması gereken nokta, çocuğu boy, kilo ve zihinsel beceriler olarak yetişkinin az gelişmiş bir modeli olarak ele almanın, bizi çocuğun dünyasından kesinlikle koparacağıdır. Çocuğun zihinsel kapasitesi, duygulanımları ve algısal organizasyonu yetişkinden sadece niceliksel boyutta değil, niteliksel boyutta farklıdır. Çocuk da, varolan donanımıyla kendine ve dünyaya anlamlar yükler. Kendi kararlarından ve davranışlarından sorumludur. Bu ikircikli durumun etkileri daha terapistle karşılaşmadan yaşanmaya başlanır. Hemen her zaman bir yetişkinin kararıyla terapistte getirilir ve onunla ilgili ters giden ya da ters gidebileceği düşünülen bir durum vardır. Çoğunlukla da kısa bir açıklamayla bir başka yetişkine teslim edilir: "bu ağabeyi sakın üzme"; "bu abla sana yardım edecek"; "valla ne yapacaksınız bilmiyorum ama bu aralar çok sıkıntılıyız ... gibi".

Bu noktada terapistin kendi sınırlarını belirgin hale getirmesi çok önemlidir. Terapist, "bir saat boyunca bu oda sana ait. Bana, kendine ve eşyalara zarar vermemek koşuluyla bu zamanı istediğin gibi değerlendirebilirsin" yönergeleriyle

ilişki içindeki kendi sınırlarını sözel olarak çizer. Ancak çocuğun işlemediği bilgi, kimin ne söylediğinden çok ne yaptığıdır. Terapistin sözsüz mesajı açık ve net olmalıdır. "Ben bütün dikkatim, merakım ve ilgimle sadece ben olarak buradayım ve hazırım. İki insanın bir arada bulunmasına olanak veren minimum koşullar çerçevesinde, seni onaylamadan ve reddetmeden olduğun gibi kabul ediyorum. Senden değişim ve olduğundan farklı bir şey olman yönünde bir beklentim yok. Sana dair önceden kurulmuş bir tasarımı da yok. Seninle beraber ortak alanımızı kurmaya, temasa hazırım. Benim sorumluluğum seni koşulsuz olarak kabul etmek ve içimdeki çocuk parçamla temasını koruyarak senin benden farkını hissedebilmek. Sen, kendi yolunu seçecek ve öykünü kendi seçtiğin yolla, eğer istersen paylaşacaksın". Terapistin orada bulunma nedeni, çocuğun kendini gerçekleştirme potansiyelini harekete geçirmesine olanak sağlayacak koşulları oluşturmak ve çocuğun kendini ifade etmesine fırsat vermektir. Bunun yolu çocuğu istenen yönde değişime zorlamak değil, bireyin kendini geliştirmeye yönelik potansiyeline içtenlikle güvenmek ve koşulsuz olarak onu kabul etmektir. Bu paradoks, yani değişimin temelini olduğu gibi kabul etmeye dayandırma, gestalt ve oyun tedavilerinin paylaştığı ortak temellerin en önemlisidir.

Sınırların Keşfi

Çocuğun kendi sınırlarını keşfi, fiziksel olarak çevreyi keşfiyle oldukça paralel ilerleyen bir süreçtir. Çoğu çocuk hızla odanın keşfine çıkar. Odanın olanaklarını değerlendirir ve materyal seçimini yapar. Seçtiği materyal herhangi bir nesne olabilir. Öyküsünü anlatmak için odanın kendisini, kapaklı bir dolabı, boyaları, yumuşak ya da sert oyuncakları ve hatta kendi bedenini bile seçebilir. Kimi zaman hikayesini anlatabilmek için en uygun malzemeyi bulana kadar, oyunu tekrar tekrar kurar. Kimi zamansa, ilk seçilen malzemeyi kullanmaya uzun süre devam eder. Oyun, yani çocuğun öyküsü, seçilen bu malzeme üzerinden kurulur. Çocuk öyküsünü anlatmaya devam ettikçe, bazı sorunlara yönelik farkındalığı artmaya başlar. Çözüm oluşturulana kadar bu temalara odaklanır ve tekrar tekrar işler. Bu noktada tekrarlayan temalar süre giden bir tedavinin önemli noktalarıdır.

Bazı çocuklar ise keşif davranışını oldukça dar sınırlar içinde sürdürürler. Kendilerini odanın belli bir köşesine hapsederler. Keşfe yönelik her hareketin

öncesinde ve sonrasında kurdukları göz teması aracılığıyla, onay ya da red ararlar. Bu, çocuğun çevreyle olan temas biçimini ve enerji akışının nerede tıkanıp tıkanmadığını anlamak açısından değerli bir gözlem olasılığı sunar. Terapistin görevi çocuğa kendi temas şekli konusunda geri bildirim sağlamaktır. Çocuk geri bildirimler aracılığıyla kendi varoluş pozisyonunun farkına vardıkça, sınırlarını yeniden düzenleme ihtiyacıyla doğal olarak harekete geçer. Bu noktada olası en kötü müdahale çocuğa fırsat tanımadan onun adına doğru olanı yapmaya çalışmaktır. "Dolaptaki oyuncakları görmek ister misin?", "Bak ne çok boya kalem ve kağıt var", "Odayı incelemek ister misin?". Bu tür çabalar çoğunlukla ya baştan reddedilir ya da çocuğun varolan inançlarını destekleyen yeni bir deneyim oluşturur. Her şartta ilişki otantik olma özelliğini yitirir.

Bir başka çocuk için ise, sınırlar o denli belirsizdir ki, çocuk kendini çevreden ayırt etmekte güçlük çeker. Odanın olanaklarını kendi öyküsünü anlatmak için kullanmak yerine, odanın sınırlarını zorlayarak kendi sınırlarını anlamaya çalışır. Bu, kendi öyküsünü anlatmaya başladığı, mekansal olarak daha geniş ölçekli bir oyundur. Odanın sınırlarını fark ettikçe, kendi sınırlarını da fark etmeye başlar. Saldırgan dürtülerini kabul etme ve onları kendinin bir parçası olarak sunma eğilimi gösterir. Odada kalarak oyunu sürdüren ve odadan çıktığında oyunu bitiren olur. Eğer oyuna devam etmek istiyorsa, çevrenin ve kendisinin sınırlarını görmek, kendi dürtülerini fark edip anlamak ve bunları ifade edebilecek doyuma yönelik bir temas şekli bulmak zorundadır. Bu süreç başta çok zordur. Çocuk başkalarıyla o kadar meşguldür ki, kendisine dönüp baktığında verdiği ilk tepki "bu odada işe yarar hiçbir şey yok" yanıtıdır. Saldırgan dürtülerini ve diğer zenginliklerini fark edebilmesi için zamana ihtiyacı vardır. Bu durumda terapist kendini toplumsal normların ve kuralların koruyucusu bir yetişkin olma rolünden uzak tutmak zorundadır. Bu tür öyküler duygusal, fiziksel ya da cinsel olarak örselemiş çocuklarda sıklıkla gözlenebilir. Bu durumda çocuğun yaşantılarını olduğu gibi kabul etmeden değişime yöneltmek, onu bir kez daha örselemek anlamına gelebilir (Axline 1974).

Yukarıda birkaç örnekle tanımladığımız gibi, duygusal güçlükler yaşayan çocuk oyun odasındaki sürecine sınırlarını ve temas biçimlerini tanımlayarak başlar. Böylece terapist ve çocuk bir takım oluştururlar. Kimi çocuk için bu çok hızlı

geçilen bir basamakken, kimileri için terapinin odağı olabilir. Bu süre içinde terapist çocuğun yaratıcı uyum mekanizmalarını tanır ve bu uyumların çocuğun hayatına nasıl yansıdığını gözleme fırsatı bulur. Çocuk, sınırlarını açık hale getirip kendi bütünlüğünü fark ettiğinde bir sonraki adım, yani çocuğun öyküsü gelir.

Her Çocuğun Bir Öyküsü Vardır

Terapist ve çocuğun bir takım oluşturmasının ardından çocuk kendi öyküsüne odaklanır ve öyküsünü anlatmaya başlar (Geldart ve Geldart, 1999: 45). Çocuk için oyun odası ve terapist güvenli bir sığınak oluşturmuştur. Çocuk bu alanda kendisine ve öyküsüne saygı duyulduğunu; anksiyetesi çok yükseldiğinde duygularını dengelemek için destek alabileceğini bilir. Bu aşamada süreklilik algısının korunması çok önem taşır. Zamanın ve mekanın sürekliliğinin yanı sıra, oyun malzemeleri de sürekliliğini korumalıdır. Her bir oyuncağın çocuğun oyununda anlamlı bir yeri vardır. Eski ve yıpranmış bir oyuncak araba, yenisiyle değiştirilemez. Çocuk tarafından özellikle kullanılıyorsa, onun eski ve yıpranmış olmasının önemli bir anlamı vardır. Öte yandan, özellikle kullanılmayan, örtülen, gömülen yada saklanan oyuncaklar da en az sık kullanılanlar kadar temanın önemli parçalarıdır. Bu nedenle çocuk oyun odasından çıktıktan sonra oyuncaklarının düzenini korumak ya da oyuncakların bir sonraki görüşmeye kadar odada kaldığından emin olmak önemlidir. Çocuk için işlenen tema önemliyse, bir sonraki gelişinde oyuncakları kaldıkları şekilde yerleştirir ve öyküsünü kurmaya devam eder.

Süreç ilerledikçe, terapisti sadece güvenli bir sığınak olarak değil, aynı zamanda bir "güvence üssü" olarak algılamaya başlar. Bu üs, çocuğun kendisiyle ilgili keşifler yapmasına olanak sağlayan ve gerektiğinde geri dönülebilecek bir alandır. Terapistin güvence üssü olmasıyla birlikte, çocuk öyküsündeki sorunların farkına varmaya başlar. Öykünün anlam veremediği parçaları, travmalar, bitmemiş işler, geri döndürmeler ve bunların ilişkili olduğu yutmalar oyun içinde işlenmeye başlar. Çocuk öfke, yalnızlık, acı, utanç, bırakılmışlık gibi çok güçlü duygulara dokunur ve kendine zarar veren inanç ve davranışlarla yüzleşir. Unutmamak gerekir ki, çocuk yetişkinlerden gerçekten küçüktür. Güçlü ve kimi zamanda

despot olan yetişkinlerin dünyasında, onlara bağımlı ve fiziksel olarak bakıma ihtiyaç duyan, görece zayıf bir yapı olarak varlığını sürdürmek zorundadır.

Oyun aracılığıyla çocuk, ilişkilere yukarıdan bakma şansı elde eder (Geldart ve Geldart, 1999: 99-106). Yaşam olaylarının minyatür oyuncaklarla kurulmuş bir formu önündedir. Bu, çocuğa yaşamın üzerinde belli bir kontrol hissedebilme ve kendi konumunu görebilme şansını verir. Böylece kendi güçlerinin farkına varabilir ve kendi yaralarını sarabilir. Sürecin bu aşaması oyun terapisinde kaçınmaların en sık ortaya çıkabileceği noktadır. Bu noktada çocuk başa çıkana kadar aynı temayı ve oyun malzemelerini koruyabilir. Çok zorlandığı durumlarda daha kolay çalışabileceği başka malzemeler seçer ve terapistle olan takım ilişkisini güçlendirir. Terapist geri bildirimleri ve destekleyici tarzıyla çocuğun yanında olmak durumundadır. Yorum, yerinde olduğu düşünülen durumlarda bile oldukça tehdit edici olabilir. Terapist bir duygusunu paylaşması gerektiğini düşünüyorsa bu duygunun kendine ait olduğunu net olarak ifade etmelidir.

Öykünün Sonu

Çocuğun öyküsü derinleştikçe oyun odasına giderek daha çok bağlandığı, sahip olduğu zamanı en etkili şekilde kullanmaya çalıştığı gözlenir. Dışarıda sessizce oturan çocuk, odanın kapısından girdiği andan itibaren canlanır, malzemeleri hızla organize etmeye başlar. Terapistin yansıtmaları üzerine kendi açıklamalarını yapar. Çocuğun terapiye katılımı açıkça fark edilir.

Her öykünün bir sonu olduğu gibi, çocuğun oyun aracılığıyla aktardığı öyküsünün de bir sonu vardır. Öykünün sonuna yaklaştıkça aktarılan temalar bütünleşmeye başlar, parçalar arasındaki çatışmalar azalır (Geldart ve Geldart, 1999: 45). İşlenen temalar bir saatlik zaman dilimi içinde kurulur, gelişir ve sonlanır. Artık çocuğun oyun için harcadığı zihinsel ve fiziksel çabanın azaldığı, öykünün daha rahat ve tikanıklıklar yaşanmadan aktığı gözlenir. Bu değişimin günlük yaşama yansımaları gözlenmeye başlar. Çocuk yeni seçenekleri fark eder. Kendi ihtiyaçlarını karşılayabilmek adına esnek düşünceler geliştirir ve farklı davranışlar dener. Her şeyin başında daha güvenli ve cesurdur. Terapiste bir süreliğine ödünç verilen güvenli sığınak ve

güvence üssü özellikleri geri alınır. Çocuk kendine daha iyi destek olmaya başlar. Ailesini ve sosyal çevresindeki kaynakları daha etkili olarak kullanmaya başlar.

Terapi sonlanma aşamasına girdiğinde, bu güne kadar temaları taşımış olan oyuncaklara olan merak azalır. Bu oyuncaklardan ayrılma çoğu zaman törensel olabilir, kimi zamansa sadece tercih edilmez hale gelirler. Törenselle ayrılmalarda çocuk oyunu bitiren son bir oyun kurabilir, bütün oyuncakları tek tek inceleyip bir kutuya koyup kapağını kapatabilir yada kendisi için uygun olan bir bitirme töreni hazırlayabilir. İşlevini tamamlayan sembolik oyundan bir parçayı (oyuncağı) kendine saklayabilir ancak oyuna bir daha dönmez. Bu dönemde sıklıkla yaptıklarını anlatmaktan keyif aldığı ve ilgi odağının giderek odanın dışındaki dünyaya kaymaya başladığı görülür. Böylece terapi sonlanır.

Son Söz

İnsan, binlerce yıl önce kendini var eden doğadan, ona ve kendine anlamlar verebildiği için ayrılmıştır. Anlam arama çabası onu doğaya yabancı kılmıştır, ancak bu anlamları paylaşabilmek kendine ve türüne yakınlaştırmıştır. Oyun, ilk insanın kendi fenomenolojisini anlamak ve bunu türünün bir diğeriyle paylaşmak için kullandığı ilk yoldur. Oyun, dilin çok çok öncelerine dayanır. Evrimin bu armağanı (ya da cezası), modern dünyaya gözlerini açan her insan için de tekrar tekrar yaşanır. Oynamak anlam aramanın ya da insan olmanın ilk adımındır. Dolayısıyla, oyunu dille anlatmaya çalışmak, insanı kelimelerle özetlemeye çalışmaya benzetilebilir.

Bu yazıda oyunun terapötik amaçlarla kullanımı ve bunun geştalt terapi yaklaşımı çerçevesinde nasıl ifade edilebileceği üzerinde durulmaya çalışılmıştır. İnsanın kendini geliştirme yönündeki potansiyeline verdikleri önem, oyun terapisi ve geştalt terapisini, terapi spekturumu üzerinde oldukça yakın yerlere koymaktadır. Oyun terapisinin müdahale konusunda Geştalt yaklaşımından alabileceği çok şey vardır. Benzer bir şekilde Geştalt kuramını da çocukluk dönemi ve kişilik gelişimi konusundaki alt yapısını oyun terapisiyle oldukça zenginleştirebilir.

KAYNAKLAR

- Axline, V. M. (1974). *Play therapy*. New York: Ballantine Books
- Bachelor, A ve Howarth, A. (1999). The therapeutic relationships. In M. Hubble, D. Duchan ve S. Miller (Ed). *The heart and soul of change: What Works in therapy*. Washington DC: American Psychological Association.
- Bekoff, M. (1977). Social communication in canids: Evidence for the evolution of a stereotyped mammalian display. *Science*, 197, 1097-1099.
- Bekoff, M. (1995) Play Signals as Punctuation: The Structure of Social Play in Canids. *Behaviour*, 132, 419-429.
- Clarkson, P. (1991). *Gestalt counselling in action*. London: Sage Publications.
- Crain, W. C. (1985). *The theories of development: Concepts and applications*. New Jersey: Prentice-Hall Inc.
- Geldart, K. ve Geldart, D. (1999). *Counselling children: A practical introduction*. London: Sage Publication Ltd.
- Hycner, R. H. (1985). Dialogical gestalt therapy: An initial proposal. *The Gestalt Therapy Journal*, 7, 3, 23-49.
- Labauve, B. J., Watts, R. E. ve Kottman, T. (2001). Approaches to play therapy: A tabular overview. *TCA Journal*, 29, 1, 104-114.
- Oaklander, V. (1988). *Windows to our children*. New York: Center for Gestalt Development.
- Perlz, F. (1973). *The gestalt approach an eye witness to therapy*. Illinois: Aquarian Publication Ltd.
- Rubin, K. H. (1982). *The play of children: Current theory and research*. Vol. 6. New York: Karger Inc.
- Safran, J., & Segal, Z. (1990). *Interpersonal processes in cognitive therapy*. New York: Basic Books.
- Sakarya, S. (2002). Geştalt terapide diyalog ilişkisi. *Temas: Geştalt Terapi Dergisi*, 1, 1, 43-62.
- Sracho, O. N. ve Spodek, B. (1995). Children's play and early childhood education: Insight from history and theory. *Journal of Education*, 177, 3, 129-149.
- Sutten-Smith, B.(1994). Paradigms of Intervention. Hallendoorn, J., Kooij, R. ve Sutton-Smith, B. (ed.). *Play and Intervention*. Albany. State University of New York Pres. (s.6-13)

- Vatsa, R., Haith, M. M. Ve Miller, S. A. (1992). *Child Psychology: The Modern Science*. New York: John Wiley & Sons, Inc..
- Wright, J., & Davies, D. (1994). The therapeutic relationship in cognitive-behavioural therapy: Patient perceptions and therapist responses. *Cognitive and Behavioural Practice*, 1, 25-45.

ERGENLİK VE GEŞALT TERAPİ YAKLAŞIMI *ADOLESCENCE AND GESTALT THERAPY APPROACH*

Uzm. Psk. Zeynep TÜZÜN ÖZGÜNER
Hacettepe Üniversitesi Çocuk Hastanesi Adölesan Ünitesi

ÖZET

Ergen (adölesan) psikoterapisinin çocuk ve yetişkin psikoterapisinden ayrı bir yön alması son dönemlerde oluşmuştur. Bu değişiklik alanda çalışanların çocuk ve yetişkin tedavisi için geliştirilmiş olan teori ve tekniklerin, (müdahalelerin) ergenlerin tedavisinde daha az etkili olmasını görmeleri üzerine ortaya çıkmıştır. Böylelikle ergenlerin tedavisi için yeni modeller doğmuştur. Bu modellere göre ergen psikoterapisinin belki de en önemli özelliği ergenin geniş bir sistematik yapı içinde ele alınmasına duyulan ihtiyaçtır. Bu yazıda ilk olarak ergenlik döneminin Gestalt bakış açısı ile değerlendirilmesi yapılmış, ardından da ergenlerle başlanan terapötik sürece yönelik genel bir çerçeve verilmiş ve ergen psikoterapisinin Gestalt Terapi bakış açısıyla nasıl ele alındığı aktarılmıştır.

Anahtar Sözcükler: Adölesans, ergenlik, Gestalt terapi.

ABSTRACT

Adolescent psychotherapy has recently chosen a different path from either child or adult psychotherapy. This new choice was born of necessity as clinicians realised that theories and techniques developed for treating children and adults were far less effective for treating adolescents. So, new models for treating adolescents have emerged. The important characteristic of adolescent psychotherapy is the need to involve the broader systematic context of adolescent's life. In this paper, first adolescence period was evaluated with the Gestalt point of view and then a general outline about the therapeutic process with adolescents was given and the adolescent psychotherapy according to Gestalt therapy was presented.

Key Words: Adolescence, Gestalt Therapy.

*E*rgenlik *değişimdir*, bu dönemde hem fiziksel hem de duygusal olarak hayatın bir daha hiç bir döneminde yaşanmayacak kadar hızlı *değişimler* olur. Ergenlik aynı zamanda hem büyüme hem de (çok hazır olunmasa da) *gelişektir*. Françoise Dolto (1988), ergenliği ikinci bir doğum olarak tanımlar ve ergenlerin yaşamın başlangıcındaki bebekler gibi kırılgan ve dayanıksız olabileceklerini belirtir (akt. Parman, 1998). Bu dönemde keşfedilmeyi bekleyen çok şey vardır. Bireysel keşif - kendini, kendiliğini keşfetme- ve dünyanın keşfi gibi. Ergen artık çocuk değildir ama anne babası gibi de değildir, farklı olmayı istemektedir ve farklı olacaktır.

Ergenlik (adölesans) kavramı on dokuzuncu yüzyıl sonlarına kadar çocuk gelişimi ile ilgili kaynaklarda yer almamaktadır. İlk kez 1904'de Stanley Hall "adölesans" terimini kullanarak bu dönemin insan gelişiminde ayrı bir evre olduğunu ortaya koymuştur (akt. Çuhadaroğlu, 1996). Terim Latince "gelişen" anlamına gelmektedir. Dusek (1987) ergenliği fiziksel değişimle başlayan, duygusal yapının farklılaşması ve cinsel ve psikososyal olgunlaşmanın gelişmesi ile devam eden ve aynı zamanda bireyin bağımsızlığını ve sosyal üretkenliğini kazandığı bir dönem olarak tanımlamakta ve bu dönemde hızlı fiziksel, psikolojik ve sosyal değişimlerin ortaya çıktığını belirtmektedir. Ergenliğin başlangıcı ile ilgili bir görüş birliği olsa da, bitiş zamanının net olarak belirlenmesinde güçlükler vardır. Ergenlik insan gelişim dönemleri içinde toplumsal etkilerin birey için en fazla önem taşıdığı dönem olarak düşünüldüğü için, bitişin belirlenmesi toplumdan topluma farklılıklar gösterebilir. Konu üzerinde çalışan bir çok kişi bu dönemin 12 yaşında başlayıp 19-21 yaşlarda sona erdiği görüşünde birleşmektedirler.

Ergenlik genel olarak bu dönemle ilgilenenler tarafından üç evrede incelenir;

1. Erken ergenlik dönemi (12-14 yaş arası): Bu dönemin en belirgin özelliği, puberteyle beraber ortaya çıkan biyolojik değişikliklerin yarattığı baskıya karşı uyum ve baş etme çabalarıdır. Kendini çocukluktan farklı olarak "kız" ya da "erkek" olarak algılama ve bilişsel gelişimde "soyut düşünce"nin gelişmeye başlaması bu döneme denk gelir.
2. Orta ergenlik dönemi (15-18 yaş arası): Olgunlaşma ve öğrenmenin etkisi ile uyum becerilerinin daha iyi kullanılmaya başlandığı bir dönemdir. Cinsel

kimlik gelişimi, anne ve babadan ayrışma süreci ve arkadaşlıkların çok önemli olması bu dönemde yoğunlaşır.

3. Geç ergenlik dönemi (18-20 yaş arası): Baştan beri yaşanan duyguların, düşüncelerin, geliştirilen becerilerin, kurulan özdeşimlerin harmanlandığı bir dönemdir.

GEŞTALT YAKLAŞIMINA GÖRE ERGENLİK

Pek çok görüşten etkilenen Gestalt psikoterapisinin varsayımlarını özetleyen Passon (1975) bu varsayımlardan birinin "insan içinde var olduğu çevrenin bir parçasıdır ve bu çevreden ayrı olarak anlaşılabilir" olduğunu belirtmiştir (akt. Clarkson 1989; 14). Bununla bağlantılı olarak Gestalt terapistleri ergen gelişimini yukarıda aktarılan yaş gruplarına bağlı olarak değil, kendilik (self) ve çevre arasındaki temas biçimlerine göre ele alırlar. Gestalt yaklaşımına göre kendilik ne kişinin özel yaşantılarından oluşan iç dünyasında, ne de diğerleri ile olan ilişkilerinden oluşan dış dünyada oluşur, kendilik organizma ve çevre arasında süregelen "temas" yaşantılarına bağlı olarak oluşur. Ergenin yaşadığı fiziksel ve duygusal değişimler ve bunların etkilediği değişen yaşantılar ve ihtiyaçlar kendiliğin yeniden düzenlenmesini getirir. Başka bir deyişle ergen; alışkanlıklarını, öğrenme tarzını, beğenilerini, tercihlerini, ilgi ve inançlarını, değer yargılarını sosyal rollerini ve özdeşimlerini yeniden düzenler. Ergenin insanlar arası alanının yeniden düzenlenmesi ve yeni temas beceri ve tarzlarının ortaya çıkması yeni kendilik duygusunun oluşmasına yol açar. Bu yeni düzenlemede "ben" ve "diğeri", "içsel" ve "dışsal" arasındaki sınırlar da yenilenir. Temas sınırlarının belirlenmesinde "farklılaşma" ve "benzeşme" ihtiyaçları rol oynar. Ergen hem diğerleri ile birlikte olma hem de onlardan ayrı olma ihtiyaçlarını karşılamaya çalışır. İç ve dış dünya etkileşiminin değişmesi ve yoğunlaşması ile yeni temas tarzları ortaya çıkar, temas kapasitesi artar (Daş, 2002).

Gestalt yaklaşımına göre ergenlik dönemi gelişimsel açıdan üç aşamada ele alınır. Bu dönemler birbirinden katı sınırlarla ayrılmış değildir, hepsi bir arada da yaşanabilir.

1. **İçe almama dönemi** olarak adlandırılan dönem çocukluktan çıkıp ergen olmakla *-bir anlamda farklı olmayla-* uğraşıldığı ve dışarıdan gelen verilerin içe alınmamaya çalışıldığı bir dönemdir (Daş, 2002). Ergen bir yandan çocuk kendiliğinden, bir yandan da ailesinden uzaklaşmaya, onlara ait özellikleri içine almamaya çalışır. Aileden fiziksel olarak uzak kalmayı tercih etmeye başlar ve aileden farklılaşarak bir birey olabilmek için kendisi ile ilgili olayları anlatmama ya da saklama tepkisini gösterir. Farklılaşmak için ortaya çıkan davranışlardan bir diğeri de giyim tarzı ve görünüşle ilgilidir. Farklı olduklarını göstermek amacıyla ergenler kendilerini başka bir forma (görünüm, duruş, konuşma vb.) sokmaya çalışırlar. Espri anlayışı ve dinlediği müzik türleri de farklıdır. Bu dönemin özelliklerinden biri de ergenin kendiliğinin oluşmasını sağlayacak koşulları hazırlamaya ve çocuk kendiliğinden farklılaşmaya başlamasıdır. Gestalt yaklaşımına göre gelişmekte olan kendiliğinin fonunda çocukluk kendiliği vardır. İçe almama döneminin özelliklerinden bir diğeri de çocukluk kendiliğine ait bilgilerin, özelliklerin yeniden test edilmesi ve değiştirilmesidir. Bu süreçte ergen kendiliği ve çocukluk kendiliği arasında kutuplaşmalar yaşanır. Bunlar ergenin gelişimi açısından yararlı ve gereklidir. Bu dönemde ergen gerçeği değerlendirmede subjektif kriterler kullanır ve gerçeği değerlendirme bozukluğu yaşayabilir. Kendine ait çok dar bir bakış açısı geliştirebilir ve bunu gelişmekte olan kendiliğini korumak, destekleyebilmek ve kuvvetlendirebilmek için yapar. Gelişmekte olan kendiliği korumak amacıyla ortaya çıkan bir başka dönem özelliği de *yansıtma ve uzaklaştırmadır*. Ergen yaşadığı tüm olumsuzlukları diğer insanlara veya durumlara atfederek yani yansıtarak kendini korumaya alır. Benzer şekilde öfke de kendiliği kaybetme ve bütünleşmeme riskine karşı kendiliği geçici bir şekilde koruyan bir özelliktir. Öfke aynı zamanda utanma ve suçluluk duygularına karşı da bir koruyucudur. Ergenlik ilişkiler açısından çok yoğun ve temas sınırlarının geçirgenliğindeki değişimler nedeniyle de çok hassas bir dönem olduğu için narsistik bir dönemdir. Kendiliğinin oluşabilmesi için, önce kişinin kendini keşfetmesi ve kendi ile ilgilenmesi gerekir. Bu bencillik gelişimsel açıdan yararlıdır.
2. **İkinci dönem içselleştirme dönemidir**. Ergen içsel ve dışsal olanı, "ben" ve "ben olmayan" arasındaki farkları daha iyi görmeye, benimsediği ve

uzaklaştığı şeyleri ayırt etmeye başlar. Bunları anne ve babasına kabul ettirmeye çalışır ve sık sık tartışmalar yaşar. Aynı zamanda bu dönemde aileden *ayrışma* yalnızlık ve izolasyon duygularına da yol açar ve bunlarla baş ederken yoğun bağlanmalar, aşklar ve ayrılıklar yaşanır. Ergen kendisiyle yüzleşmeye ve yansıttığı öfkeyi içinde yaşamaya başlar. Arkadaşlık ilişkileri çok daha önemli hale gelir, kendini bir gruba kabul ettirme amacı yoğundur ve arkadaş seçiminde geçmişe göre farklılıklar yaşar. Bu dönemde artık sadece narsistik değerler değil daha geniş bir bakış açısı esas alınır. Bu dönemin en önemli sorunu çatışmaların içsel mi yoksa çevresel mi olduğuna karar verememek ve farklı yönlerin nasıl bağdaşacağı konusunda yeterli bilgi ve güce sahip olamamaktır.

3. **Son dönem bütünleşme dönemidir**. Bu dönemde ergen çatışmalarını içinde bütünleştirmeyi ve "kendine özgü" olmayı öğrenir. Artık amacı daha öncesinde olduğu gibi aileden ve çevreden bağımsız olmak değil insanlar arası ilişkilerde kendine özgü olmaktır. Bütünleşme döneminde daha önceki dönemlerden farklı olarak, sorunlar artık ergenin içindeki çatışmalardan değil, ergen ile gerçek yaşamdaki olaylardan kaynaklanır. Bu dönemin sonunda artık ergen kimlik duygusu edinmiş, yakın ilişkiler kurabilme, sorumluluk alabilme, seçim yapabilme gibi becerileri kazanmış daha tutarlı bir kişi haline gelir (Daş, 2002).

TERAPÖTİK SÜREÇ

Ergen terapisinde bütün yaklaşımların birleştiği üç ortak nokta vardır; ergenlerin tek ve benzersiz özelliklerinin olması, ergenlerle çalışan psikoterapistlerin bu konuda uzmanlaşmalarının gerekliliği ve ergen psikoterapisinin, ergenin yaşamındaki geniş sistematik içeriğe (ailesi, okulu, hobileri gibi) dahil olmasıdır (Rubenstein, 2003). Psikoterapist ve ergen arasındaki çalışma çocuk ve yetişkinlerle olandan daha farklı bir ortaklık gerektirir. Ergenler *kendi gemilerinin* tek sahibi olmak isterler ki zaten amaç da bunun için onları cesaretlendirmektir. Ne var ki, rota çiziminde, havanın ve suların ne zaman ve nerede sertleşeceğinin belirlenmesinde terapistlerine dayanabileceklerini ve yardım alabileceklerini bilmelidirler. Gemiyi tamamen sahiplenmeksizin, terapistin bazen dümeni ele alacağına da güvenmelidirler. Ergen psikoterapisi gelişim dönemini etkileyen

biyolojik, sosyolojik, ve psikolojik değişimleri göz önüne almalı ve ergenin yaşadığı sorunları oluşturan sistemlerinin (aile, okul, çevre) geçmişe ve bugüne olan etkisini değerlendirmelidir. Bu sistemlerle nasıl temas ettiğine önem vermelidir.

Geştalt terapisinin odak noktası, danışanın şimdi-burada deneyimini açık bir şekilde algılayarak, bu deneyime ve ne yaşadığına yönelik farkındalığını artırmaktır. Bu farkındalık çevreyi ve kendini bilme, bu açıdan sorumluluğunu alma, kendini kabul etme ve ilişki kurmayı kapsar (Clarkson, 1989). Geştalt bireyi içinde var olduğu çevre ile beraber ele alır. Geştalt terapi yaklaşımına göre terapinin amacı ergenin gelişim sürecinde yoluna devam etmesini sağlamaktır (Daş, 2002). Terapiye gelen ergen gelişim sürecinin bir yerinde tıkanıp kalmış durumdadır. İçe almama aşamasındaki ergenler genellikle aileleri ile tartışma içinde olan ve ne kendileri ile ne de aileleri ile gelişimlerini ileriye götüremeyen gençlerdir. Bu aşamadaki gençlerle çalışırken yaşanan sorunlara nasıl yardımcı olabileceklerini organize etmelerine yardımcı olmak için aileyi de terapiye katmak gereklidir. İçselleştirme aşamasındaki ergenler içsel olan ile dışarıdan geleni ayırt etmeye, diğer bir deyişle bir yanda yaşadıkları çevre, bir yanda da kendiliklerine yönelik farkındalık geliştirmeye başladıklarından dolayı desteğe ihtiyaç duyan gruptur ve bireysel terapiden en fazla bu grup yararlanır. Bütünleşme aşamasında olanlar kendilerini tanımış ancak bütünleştirme problemi yaşayanlardır, seçim yapma ve kendini bir işe vermede zorluklar yaşarlar (Daş, 2002).

Oaklander (1997) ergenlerle terapi sürecinde Geştalt terapi pratiğinin önem verdiği unsurların nasıl ortaya konması gerektiğini şöyle özetlemektedir;

- İlişki: Bir ilişki kurulmadan terapi sürecinde ilerleme beklenemez. Ergen olduğu gibi kabul edilmeli ve terapist görüşme sırasında ses tonu, konuşma tarzı ve vücut dili ile öğretmen ya da otorite figürü gibi olmamalıdır.

Terapist "hakem" ya da "hakim" gibi bir tavır sergilememeli, ergenin kendiliğini ve sınırlarını kendi tarzında deneyimlemesine izin vermelidir. Kazdin (1994) terapötik ilişkinin tek başına ergende bazı değişiklikler yaratacağını aktarmıştır. Uygulanan terapötik teknik ya da müdahale ne olursa olsun, empatik ve güvене dayalı bir ilişki kurulmadıysa, bir çok ergen bu teknik ve müdahaleleri kendi bütünlüğüne bir tehdit ya da manipülasyon olarak algılar. İlişkide açıklık, dürüstlük

ve saygı temel etmenlerdir zira ergenler samimi olmayan sahte bir açıklığı ya da dürüstlüğü hemen anlarlar. Terapist ergenin hızlı değişimlerini yakalayabilmeli, yeni her türlü ilişkiye açık olan yanlarını fark etmeli ve ilişkiye dahil olmalıdır. İlişkinin nasıl kurulduğu -tedavi süreci büyük oranda bu ilişkiye bağlı olacağı için- dikkat edilmesi gereken en önemli unsurlardan biridir. Genelde ilk görüşmeye ergenler kendi başlarına gelmezler. Yanlarında aileleri olur, bazen de onların zorlamasıyla gelirler. Bu zorlama etkisi bazen yukarıda aktarılan ilişkiyi kurmada güçlükler yaşanmasına neden olur. Konuşmayı reddetme, kısa ve kapalı cevaplar verme ya da alaycı bir tavır bu güçlükler için örnek olarak verilebilir. İlişki kurmayı kolaylaştırmak için görüşmenin önce kiminle yapılmasını istediği, ergene mutlaka sorulması gereken bir sorudur. Bu tercihe göre eğer önce anne ve baba alınıyorsa, ergene beklemesi için uygun bir yer gösterilmeli ve anne ve baba ile neler konuşulacağı hakkında kısa bir bilgi verilmelidir. Aileden sorun alanları, ne zaman ve nasıl başladığı ve ergenin gelişim süreci ile ilgili bilgiler alınmalıdır. Daha sonra ergenle yapılan görüşmede, terapist önce kendini ve bulunduğu ortamı (hastane, klinik ortam, muayenehane gibi) tanıtmalı ve sonra sadece sorunlar üzerinde değil ergenin ilgi alanları, beğenileri, uğraşları, çevre ve dünya ile ilgili fikirleri, gelecekle ilgili düşünceleri hakkında bilgi almalıdır. Eğer ergen istemeden geldiyse ve karşısındakini okulda ya da evde olduğu gibi "ne yapmasını söyleyecek diğer bir büyük" olarak görüyorsa ya da neler söyleyeceğini, nasıl başlayabileceğini belirleyemiyorsa sessiz kalabilir. Sessizlik terapi sürecinin başlarında dayanılması zor bir şey olacağı ve uzaması da ergeni gerginleştireceği için yapılandırılmış bir görüşme yapmak, yüzeysel sorular sormak gerekebilir. İlk görüşmenin sonunda terapi sürecinin nasıl işleyeceğine dair verilen karar ergenle ve ailesi ile konuşulmalı ve bir sonraki görüşme tarihi belirlenmelidir.

- Temas: Temas "yaşamsal, varoluşsal bir konudur". Terapinin odak noktası temasın sağlanması ve devam ettirilmesi ile ergenin kendini rahat hissetmesine olanak vermektir. Temas organizmanın her şeyiyle -duyular, vücut, hisler, duygular, zihin- var ve hazır olmasıdır. Bazı ergenler kendilerini korumak adına bu temasa girmekte direnç gösterebilirler. Ergen kendini rahat ve güvende hissettikçe bu duygusu paylaşımına ve birlikteliğe dönüşür. Temas bazen konuşarak, dinleyerek, bazen çizerek yazarak, bazen sesle, müzikle bazen de odada hareketle sağlanır.

Mizahın kullanımı (bazen karikatürler, resimler, hikayeler), ergenle *beraber* gülmek, terapistin *kendine gülmesi*, fazlaca uzman bir havada konuşmaması ve klinik tanımlamalardan uzak durmaya çalışması önemli diğer unsurlardır. Ergenin fenomenolojik alanı ile ilgili olağan bir sohbet (arkadaşları, ailesi, geçmişi, müzik, spor vb...) ergenlerle çalışırken önemlidir (Daş, 2002). Ergenlik döneminin kendine ait bir *kültürü* vardır. Ergenlerle çalışan terapistlerin bu kültüre ve ergen dünyasına yakın olması ve ilgilenmesi, temas etmede kolaylıklar sağlayacaktır. Öfke de bir temas kurma biçimidir ve terapide ergen öfkesini ne kadar ortaya koyarsa onunla temas kurma imkanı da o kadar artar. Ergenler söyledikleri bazı cümleler ya da sorularla terapinin sorumluluğunu terapistte atmak isteyebilirler ya da terapisti yargılayıcı rolüne sokmaya çalışırlar. Böyle durumlarda terapist ergenin niyet ve beklentilerini ilgi ile izlemeli ve hangi role sokulduğu ile ilgili duygularını dile getirmelidir (Daş, 2002). Ergenler "alıcı"dırlar. Bedenleri, duyuları, zihinleri *açıktır*. Onların bu alıcılığına ulaşmak ve çalışmak nasıl bir ilişki kurulduğu ve temasın niteliği ile belirlenir ve terapötik süreci güçlendirir.

- * Kendiliği Güçlendirmek: Ergenin güçlü bir kendilik hissi geliştirmesini sağlamak ona yardımın esas ilkesidir. Kendini ifade etmesi için çizim, kolaj, yaratıcı drama, müzik, hikayeler ve rüyalar kullanılabilir. Kendine odaklanmasını sağlayacak her yol denenmelidir. Seçme hakkı ona bırakılmalıdır. Düşüncelerinin, fikirlerinin, ideallerinin ve önerilerinin takdir edilmesi, kendiliği güçlendirecek önemli bir unsurdur. Bu takdir etme sadece yapılabilecek ya da söylenene yönelik beğeniyi aktarmakla değil terapistin neyi beğendiğinin vurgusu yapılarak verilmelidir. Ergenin sevilme, sayılma ve değer verilme ihtiyaçları desteklenmelidir. Terapistin ergende ve ergenin de kendinde iyi olduğunu düşündüğü özellikler bazen abartılarak güçlü yönlerinin farkına varmasına yardımcı olunabilir. Kendiliğini tanımlayacak sembollerini kullanarak (müzik, giyim tarzı, okumayı sevdiği kitaplar ve oynamayı tercih ettiği oyunlar) ergene ulaşmak ve bunları da pozitif bir şekilde "onun tercihleri" olarak ele almak kendiliği güçlendirmede kullanılabilir diğer unsurlardır. Sınırları belirtmek kendi sınırlarını da test etmesi ve öğrenmesi için

gereklidir. Terapist terapi sürecinin sınırlarını (zamanında başlamak, gecikme nedenlerinin neler olabileceğini konuşmak gibi) ve kendi sınırlarının (görüşme aralarında ne zaman ve ne olduğunda arayabileceği, görüşme odasında nelere izin verebileceği ve veremeyeceği -sigara içmek, fiziksel davranışlar- gibi) neler olduğunu aktarmalıdır.

SONUÇ

Geşalt terapisi süreç odaklı bir terapi olduğu için ergenin kendi süreçlerini fark etmelerine yardımcı olmak etkili olacaktır. Bu yardımda üzerinde durulanlar ergenin güçlü bir kendilik hissi geliştirmesi, duygularını ifade edebilmesi, ihtiyaçlarını fark etmesi ve bunların nasıl karşılanacağını görmesidir. Ergenin terapide yaşadığı farkındalık ve deneyimler değişime yol açacaktır. Ergenlik doğal, yoğun geçen ve güzel bir süreçtir. Ergenler heyecanlıdır, renklidir, bazen terapistlerinden bir kaç adım önde giderler ve yorarlar, ama buna eşlik edebilme şansı da çok güzel bir deneyimdir. Ergen terapisi ile uğraşan kişilerin yaşadığı bu deneyim ergenlerle birlikte hayal etmeyi, değişmeyi, şaşırılmayı ve farketmeyi getirir ve farkedilenler sadece ergen için değil iki taraf için de değerlidir.

KAYNAKLAR

- Clarkson, P. (1989). *Gestalt Counseling in Action*. Sage Publications, London.
- Çuhadaroğlu, F. (1996). Adölesansda Psikolojik Gelişim Özellikleri. *Katki Pediatri Dergisi: Çocuk Ruh Sağlığı*. 17(5): 783-788.
- Daş, C. (2002). *Gençliği ve Gençleri anlamada Geşalt Yaklaşımı*. Yayımlanmamış work-shop notları.
- Dusek, J. B. (1987). *Adolescent Development and Behavior*. Prentice-Hall International Editions, New Jersey.
- Kazdin A.E. (1994). Psychotherapy for children and adolescents. In A.E. Baergin & S.L. Garfield (Eds.), *Handbook of Psychotherapy and Behaviour Change* (4th ed., pp. 543-594) Wiley, New York.

- Oaklander, V. (1997) The Therapeutic Process with Children and Adolescents. *Gestalt Review*, 1(4): 292-317.
- Parman, T.(1998). Ergenel Etkinlikler Olarak Aşk, Cinsellik ve Ölüm. Şenol, S. & Rugancı N. (Yayın sorumluları). *Ergenlik Döneminde Cinsellik: Gelişim ve Sorunları içinde* (sayfa15-23). Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Derneği Yayınları 2, Ankara.
- Rubenstein A. (2003). Adolescent Psychotherapy: An Introduction. *Journal of Clinical Psychology: In session*, 59(11) 1169-1175.

**ÖZGÜRLÜĞE UZANAN YOLDA ÖNEMLİ BİR REHBER:
ÖFKE**
**A SIGNIFICANT GUIDE ON THE WAY THROUGH
FREEDOM: ANGER**

Feza BALKAYA
Uzm. Psk., Psikiyatrik Tedavi ve Psikolojik Danışma Merkezi

ÖZET

Öfke, basit bir sinirlilik veya kızgınlık halinden, yoğun hiddet durumuna kadar değişen duygusal bir durumdur. Diğer bütün duygular gibi ortaya çıkması önceden kontrol edilemez ve önlenemez. Çoğunlukla, tehdit, engellenme, haksızlığa uğrama, eleştirilme, küçümsenme gibi rahatsız edici durumlarda ortaya çıkar.

Geştalt bakış açısına göre öfke organizma-çevre etkileşiminin bir sonucudur. Organizmanın çevreyle temasının niteliğine göre sağlıklı ya da zararlı bir şekilde organizmanın yaşantısını etkiler.

Öfkeyi fizyolojik, biyolojik, psikolojik ve sosyo kültürel özellikleriyle birlikte bütünsel bir bakış açısıyla düşünmekte yarar vardır. Bu sayede öfkenin beden, duygu, düşünce ve davranış üzerindeki yansımalarını anlamak kolaylaşacaktır. Bu yazıda öfkenin bütünsel bir bakış açısıyla ele alınmasının ardından Geştalt yaklaşımına göre özellikleri tartışılacaktır. Geştalt temas döngüsünde öfkenin nasıl gerçekleştiği bir örnek üzerinden gösterilecek, ardından "Geştalt Öfke Döngüsü" ismi verilen yeni bir Geştalt döngüsü ele alınacaktır. Son olarak ise terapi seansında öfkenin nasıl çalışılacağı ve öfkeyi çalışan terapistte olması gereken özellikler tartışılacaktır.

Anahtar Sözcükler: öfke, geştalt öfke döngüsü

ABSTRACT

Anger is a mood state ranging from a simple irritation to violence. Its occurrence can not be controlled and prevented as the other emotions. It usually appears when faced with unpleasant circumstances such as threat, frustration, injustice, humiliation.

According to Gestalt perspective, anger is a result of the organism-environment interaction. Depending on the quality of the organism's contact with the environment, anger affects the life of the organism in a healthy or harmful way.

It is necessary to consider anger with its physiological, psychological, and socio-cultural dimensions. This will facilitate our understanding of the reflections of anger on the individual's body, emotions, thinking and behavior.

In the current article, after a presentation of anger through a comprehensive perspective, its aspects will be discussed within the framework of Gestalt approach. An example of how anger takes place in the Gestalt Circle of Contact will be presented and then a new Gestalt circle named as "Gestalt Anger Circle" will be considered. The article will end with a discussion on how to work with anger in a therapy session and what the characteristics of a therapist working with anger should be.

Key Words: anger, gestalt anger circle

GİRİŞ

İnsanın tüm yaşantısı ve davranışı çevresiyle arasında oluşan dinamik ilişkinin ürünüdür. Perls (1973: 81), organizma-çevre ilişkisini şu şekilde tanımlamaktadır: "Kimse, tek başına yeterli değildir; insan sadece çevresel bir alan içinde varolabilir. İnsan kaçınılmaz bir şekilde, her an, bir alanın parçasıdır. Davranışları da kendisiyle çevresi arasında oluşan bu alanın bir fonksiyonudur. Kişinin kendisi ve çevresi arasındaki ilişkinin doğası onun davranışlarını belirlemektedir. Ne çevre bireyi yaratır, ne de birey çevreyi... Her biri kendisidir ve kendine ait özelliklere sahiptir"

Öfke duygusundan bahsederken, onun sadece kişinin kendisinin yaşayabileceği öznel bir duygu olduğunu düşünmek yerine, kişinin kendisiyle çevresi arasında

oluşan karmaşık etkileşimin bir sonucu olduğunu bilmek önemlidir. Bunu biraz daha açmak gerekirse, Gestalt yaklaşımı öfkeyi, organizmanın çevreyle etkileşiminden kaynaklanan, biyolojik, psikolojik ve sosyolojik özellikleri olan duygusal bir yaşantı olarak ele alır. Bu bakış açısına göre öfkenin kökeni ve çözümlenmesi ne sadece insana ne de sadece çevreye aittir, özellikle her ikisinin etkileşimini gerektirmektedir.

Gestalt yaklaşımının üzerinde durduğu bir diğer nokta, öfkenin nedeni ve hedefi arasındaki ilişkidir. Öfkenin nedeni, içsel yaşantılar sonucunda çevresel koşullara gösterilen yansımalarıdır. Hedefi ise, bir kişi veya nesne olabilmekte ve çoğu zaman da nedeninden farklı seçilebilmektedir. Özellikle çocuklar pek çok kere, öfkenin nedeni olmasalar da hedefi haline gelebilmekte, bu durum da bir karmaşaya neden olabilmektedir. Bu duruma maruz kalan çocukların kendileriyle olan teması bozulmaktadır. Benzer şekilde bu eylemi gösteren kişinin de kendisiyle çevresi arasındaki temasında sorunlar oluşmaya başlamıştır.

Gestalt terapisi bu noktada, kişinin kendisi ve çevresiyle olan temasının düzelmesi ve bütünleşmesi üzerinde durmakta, kişinin, öfkesine ilişkin içsel yaşantılarına ve yansıtıklarına dair farkındalığının artması sağlanarak, kişide değişme isteğinin oluşacağına inanılmaktadır.

Öfkenin, organizma-çevre ilişkisinin bir fonksiyonu olduğunu daha önce belirtmiştik. Perls, Hefferline ve Goodman'ın (1989: 380) önemle vurguladığı bütünsel (holistic) bakış açısıyla, öfkenin fizyolojik, biyolojik, psikolojik ve sosyo-kültürel özelliklerini birlikte düşünmekte yarar vardır. Bu sayede öfkenin beden, duygu, düşünce ve davranış üzerindeki etkilerini anlamamız kolaylaşacaktır.

ÖFKENİN FİZYOLOJİK YÖNÜ

Vücudumuz herhangi bir tehdit algıladığı zaman otomatik olarak tepki göstermektedir. Kaslar gerilir, vücut ısısı artar, yumruklar sıkılır, kalp atışı artar, vücudun değişik bölgelerinde titremeler, terlemeler, uyuşmalar ve seyirmeler başlar, nefes alırken tıkanma hissi yaşanır ve burundan solunum artar, dudakları ısırma ve baş ağrısı oluşur (Tavris 1989: 86). Vücudumuz artık mücadeleye hazır hale gelir. Fizyolojik tepkileri bu şekilde belirtilen öfkenin beyindeki fizyolojik özellikleri

incelendiğinde, özellikle, solunum, kalp atışı gibi otonomik süreçlerin, hormonların salınımının ve pekçok duygu tepkilerinin gerçekleştiği limbik sistemin, hipotalamus ve amygdala bölgesinin yoğun olarak çalıştığı vurgulanmaktadır (Scarpa ve Raine 1997). Öfke, sempatik sinir sistemin aktivasyonunu arttırarak, kan basıncının yükselmesine neden olmakta, kan ve idrarda norepinefrin düzeyini arttırmaktadır (Collet ve diğer. 1997).

Tüm bu bedensel ve fizyolojik değişiklikler bizim niyetimize göre değil, doğal bir şekilde, kendiliğinden ortaya çıkmaktadır. Bununla birlikte bu tepkileri kontrol etmeyi öğrenemeyeceğimizi söyleyemeyiz. İstemediğimiz bir yerde bizi öfkeliendirecek bir durumla karşılaştığımızda, derin nefes alıp vererek veya dikkatimizi başka yöne çevirerek öfkemizi azaltabiliriz. Alternatif olarak da bizi öfkeliendirecek durumlardan kendimizi uzak tutabiliriz. Bu tutumumuzu sürekli tekrarladıkça, her öfke hissettiğimizde, reddetmeye alışarak öfkenin belirtilerini kontrol etmeyi öğrenebiliriz.

ÖFKENİN BİYOLOJİK YÖNÜ

Biyolojik bakış açısıyla baktığımızda öfkenin, engellenme veya tehdit durumlarına gösterilen ve kişiyi rahatsız eden uyarıcıları ortadan kaldırmayı hedefleyen doğal bir tepki olduğunu görebiliriz. İnsan, istek ve ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla çevresiyle sürekli etkileşim halinde bulunmaktadır. Davranışlarımız hedef yönelimlidir. Bir diğer deyişle her davranışımızda bir ihtiyaç söz konusudur. Hedefe ulaşırken karşılaştığımız her türlü engellenme sonucunda yaşayacağımız temel duygu öfkedir (Tavris 1989: 97). Öfkenin biyolojik fonksiyonu ise ihtiyaçlarımızı karşılamaya uğraştığımız çevre içinde kaybetmiş olduğumuz gücümüzü yeniden kazanmaktır. Bu güce olan ihtiyacımız son derece yaşamsaldır. Ancak gücümüzü topladığımız ölçüde ihtiyaçlarımızı karşılayabiliriz.

ÖFKENİN PSİKOLOJİK YÖNÜ

Öfke, engellenme karşısında kendiliğinden ortaya çıkmakla birlikte aynı zamanda fenomenolojik bir duygu durumudur. Bu duygunun yaşanma sıklığı, öfkeye yol açan olaylar, öfkeyle ilgili düşünceler, öfkeli bir insana gösterilen tepkiler ve öfkelenince ortaya çıkan belirtiler, kişiden kişiye değişmektedir.

Bu duygunun hem yaşanma yoğunluğunda hem de ifade biçimindeki farklılıklar nedeniyle, tanımlanması sırasında, somurtmak, bağırarak, dik dik bakmak, gözlerini kaçırmak, ortamdan uzaklaşmak, imalı ve iğneleyici sözler söylemek gibi diğer davranışsal tepkiler de devreye girmektedir (Fine ve Olson 1997).

ÖFKENİN KİŞİLERARASI YÖNÜ

Öfke sadece içsel bir duygu durum değil, aynı zamanda kişilerarası bir duygu durumudur. Daima bir nedeni ve bir hedefi vardır. Bu nedenle çevreyle etkileşim halinde yaşanır. Kişilerarası ilişkilerde yaşanan bir duygu olması nedeniyle de ortaya çıktığı sosyal-çevresel bağlamından ayrıldığı zaman, anlaşılması güçleşmektedir.

Öfkeliendiğimizde çevreye yönelik ikircikli bir duygu yaşarız. Bu bir çeşit uzaklaş-yakınlaş durumudur. Bizi öfkeliendiren nedenden veya kişiden uzak durmak ve hatta onu "yok etmek" isterken, aynı zamanda ondan bizim için bir şey yapmasını da bekleriz. Bu nedenle öfke, Perls, Hefferline ve Goodman (1989: 397) tarafından da ifade edildiği gibi "sempatik" bir tutkudur. Arzuları birbirine karıştırdığından dolayı insanları birbirine de yakınlaştırır.

Kimlere daha çok öfkelenildiği sıklıkla merak edilen konulardan birisidir. Yaygın kanı, insanların en çok, sevmedikleri kişilere karşı öfkeliendikleri yönündedir. Fakat yapılan araştırmalar, bunun doğru olmadığını göstermiştir. Örneğin, Kassinove ve Suckodolsky (1995: 19) tarafından yapılan bir çalışmada insanların % 75'inin sevdikleri kişilere (eş, anne-baba, kardeş, sevgili, iş arkadaşları gibi) veya en azından tanıdıkları kişilere, % 8'inin sevmedikleri kişilere, % 13'ünün ise yabancılarla öfkeliendiği belirtilmektedir.

ÖFKEYLE NE YAPILACAĞININ ÖĞRENİLDİĞİ İLK YER: AİLE

Aile, sosyalleşme sürecinin en temel aracıdır. Çocuk, öfkenin ne olduğunu ve neye benzediğini anne-babasından öğrenmektedir. Bunun yanı sıra, öfke ortaya çıktığı zaman, kabul edilen bir duygu olup olmadığını; gösterilip gösterilmeyeceğini; nasıl gösterileceğini ve gösterilmeyeceğini; gösterilecekse de kime gösterilip kime gösterilmeyeceğini aile içinde keşfeder. Bu konuda her aile, farklı bir örüntü sergiler. Bazı öfkeler doğal ve normal kabul edilirken, bazılarının

gizli kalması istenir ve gösterildiğinde de cezalandırılır. Çocuk için daha karıştırıcı olanı ise, öfkenin asla kabul edilmemesi ve üzerinde herhangi bir konuşma ve yorum yapılmasına izin verilmemesidir. Ailede bazı üyelere öfkeli olma izni verilirken, bazıları için bu hoş görülmebilir. Bazı ailelerde ancak yetişkinlerin öfkelenmesi uygun görülürken, çocukların öfkelenmesi kabul edilmez ve tehlikeli bulunur. Bazılarında ise sadece erkeklerin öfkelenmesi doğal karşılanırken, kadınların öfkelenmesine izin verilmez.

CİNSİYET FARKLILIKLARI

Kadınlarda Öfke

Klinik gözlem sonuçlarına göre kadınlar, genel olarak, öfke duyguları hariç diğer duygularını erkeklere göre, daha kolay ifade etmektedirler. Araştırmacılara göre, bu durumun en önemli nedenlerinden biri, öfke duygusunun gösterilmesinin, kadınsı değil, erkeksi bir tutum olduğuna inanılmasıdır (Sharkin 1993). Pekçok kadın, ne kadar haklı olursa olsun, öfkenin gösterilmemesi, tam tersi, bastırılması gerektiğine inanmaktadır (Lerner 1996: 9).

Lerner (1996: 11) kadınların, özellikle erkeklere yönelik öfkelerini doğrudan gösterememelerinin nedeninin hem içsel ve hem de sosyal engeller olduğunu ileri sürmektedir. O'na göre kadınlar öfkenin, ilişkiyi tahrip edeceğine ve gösterirlerse sosyal olarak da onaylanmayacaklarına inandıkları için, doğrudan ifade etmek yerine dolaylı yolları seçmektedirler. Çok güçlü sosyal onay ihtiyacı ve ayrılma kaygısı, öfkenin bastırılmasına yardımcı olmaktadır.

Erkeklerde Öfke

Klinik gözlem sonuçlarına göre, kadınların aksine erkekler de, öfke duyguları hariç diğer duygularını ifade etmekte zorlanırlar. Kıskançlık, üzüntü gibi diğer olumsuz duygularını da öfkeye dönüştürerek ifade ederler. Sharkin (1993) bunun nedeni olarak, öfke duygusunun, güçlülük, sertlik, saldırganlık şeklinde ve "erkeksi", diğer deyişle erkeğe yakışan ve onu güçlendiren bir duygu olarak değerlendirilmesi olabileceğini ileri sürmektedir. Diğer duygular, "kadınsı" olarak görülmektedir. Bu nedenle öfke, temel bir erkek duygusu olarak ele alınır ve kadınların aksine pozitif ve erkekte bulunması gereken bir duygu olarak görülür.

Toplum içindeki sosyal güçleri açısından cinsiyet farkının incelendiği bir çalışmada erkeklerin öfkelerini, sosyal ortamlarında pozisyonlarını daha da sağlamlaştırmak amacıyla kullandıklarını ve çoğunlukla da kendilerinden daha az güçlü pozisyonda olan kişilere karşı yönelttikleri vurgulanmaktadır (Kopper 1993). Kadınlar ise öfkelerini açığa vurduklarında, kendilerini daha güçsüz hissetmekte, kontrol dışı, kötü karakterli, kolay öfkelenen birisi olarak algılandıklarını düşünme eğilimindedirler. Sharkin (1993), tüm bu nedenlerden dolayı pekçok kişinin, erkeklerin öfke duygusuyla rahat olduğuna inandığını, fakat gerçekte böyle olmadığını belirtmektedir. Araştırmacıya göre, öfkenin görünmeyen "incinebilir" ve "acı veren" tarafı yüzünden kişi oldukça rahatsız olabilmektedir.

ÖFKENİN İŞLEVSEL DEĞERİ

Sevginin, hoş, güzel ve kişiyi yüceltiği kabul edilirken, öfkenin ise çoğunlukla çirkin olduğu ve insanın değerini azalttığı düşünülür. Bir diğer deyişle öfkeyi insan doğasının karanlık ve kötü yönü olarak yorumlama eğilimindeyizdir. O nedenle de bu konu hakkında konuşmak istemeyiz. Her nasıl olursa olsun öfkenin kontrol edilmesi ve gösterilmemesi gereken bir duygu olduğuna inanırız ve başkalarını da aynı yönde düşünmeleri konusunda çaba harcarız.

Gerçekte ise öfke doğal yaşam gücümüzün önemli bir parçasıdır. Enerji kaynağıdır ve kendimiz olmamızı ve kendimizle bütünleşmemizi teşvik eden en önemli duygudur. İnsan çoğunlukla öfkesi sayesinde elde ettiklerinin farkında olmasa da bunun etkilerini hisseder. Öfke aracılığıyla yeni beceriler edinmeye uğraşır. Yazarak, şarkı söyleyerek veya resim yaparak kendisini ifade eder. Kendisini gerçekleştirebileceği ortamları yaratır. Öfke, bunun için gereken motivasyonun oluşmasına zemin hazırlar. İnsanın krizler, hastalıklar ve felaketlerle başa çıkması için gerekli gücü oluşturur. Bu nedenle öfke, varoluşsal olarak insanın kendi varlığının farkına varması ve sahip çıkmasını sağlayan temel bir duygudur.

Doğal olarak öfkenin sağlıklı ya da zararlı olduğu zamanlar vardır. Öfkenin hedefi, onun sağlıklı ya da zararlı olacağını ayırtetmede en önemli kriter niteliğindedir. Öfke, arkadaşlığı korumaya ve sürdürmeye devam ediyorsa, kişinin

kendi ihtiyaçlarını karşılmasına yardım edebiliyorsa, öfkeye neden olan kişinin davranışını değiştirebiliyor ve problemi çözebiliyorsa, yararlıdır. Fakat, öfkeye neden olan kişiye fiziksel zarar veriyorsa, intikam duygularını pekiştiriyor ve onu boyun eğmeye zorluyorsa zararlıdır.

Schuerger (1979: 87), öfkenin, kişiye güç verdiğini; kişinin duygularını daha da kabartan, rahatsız edici davranışları önlediğini; diğer insanlara karşı olumsuz duyguların dışa vurulmasını kolaylaştırdığını; kaygının dışsal çatışmalara yönelmesi sonucu, kişiyi zarar görme ihtimaline karşılık bir savunma oluşturduğunu; onu, isteklerini elde etme konusunda daha atılgan bir hale getirdiğini ve kişinin, önemli, üstün ve haklı olduğu hissini güçlendirdiğini belirtmektedir. DiGiuseppe (1999) ise, öfke duygusu olmadan, insanların problemleri tanımda ve onları düzeltmede başarısız olacağını ileri sürmektedir. Benzer şekilde Törestad (1990) öfkenin, kişinin problemlerini tanımlaması, kendi çıkarı doğrultusunda çözümlenmesi ve bu arada kendini koruması açısından önemli bir araç olduğunu belirtmekte ve kişinin öfkenin algılanan dışsal nedenlerine dair bilgisinin artmasının, duyguların gerçek hayat içinde oynadığı önemli rol konusundaki düşüncelerin gelişmesine yardımcı olacağını vurgulamaktadır. Averill (1983) ise ilişki üzerinde durarak, öfkenin kişilerarası ilişkileri düzenleyen ve denge oluşturan, insanların birbirlerine olan davranışlarında olumlu değişimler sağlayan işlevsel bir duygu olduğunu ileri sürmektedir.

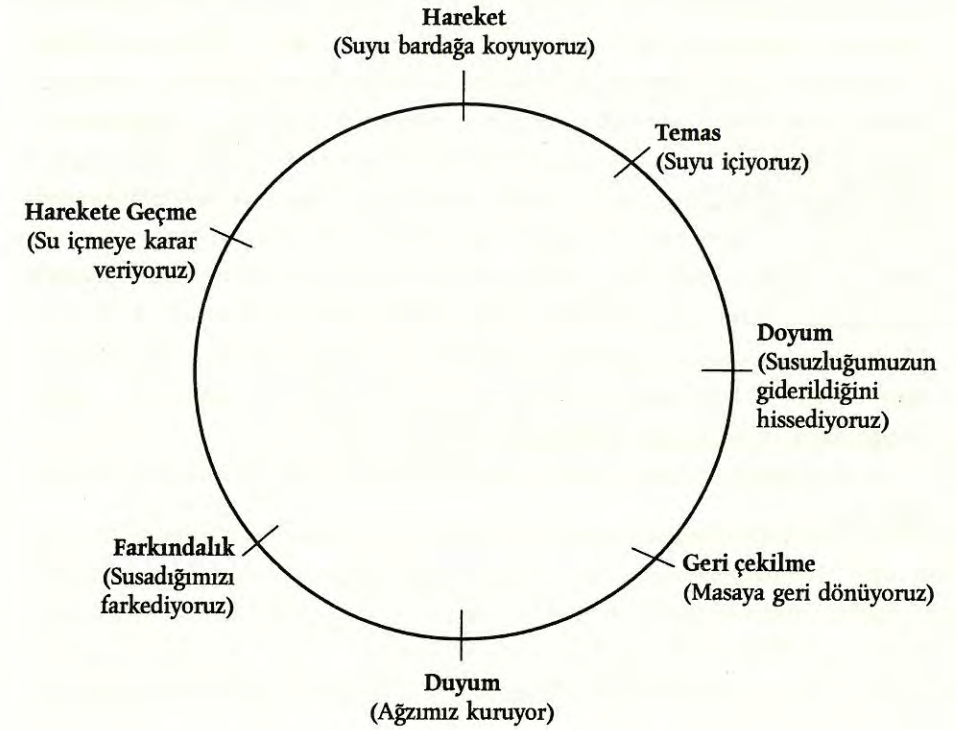
GEŞTALT TEMAS DÖNGÜSÜ ve ÖFKE

Geşalt yaklaşımına göre insan, çevresiyle sürekli etkileşim halinde ihtiyaçlarını tatmin etmeye çalışan bir varlıktır. Herhangi bir an içinde istediği bir şey varsa, onu elde etmek önemlidir. Bunu yaparken de kendisini hedefe yönelik olarak organize eder ve bu organizasyon, onun tüm duyularını, duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını etkiler. O anki ihtiyaç bir "şekil" niteliğindedir ve organizmanın tüm dikkati bu şekil üzerindedir. Diğer tüm "şey"ler fona kayar (Sezgin, 2002).

İnsan-çevre etkileşimini bir örnek üzerinde anlatmak gerekirse: *Masa başında çalıştığımızı varsayalım. Birden konsantrasyonumuz bozulmaya başlıyor. Başımızın hafif ağrımaya başladığını ve ağzımızın kurumuş olduğunu fark ediyoruz. Susamış*

olduğumuzu anlıyoruz. Su içmek için mutfağa gitmemiz gerektiğine karar veriyoruz. Yerimizden kalkıyoruz ve mutfağa doğru yöneliyoruz. Sürahiyi alıyoruz, bardağa suyu dolduruyoruz ve içiyoruz. Suyun tadını duyumsuyoruz ve susuzluğumuz geçene kadar içiyoruz. Sürahiyi ve bardağı yerine koyup, rahatlamış bir şekilde işimizin başına dönüyoruz.

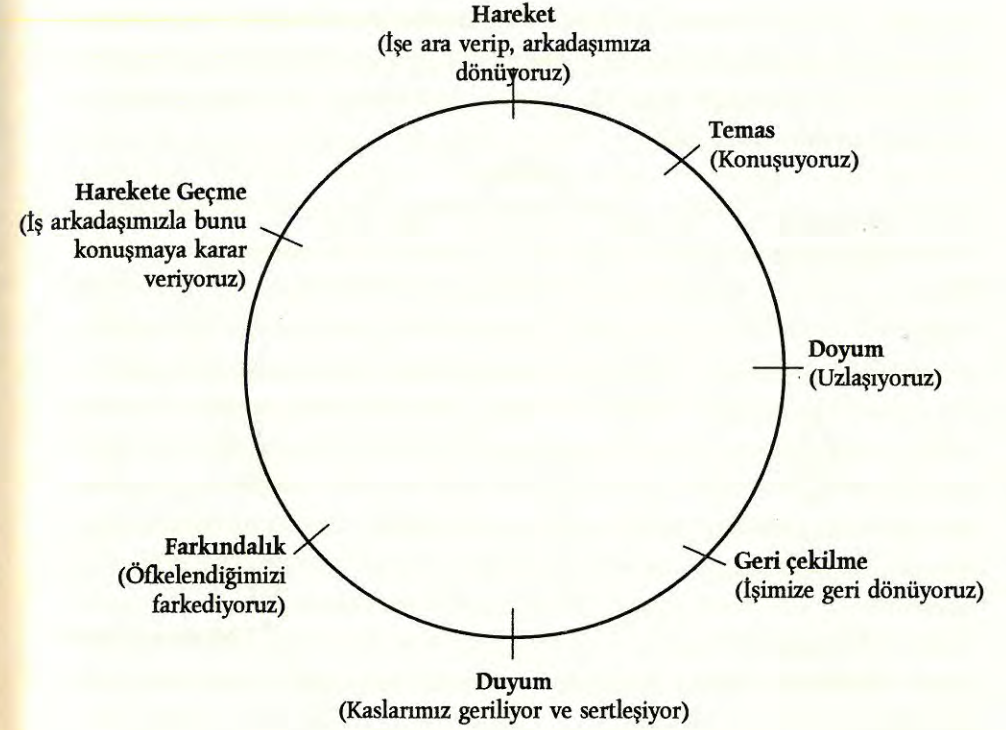
Geşalt yaklaşımında, organizma-çevre ilişkisi, şekil 1'de gösterildiği gibi belli aşamaları olan döngüsel bir süreçtir (Sezgin, 2002). Örneğimizi bu döngü üzerinde tekrar görelim.



Şekil 1. Geşalt Temas Döngüsü (a)

Geştalt temas döngüsüne göre organizma, çevreyle etkileşim sürecine “duyum” ile başlamakta ve “geri çekilme” ile tamamlamaktadır. Organizma olarak bizlerin su içmek gibi bedensel ihtiyaçlarının yanı sıra dostluk ve duygusal ilişkiler kurma, güç ve şöhret sahibi olma, kişisel olarak gelişme ve büyüme gibi daha karmaşık psikolojik ve sosyal ihtiyaçlarımız da vardır. Bunların tümünde de biz çevreden birşeyler isteriz. Bazen bu isteklerimizi karşılarız, bazen karşılayamayız. Öfke duygusu da organizmanın çevreyle etkileşimi sonucu oluşmaktadır. Temas döngüsü üzerinden öfkeyi anlatmak için şöyle bir örnek verebiliriz: Masa başında çalıştığımız bir zamanda, iş arkadaşımızın yanımıza geldiğini ve bizi, o günkü bir davranışımız nedeniyle eleştirmeye başladığını varsayalım. Birden konsantrasyonumuz bozulmaya başlıyor. Başımızın hafif ağrımaya başladığını, nefes alış verişimizin hızlandığını, kaslarımızın gerildiğini ve ellerimizin yumruk olduğunu farkediyoruz. Öfkelenmişimizi anlıyoruz. Haksızlık yapıldığını düşünüyoruz, kendimizi savunmaya ve cevap vermeye karar veriyoruz. İşi bırakıp arkadaşımıza dönüyoruz ve ona, şu an nasıl ve ne sebeple öfkeli olduğumuzu anlatıyoruz. Arkadaşımız bize gerçek amacının ne olduğunu açıklıyor. Bir süre sonra söylediği şeylerde doğru olduğunu düşündüğümüz noktaları farkediyoruz. Ona dönüp, bunu ifade ediyoruz fakat konuşma biçiminin de bizi nasıl öfkelenmiş olduğunu ekliyoruz. Arkadaşımız kendi davranışını farkediyor ve özür diliyor. Tekrar işimize dönüyoruz. Bu sonuçtan her ikimiz de tatmin olduğumuzu ve birbirimizi anladığımızı hissediyoruz.

Bu örneğimizi Geştalt Temas Döngüsü üzerinde tekrar inceleyelim (Bkz. Şekil 2).



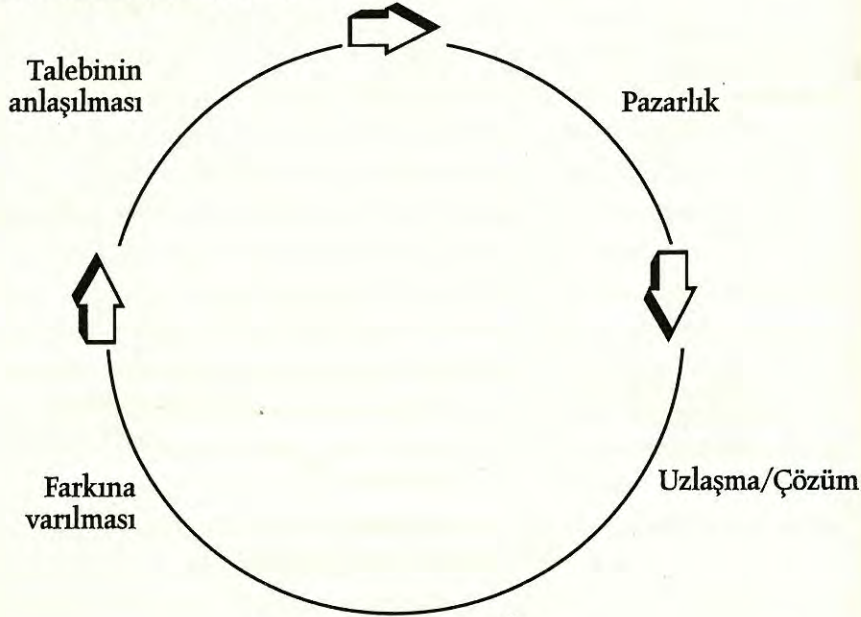
Şekil 2. Geştalt Temas Döngüsü (b)

Bu döngü basit bir şekilde bize, “biz ve biz olmayan” arasında nasıl bir etkileşim olduğunu ve “sağlıklı” olarak nasıl sonuçlandığını göstermektedir. Tüm bu aşamaların her birini tatmin olmuş bir şekilde tamamlayabilirsek fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarımızla da o oranda temas edebiliriz. Eğer bunu yapamazsak potansiyel problemlere ve “tamamlanmamış işler”e neden oluruz.

GEŞTALT ÖFKE DÖNGÜSÜ

Organizma-çevre ilişkisinden bahsederken, kimsenin kendi başına yeterli olmadığından, içinde bulunduğu çevreyle dinamik bir etkileşim içinde olması gerektiğinden, bu nedenle de insanın, kendi istek ve ihtiyaçlarını, çevresiyle

kurduğu etkileşim yoluyla karşılayabileceğinden söz etmiştik. Bu aşamada, öfkelenen bir insanın çevresinden somut olarak ne gibi tepkiler almak isteyeceği ve nasıl bir diyaloga gireceği sorusu sorulabilir. Bu, dört aşamada gerçekleşmektedir (Bkz. Şekil 3):



Şekil 3. Geştalt Öfke Döngüsü

1) **Öfkesinin farkına varılması:** İnsanlar öfkelenedikleri zaman çevresinden istedikleri ilk şey ne hissettiğinin görülmesi ve bu hislerinin kabul edilmesidir. Öfkelerine dikkat edilmemesi veya kabul edilmemesi insanı son derece öfkeli yapan bir durumdur.

2) **Talebinin anlaşılması:** Öfkeli bir insan çevresinden bir şey istiyordur ve bu isteğinin anlaşılmasını ve karşılanmasını beklemektedir.

3) **Pazarlık:** Kişi öfkesinin farkedilmesinden ve talebinin anlaşılmasından sonra, bunu karşılamak için artık çevresiyle pazarlığa girer.

4) **Uzlaşma/Çözüm:** Öfke duyulmuştur, anlaşılmıştır, kabul edilmiştir, talepleri ciddiye alınmıştır ve pazarlığa oturulmuştur. Bu noktada uzlaşma/çözüm sağlanması kişinin temas sürecini tamamlaması açısından önemlidir. Çözüm, isteğinin çevreden karşılanmayacağı yönünde de olabilir.

Bu döngüyü bir örnek üzerinde göstermek gerekirse: Ayşe, odasında bir arkadaşıyla telefonla konuşurken, paralel diğer telefonun açık olduğunu ve annesinin kendisini dinlediğini farkeder. Kaslarının sertleştiğini, ellerinin yumruk olduğunu, kanın beynine hücum ettiğini duyumsar ve öfkelenmiş olduğunu farkeder. Konuşmasını, beklediğinden daha erken bitirir, kapıyı çarparak odasından çıkar ve annesine doğru gider. (1) Öfkesinin farkına varılması: Annesine, nasıl öfkeli olduğunu gösterir. Annesi bir şey söylemez, sessizce dinler ve kızına "öfkeli olduğunu görüyorum" mesajını verir. Ayşe, öfkesinin annesi tarafından yeterince farkedildiğini anlar. (2) Talebinin anlaşılması: Ayşe, annesinden telefonlarını bir daha dinlememesini ister. Bunun kendisini çok öfkeli yaptığını söyler (3) Pazarlık: Annesi Ayşe'ye, kaygılarından bahseder ve "ne tür insanlarla konuştuğunu bildiğimde daha rahat ediyorum" der. Ayşe de "benim telefonlarımı dinlersen, dinleyemeyeceğin başka yollar bulurum ve sana olan güvenim de sarsılır. Üstelik sana arkadaşlarımı anlatacağım varsa da anlatmam" der. (4) Uzlaşma/Çözüm: Annesi Ayşe'ye "seni anlıyorum. Bana güvenmen benim için çok önemli. Güvenini sarsmayı istemem. O yüzden ne kadar merak etsem de telefonunu dinlemeyeceğim, onun yerine sana soracağım" der. Ayşe ise "Ben de kafam karıştığı zamanlarda senin tecrübelerinden yararlanmak için sana sorular sorabilirim" der.

KİŞİLERARASI ÖFKE

Öfke söz konusu olduğunda Geştalt terapistinin "insan ve insan" arasındaki temasın niteliklerine dikkat etmesi son derece önemlidir. Gerçek bir temas için kişinin hem kendisinin hem de karşısındakinin duygu ve düşüncelerinin farkında olması gerekmektedir. Bu tarz gerçek temasın en temel göstergesi, iki insan arasındaki ilişkinin aynı örüntülerle devam etmesi değil, süreç içinde değişimlere uğraması ve gelişmesi olacaktır. Bu durumun gerçekleşmesi için tarafların herbirisi tarafından sağlanması gereken iki temel koşuldur söz edebiliriz. İlki "**sessiz kalabilme ve doğru anlama**" durumudur. İki kişi karşılıklı konuşuyorsa, birbirlerini

anlayabilmeleri için birisinin konuşurken diğerinin sessiz kalması ve dinlemesi, ardından karşısındakinin söylediklerini, söylendiği şekilde anlaması gerekmektedir. İkinci durum ise **“iki ayrı ve farklı insanın etkileştiği”** gerçeğidir. “İnsan - insan” arasındaki etkileşimin sonrasında bir uzlaşma olabilir ya da olmayabilir. Uzlaşma, kişinin kendi isteklerini karşısındakine kabul ettirmesi gerektiği anlamına gelmemelidir. İki insan, iki farklı insan demektir, iki farklı insanın da ihtiyaçları farklı olabilecektir. Bu farklılığı kabul edebilmek ve saygı gösterebilmek son derece önemlidir. Bu nedenle öfke söz konusu olduğunda temas, bağımsızlığa ve daha derinde varoluşsal yalnızlığa vurgu yaptığından her iki taraf için de riskler içermektedir. Bu ayrışmayı gerçekleştirmek ciddi bir iştir ve ilişkide otantik olmayı gerektirir.

ÖFKE ÇALIŞAN GEŞTALT TERAPİSTİNDE OLMASI GEREKEN ÖZELLİKLER

Terapistler kendi öfke duygusuyla ve bunu ifade etmeyle barışık ve rahat olmadıkça, danışanlar da kendi öfke duygularını farketmekte ve öfkeleriyle rahat olmakta zorlanacaklardır. Bu konuyu biraz daha açmak gerekirse, terapist kendi öfkesiyle uygun şekilde başedemezse danışanın öfkesini gördüğünde de endişelenebilecek, korkabilecek veya kendisini çaresiz hissedebilecektir, aynen kendi öfkesine karşı hissettiği şeyleri tekrar yaşayacaktır. Doğal olarak da danışan terapistin bu sürecini bir şekilde farkedecektir. Çünkü zaten danışan da potansiyel olarak kendi öfkesiyle barışık değildir. Kendisinin kendisine yaptığını şimdi terapist tarafından kendisine yapılmasını bekleyecektir. Kehaneti doğrulanacaktır. Danışana kendi öfkesini hissetmemesi veya ifade etmemesi gerektiğini düşündürtebilecek, aynı zamanda terapistine karşı öfkesini de bastırmasına neden olabilecektir. Terapi ortamı danışanların kendilerini oldukları gibi ifade etmelerine en çok izin verilen ortam olmasının yanı sıra terapistlerin açık veya örtük mesajlarına da son derece duyarlı oldukları bir ortamdır. Öfkeye ilişkin kendi “karanlık noktalarını” çözmemiş bir terapist kaçınılmaz olarak danışanları için de karanlık bir alan yaratmış olacaktır. Terapistlerden şu tarz ifadeleri sık duyarız “Çok öfkeli danışanlarım vardır ama benimleyken hiç öfkelenmezler” veya “ben kendim öfkelenmem fakat danışanların öfkelenmesini hoş karşılarım”. Tüm bunlar elbette terapistin süpervizyon sürecinde iyi incelenmesi gereken konulardır.

Terapi seansında çalışmanın amacı, danışan her ne seçimde bulunursa ve her ne yaşamak isterse onu deneyimlemesine izin vermektir. Danışanın deneyimleyeceği şey öfke olabilir veya olmayabilir veya önce öfkenin dışı vurulmasıyla başlar ve sonrasında üzüntü, korku, endişe gibi başka duygulara dönüşür.

TERAPİ SEANSINDA ÖFKE NASIL ÇALIŞILIR?

Terapistlerin öfkeyi çalışırken öncelikle bütünsel bir bakış açısına ihtiyaçları vardır. Öfkenin fizyolojik, biyolojik, psikolojik ve sosyal özelliklerini bilmek bu anlamda önemli bir katkı sağlar.

Geştalt terapi yaklaşımı genel olarak, danışanların çevreyle temasında onların ihtiyaçlarını karşılamayacak yönde kullandıkları temas biçimlerinin farkına varmaları üzerinde odaklanır (Sezgin, 2002). Danışanların kendi hislerinin, düşüncelerinin ve davranışlarının farkına varduktan sonra, eğer isterlerse daha doyum sağlayacak davranışları deneyimleyecekleri varsayılır.

Geştalt temas ve öfke döngüsünde hangi aşamada bozulmaların olduğunu, hangisinde takıldığını veya hangilerinin atlandığını bilmek temel bir noktadır. Bunu sağlamak için her bir aşamada danışanın gösterebileceği tutum ve davranışları bilmek gerekir. Benzer şekilde danışanların neleri konuştuğuna, neleri konuşmaktan kaçındığına, neleri söylediğine ve nasıl söylediğine, nelere dikkat ettiğine, nelere etmediğine, beden diline, oturuşuna, beden duruşunun ne tür mesajlar verdiği ve özellikle de nefes alışverişine dikkat etmek son derece önemlidir.

Geştalt yaklaşımında önceden belirlenmiş, standart olarak uygulanan bir öfke çalışma tarzı yoktur. Terapiden geçmiş ve süpervizyon almış olan terapist doyum ve sezgileri yardımıyla “o anda” bir ajanda oluşturur ve danışanı öfkesiyle çalışması konusunda cesaretlendirir.

Geştalt terapisinde öfke nasıl çalışılır diye sorulduğunda, pekçok kişinin aklına yastığı yumruklamak ve bağırarak gelmektedir. Fakat “öfke çalışması” bundan çok daha öte bir şeydir ve ancak Geştalt terapisinin doyum-duygudüşünce-beden bütünlüğüne verdiği önem kavrandıktan sonra doğru bir şekilde anlaşılacaktır.

Geşalt terapisi, öfkenin farkına varılması üzerinde odaklanır. Ancak bu sayede kişi kime öfkeli olduğunu ve ondan ne istediğinin farkına varabilecektir. Terapi ortamında öfkenin doyuma ulaşacak şekilde ifadesi vücutta biriken gerilimlerin azalmasını bu sayede temas döngüsünün tamamlanmasını sağlayacaktır.

Terapi ortamında katarsise ulaşacak şekilde öfkenin çalışılması sırasında dikkat edilmesi gereken bir takım noktalar vardır. Bunları şu şekilde sıralayabiliriz (Philippson, 2004).

- Öfke çalışmak son derece gürültüye neden olan bir iştir. Danışanlar bazen çığlık atmak veya bağırarak isteyebilirler. O nedenle fiziki ortam buna uygun olmalıdır.
- Yastıklara ve mendillere ihtiyaç vardır. Bazen danışanların öfkelerini ifade etmelerini sağlayacak belirli fantezileri olabilir. Bunun için kağıtlar, oyuncaklar vb. kullanılabilir.
- Sınırların belirginleştirilmesi son derece önemlidir. Öfke çalışırken danışana neyin uygun olduğu, neyin olmadığı önceden bildirilmelidir. Örneğin öfkelerini göstermek için yastıkları kullanmanın uygun olduğu fakat mobilyalara veya odaya zarar vermemesi gerektiği belirtilmelidir.
- Benzer şekilde, kendisine, terapistte veya bir başkasına karşı saldırgan davranışlar gösterme konusunda da sınırlar belirgin olmalı, kendisi de dahil bir başkasına zarar vermenin uygun olmadığı bilgisi verilmelidir. "Önce güvenlik gelir!" kuralını unutmamak gerekir. Bu anlamda terapistin kendisini ve doğal olarak danışanını koruması için danışanın geçmişini bilmesi çok önemlidir.
- İnsanlar gerçekten çok öfkeli olduklarında kendilerini kontrol etmekte zorlanabilirler ve beklenmedik şeyler yaşanabilir. Kazalar olabilir. Terapist başa çıkamayacağı durumları önceden hesap etmeli, gerekli güvenlik koşullarını sağlamadan asla böyle bir çalışmaya girişmemelidir.
- Güçlü duygusal yaşantıların fiziksel bir takım etkileri olacaktır. O nedenle öfke çalışmasına girmeden önce danışanların, örneğin kalp krizi riskinin var olup olmadığı gibi, fiziksel sağlıkları hakkında yeterli bilgiye sahip olmak gerekir.

- Beklenmedik herhangi bir durumda terapistin temel ilk yardım kurallarını bilmesi son derece önemlidir.

Tüm bunlarla birlikte öfke çalışmasının ancak terapistin ileri aşamalarında yapılması gerektiğini hatırlatmakta yarar vardır.

Öfke duygusunu ifade etmenin çeşitli yolları vardır. Örneğin, "öfkeliyim" diye söylemek veya bağırarak, öfkeli sesler çıkarmak, öfkeyi anlatan resimler çizmek, oyuncaklar kullanmak, öfke içeren fantazileri veya düşünceleri yazmak, nasıl öfkeli hissettiği hakkında konuşmak, yastığı yumruklamak, tekmelemek, sıkmak, ısırarak, enerjisini aktırabileceği sporlar yapmak (örn. squash, tenis). Terapistin görevi, danışanına öfkelerini en iyi ifade edebileceği yolu bulmasına yardımcı olmaktır. O nedenle mutlaka çok gürültülü veya çok yoğun enerji isteyen uygulamalar olmayabilir.

SONUÇ

Öfke duygusu, organizmanın çevreyle temasında tamamlanmamış bir işi olduğunu hatırlatır ve tamamlanması yönünde organizmada içsel bir baskı yaratır; bu nedenle de insanın varoluşu açısından yaşamsal öneme sahiptir. Organizmanın kendi ihtiyaçlarını farketmesi ve sahip çıkması açısından son derece önemli bir rehber niteliğinde olan öfke, bu yönüyle de terapi seanslarının en temel çalışma konularından birisidir. Bu nedenle öfkeyi bütün yönleriyle tanımak terapistler için son derece önemlidir. Geşalt terapi yaklaşımı, öfke çalışmasına teorik bir zeminden çıkarak, pratikte uygulanabilmesini sağlayan çok önemli bir bakış açısı sağlamaktadır. Geşalt terapisinin duygu-zihin-beden bütünlüğüne verdiği önem aracılığıyla terapi seanslarında danışanların kendi öfkelerini farketmeleri ve onlarla gerektiği şekilde bütünleşmeleri hedeflenmekte ve bu sayede kendi varlıklarının otantik özelliklerini daha iyi tanıyacakları, özgürleşmeye, büyümeye ve gelişmeye uzanan yolda varoluşsal sorumluluklarını daha iyi alacakları varsayılmaktadır.

Bu bağlamda terapistin kendi öfkesiyle kurduğu temas biçimi de son derece önemli olacaktır. Ancak kendi öfkesiyle bütünleşmiş bir terapistin, danışanların öfkeleriyle otantik olarak temas etmelerine yardımcı olabileceğini akılda tutmak gerekir.

KAYNAKLAR

- Averill, J. R. (1983). Studies on Anger and Aggression: Implications for Theories of Emotion. *American Psychologist*, 38, 1145-1160.
- Collet, C., Vernet-Maury, E., Delhomme, G., & Dittmar, A. (1997). Autonomic Nervous System Response Patterns Specificity to Basic Emotions. *Journal of Autonomic Nervous System*, 62, 45-57.
- DiGiuseppe, R. (1999). End Piece: Reflections on the Treatment of Anger. *Psychotherapy in Practice*, 55 (3), 365-379.
- Fine, M. A. & Olson, K. A. (1997). Anger and Hurt in Response to Provocation: Relationship to Psychological Adjustment. *Journal of Social Behavior and Personality*, 12 (2), 325-344.
- Kassinove, H., & Sukhodolsky, D. G. (1995). Anger Disorders: Basic Science and Practice Issues. (Ed) H. Kassinove, *Anger Disorders: Definition, Diagnosis and Treatment*. Washington: Taylor&Francis.
- Kopper, B. A. (1993). Role of gender, sex role identity, and type a behavior in anger expression and mental health functioning. *Journal of Counseling Psychology*, 40 (2), 232-237.
- Lerner, H. (1996). *Öfke Dansı*, (Çev.) S. Gül, İstanbul: Varlık Yayınları
- Perls, F. S. (1973). *The Gestalt Approach and Eyewitness to Therapy*. Palo Alto, CA: Science & Behavior Books.
- Perls, F., Hefferline, R., & Goodman, P. (1989). *Gestalt Therapy*. Needham Heights, MA: Allyn and Bacon.
- Philippson, P. (2004). On Yelling and Bashing Cushions.
<http://www.123webpages.co.uk/user/index.php?user=mgc&pn=10713>
- Scarpa, A., & Raine, A. (1997). Psychology of Anger and Violent Behavior. *Anger, Aggression, and Violence*, 20 (2), 375-393.
- Schuerger, J. M. (1979), Understanding and Controlling Anger. S. Elsenberry, & L. E. Patterson (Ed.). *Helping Clients with Special Concerns* (pp. 79-102). London: Houghton Mifflin Company.
- Sezgin, N. (2002). Geştalt Psikoterapisi: Temas İşlevleri ve Temasın Engellenmesi. *Geştalt Terapi Dergisi*, 1 (1), 15-42.
- Sharkin, B. S. (1993). Anger and Gender: Theory, Research, and Implications. *Journal of Counseling & Development*, 71 (4), 386-389.
- Tavris, C. (1989). *Anger: Misunderstood Emotion*. New York: Simon & Schuster.
- Törestad, B. (1990). What is anger provoking? A Psychophysical Study of Perceived Causes of Anger. *Aggressive Behavior*, 16, 9-26.

**NEFES AL-VER VE HAREKETE GEÇ: ANKSİYETE VE
GEŞTALT TERAPİ YAKLAŞIMI
INHALE, EXHALE AND ACT: ANXIETY AND GESTALT
THERAPY APPROACH**

Doç. Dr. CEYLAN DAŞ

Psikolojik Değerlendirme, Terapi ve Eğitim Merkezi, Ankara

ÖZET

Geştalt yaklaşımına göre anksiyete, "herhangi bir bloke olmuş heyecan durumunda yaşanan solunum zorluğu" ya da başka bir deyişle göğüs kafesindeki kasılma nedeniyle hareketsiz hale gelen ciğerlere daha fazla hava alma çabasıdır. Anksiyete genellikle ölme, zarar görme, yaralanma, sevgi veya ilgiyi kaybetme gibi varlığını sürdürmeyle ilgili durumlarda yaşanır. Perls Freud'un "anksiyetenin kaynağı süper egodur" görüşüne karşı çıkar ve anksiyetenin şimdi ve sonra arasındaki boşluk ya da gerilim olduğunu ifade eder. Terapide ilk aşama anksiyete belirtilerinin "şimdi ve burada" farkına varılmasıdır. Daha sonra heyecanın ortaya çıkmasına yol açan ihtiyaçların belirlenmesi, birbiriyle çelişen ve ertelenen ihtiyaçların farkedilmesi, ihtiyaçların karşılanması engelleyen içe almaların belirlenmesi ve değiştirilmesi gibi aşamalardan geçer. Terapide üzerinde çalışılması gereken bir başka nokta da fark edilen ihtiyaçların karşılanabilmesi için yeni alternatiflerin geliştirilmesi ve dolayısıyla heyecanın yeniden ortaya çıkmasını mümkün kılacak içsel ve çevresel desteklerin sağlanmasıdır. Anksiyetenin ele alınışında özellikle hayalleme teknikleri, beden çalışmaları, tek veya çift sandalye uygulamaları çok yararlı olmaktadır. Terapinin amacı danışanların ihtiyaçlarını farkederek, nefes alarak ve hareket ederek heyecanlı, canlı ve aktif olarak yaşamlarını sürdürmelerine yardımcı olmaktır. Anksiyete ile ilgili olarak yapılan Geştalt terapi uygulamalarının sloganı ise "nefes al-ver ve harekete geç"tir.

Anahtar sözcükler: anksiyete, anksiyetenin kaynakları, Geştalt terapi

ABSTRACT

According to Gestalt therapy approach, anxiety is the experience of breathing difficulty during any blocked excitement. It is the experience of trying to get more air into lungs immobilized by muscular constriction of the thoracic cage. Anxiety is survival-oriented, powered by fear of becoming lost or hurt or fear of losing love or attention. Perls disagreed with Freud's view of the super-ego as the source of anxiety and for Perls anxiety is the gap or tension between the now and the later. The first step in therapy is to be aware of the anxiety symptoms in the here and now. To identify the needs that provoke excitement, to be aware of the needs that are contradictory to each other and that are postponed, to identify and change the introjections, are the other steps that must be taken in therapy. Another important point that must be taken in consideration in therapy is to develop different alternatives to satisfy the needs and to develop appropriate internal and external support for the excitement to emerge. Imagination techniques, body work and one or two-chair applications can be very helpful in working with anxiety. The aim of therapy is to help the clients to become aware of their needs, to breath in, out and to act, and thus to be able to live excitedly, actively and alively. The slogan of Gestalt therapy applications while working with anxiety is "inhale, exhale and act".

Key words: anxiety, the sources of anxiety, Gestalt therapy

*H*er bireyin çok çeşitli ihtiyaçları vardır. Bu ihtiyaçlar yemek yeme, su içme, hareket etme, okuma, öğrenme, duygularını ifade etme, yakınlık kurma, kendini koruma, cinselliğini yaşama, saygı görme vb. gibi çok çeşitlidirler. Gestalt yaklaşımına göre yaşam bu ihtiyaçların karşılanması üzerine temellenir (Korb, Gorrel & Van De Riet, 1989:5-6). Kişi ne kadar çok ihtiyacını, ne kadar kısa sürede ve ne kadar kolay yoldan karşılayabilirse o kadar rahat ve mutlu olur. Karşılanmayan ihtiyaçlar sürekli olarak kişiyi zorlar. Bir ihtiyaç karşılandığında gestalt tamamlanır ve yeni bir ihtiyaç ortaya çıkana kadar organizma ile çevre arasında denge sağlanmış olur.

Bir ihtiyacın belirginleşebilmesi için ya organizmanın içinde ya da çevrede değişiklik yaratan bir uyarıcının ortaya çıkması gerekir (Polster & Poster, 1973:177). Normal koşullarda bir ihtiyaç belirginleştiğinde, enerji ortaya çıkar ve kişi ihtiyacını karşılamak üzere harekete geçer. Hareket için ortaya çıkan enerji solunumun hızlanmasına, kalp, beyin, ciğer ve perifer organlardaki kan akımının artmasına ve glikojenin kan akımına karışmasına yol açar. Bu enerji akışı kendini deri rengi ve kalitesinde de gösterir. Cilt canlı ve parlak olur. Enerji akışı canlılık, sıcaklık, parlaklık olarak ortaya çıkar ve Gestalt yaklaşımında buna "heyecan" denir (Kepner 1987:137). Başka bir deyişle heyecan bir ihtiyaç belirdiğinde enerjide ortaya çıkan yükselmedir. Gestalt yaklaşımına göre heyecan aktif, yaratıcı ve yaşamı canlı kılan bir özelliğe sahiptir (Clarkson 1991:90). Heyecanda depolanmış yiyeceklerin oksidasyonunu sağlayan metabolik süreçte yükselme olur, yani daha fazla havaya ihtiyaç duyulur (Perls, Hefferline, Goodman, 1996:128).

Anksiyete nedir?

Heyecan hem aranan ve zevk alınan, hem de korkulan ve kontrol edilmeye çalışılan bir durumdur (Clarkson 1991:89). Anksiyete ise heyecanın bastırılması ihtiyacına bağlı olarak ortaya çıkan rahatsız edici bir durumdur (Polster ve Polster 1973:179). Korb ve arkadaşları (1989:54) da anksiyetenin insan organizması tarafından en az tolere edilebilen psikolojik bir durum olduğunu belirtmişlerdir. Perls ve arkadaşları (1996:128) ise anksiyeteyi "herhangi bir bloke olmuş heyecan durumunda yaşanan solunum zorluğu" olarak tanımlamışlardır. Yani kişi heyecanın yarattığı enerji ile harekete geçebilmek için oksidasyon hızına göre nefesini derinleştirerek daha çok havayı içine almaya çalışacağına, nefesini tutarak göğsünü daha da çok daraltma yoluna gitmektedir. Göğüsteki bu sıkışma, daralma ise anksiyetenin ortaya çıkmasına yol açmaktadır. Zaten anksiyete kelimesinin kökünü oluşturan "angustia" da daralma anlamına gelmektedir. Diğer bir deyişle anksiyete bloke edilmiş bir heyecan durumunda göğüs kafesindeki kasılma nedeniyle hareketsiz hale gelen ciğerlere daha fazla hava alma çabasıdır.

Bütünleştirici bakış açısına göre anksiyete organizmayı bir bütün olarak yani fiziksel, duygusal, düşünsel ve davranışsal olarak etkiler. Perls ve ark. (1996:410) da anksiyete yaşayan kişinin kendini kontrol etmeye çalıştığını ve bunu da dikkatini

dağıtarak, ilgisini başka şeylere vererek, nefesini tutarak, dişlerini gıcırdatarak veya sıkarak, karın kaslarını kasarak, kalça bölgesini ve rektumu sıkarak vb. yollarla yaptığını ifade etmişlerdir. Anksiyete yaşayan kişi sadece nefesini kontrol etmekle kalmaz, aynı zamanda bedenini kasar, spontan davranışları durdurur, duygularını içinde tutar ve şu andaki yaşantıların farkına varmayı da engeller (Korb ve ark. 1989:15). Garcia, Baker ve Demoya (1999) anksiyete yaşayan kişinin enerjisinin bir yandan konsantre olmaya bir yandan da kendini durdurmaya bölündüğünü ve bu nedenle konsantrasyonun ciddi anlamda bozulduğuna dikkat çekerek, Serok (2000) anksiyetenin hipertansiyonun aktive edilmesindeki rolü üzerinde durmuştur. Frank (2001:76) kronik olarak anksiyete yaşayan kişilerin baş ve göğüslerinin öne ve ileriye, bedenlerinin üst kısmının arkaya, ve kalçaların ise ağırlığı dengelemek için öne doğru olduğunu belirtmiştir. Bu anksiyeteli durumda ağırlık merkezi tam ortada olmadığından kişi yere tam olarak basamamakta ve kendini güvende hissedememektedir.

Anksiyetenin kaynakları:

Geştalt yaklaşımının temelinde yer alan bakış açılarından biri de varoluşçu bakış açısidir. Varoluşçu bakış açısına göre anksiyete otantik insan yaşamının kaçınılmaz bir parçasıdır. Otantik ile özgür ve sorumlu olarak ve öleceğimizi bilerek yaşamak kastedilmektedir (Clarkson & Mackewn 1993:9). İnsanlar öleceklerini öğrendiklerinde, yaşamın nihai bir anlamı olmadığını, ona nasıl bir anlam vereceklerinin ve nasıl biri olacaklarının sorumlusunun kendileri olduğunu farkettilerinde anksiyete yaşamaları doğaldır. Dolayısıyla anksiyete rahatlatılması veya bastırılması gereken bir semptom değil, otantik varoluş açısından temel bir faktördür. Bu bakış açısına göre anksiyete ilerlemenin temelidir (Perls 1978:59).

Farkındalık ve temas varoluşsal bir anksiyeteye yol açarlar (Clarkson & Mackewn 1993:56). "Sabit" ya da "otantik olmayan" bir biçimde var olduğunu farkeden ve kördüğüm yaşadığının farkına varan kişi önce anksiyete, karışıklık ve çaresizlik yaşar, ancak daha sonra bazı değişiklikler yaparak yeni bir denge sağlar. Anksiyete, harekete geçmeden önceki heyecandır (Perls 1969:3). Anksiyete duyan kişi henüz seçim özgürlüğünü kullanamayan, belirsizlikler karşısında yeni davranışlar geliştirmek yerine stereotipik davranışlarını yapmaya devam eden ve enerjisi uygun bir biçimde açığa çıkaramayan bir durumdadır.

Geştalt yaklaşımına göre insanların doğuştan getirdikleri iki temel amaçları vardır ki bunlardan birincisi hayatta kalmak ikincisi ise ilerlemektir. Bunları gerçekleştiremeyeceğini düşünmek anksiyeteye yol açar. Dolayısıyla anksiyete genellikle ölme, zarar görme, yaralanma, sevgi veya ilgiyi kaybetme gibi varlığını sürdürmeyle ilgili alanlarda yaşanır (Korb ve ark. 1989:15). Perls Freud'un "anksiyetenin kaynağı süper egodur" görüşüne karşı çıkar. Perls'e (1969:30) göre anksiyete şimdi ve sonra arasındaki boşluk ya da gerilimdir. Polster ve Polster (1973:179) ise anksiyeteyi şimdi ve gelecek arasındaki ayrılmamış durum olarak tanımlamışlardır. Kişi şimdiki unutarak gelecekle meşgul olduğunda anksiyete ortaya çıkar. İçinde olduğu anı yaşayan kişi ise heyecanı hisseder ve spontan olarak harekete geçer. Geleceği düşünmek kişide katastrofik veya anastrofik beklentilere yol açar. Katastrofik beklentiler gelecekte kötü ve olumsuz şeyler olacağı, anastrofik beklentiler ise iyi ve olumlu şeyler olacağı ile ilgilidir. Katastrofik beklentiler enerjinin yaratıcı bir biçimde ortaya çıkmasını engeller ve enerjinin obsesif düşünmeye ve zihinsel ya da gerçekçi olmayan aktivitelere yönelmesine yol açar (Korb ve ark. 1989:54). Katastrofik beklentilerin temelinde kişinin mevcut kendini destekleme sistemlerinin yeterli olmaması ve ileride ortaya çıkabilecek durumlarla başa çıkma kapasitesi ile ilgili olumsuz inançları ya da bir başka deyişle içe aldıkları yer alır (Perls ve ark. 1996:129). Anksiyetenin ortaya çıkmasında kişiye özel içe almaların yanı sıra genel olarak "heyecanlanma" ile ilgili olarak içe alınanlar da rol oynar. Bu konuya dikkat çeken Clarkson (1991:89) heyecanlanmanın olumsuz bir duygu olduğunu içe alan kişilerin heyecanlanmayarak, kendilerini hayal kırıklığı ve acıya karşı koruduklarını düşündüklerini, oysa bir şeyin gerçekleşmesi için heyecan duymayan kişilerin bekledikleri gerçekleşse bile, bundan keyif alamayacaklarını belirtmiştir.

Clarkson ve Mackewn (1993:80) anksiyetenin a) bastırılmış, ifade edilmemiş duyguların yeniden yaşanmasından ve b) farklı biçimde davranmanın seçilebileceğinin farkedilmesinden kaynaklandığını belirtmişlerdir. Duyguların bastırılmasının, ifade edilmemesinin de nedeni katastrofik beklentiler ve bunlara eşlik eden korkudur. Özellikle öfke ya da cinsellik gibi duygular toplumsal açıdan hoş görülmediğinden bastırılmaya, ifade edilmemeye çalışılır (Kepner 1987:137). Pekçok kişi kendilerine öfkelenme izni verirlerse, öfkeleri ile dünyayı yok edeceklerine inanırlar. Ya da cinselliklerini ortaya çıkarırlarsa manik ya da cinsel

sapık olacaklarından korkarlar. Bazı kişiler için ise sevgilerini ifade etmek zordur, çünkü eğer bunu ifade ederlerse diğerini sıkacaklarını ya da bunaltacaklarını düşünürler. Yeni yaşam olayları ve/veya yeni ihtiyaçların ortaya çıkması da kişide anksiyete yaratır. Böyle durumlarda kişi önceki alışılmış, katı davranış biçimlerini değiştirmek ve davranış repertuarını geliştirmek zorunda kalır. Bir yandan eski davranışlarını sürdürmek isteği bir yandan değişme ve gelişme isteği kişiyi çatışmaya sokar ve harekete geçmesini engeller. Philippson (2002) stereotipik davranışların seçme özgürlüğünü kısıtladığını, seçme özgürlüğünün olmadığını farketmenin de anksiyeteye yol açan bir başka neden olacağını ifade etmiştir. Perls ve ark. (1996:413) anksiyetenin birşeyi başarma, yapma korkusundan da kaynaklanabileceğini ve anksiyetenin ortaya çıkmasında çevresel faktörlerin olduğu kadar içsel yaşantıların da rol oynadığını (1996:128) belirtmişlerdir.

Görüldüğü gibi şimdiye kadar anksiyete ile ilgili olarak yapılan açıklamaların bazıları diğer terapi yaklaşımlarının açıklamalarıyla benzerlikler taşımaktadır. Geşalt terapi yaklaşımının bu konuda diğer yaklaşımlardan en önemli farklılığı terapide anksiyeteyi ele alış biçimidir. Aşağıda Geşalt terapi yaklaşımında anksiyetenin nasıl ele alındığı detaylı bir biçimde yer almaktadır.

Terapi yaklaşımı:

Anksiyetenin farkına varma:

Terapide ilk aşama anksiyete belirtilerinin “şimdi ve burada” farkına varılmasıdır. Bu aşamada amaç anksiyete belirtilerini ortadan kaldırmak değil, aksine abartmaktır. Görüşme sırasında anksiyete yaratan durum iyice canlandırılır ve belirtilerin ortaya çıkması sağlanır. Hatta paradoks olarak nefesi daha da hızlandırmak ve göğsü daha fazla sıkıştırmak kullanılabilir. Özellikle kişinin hangi kasları kastediğinin ve nasıl nefes alıp verdiğinin iyice farkına varmasına yardımcı olunur (Perls 1976:97). Böylece danışan anksiyetesini nasıl arttırdığının farkına vararak, bunu nasıl azaltabileceğinin de farkına varmış olur. Bunların farkına varmak danışanın kendi davranışlarının sorumluluğunu almasına katkıda bulunur (Clarkson 1991:116). Wingfield (1999) bu yolla şarkıcı ve müzisyenlerin performans anksiyetelerinin giderilmesinde çok başarılı sonuçlar elde edildiğini belirtmiştir.

Üzerinde çalışılması gereken diğer bir nokta da anksiyetenin kişi için taşıdığı anlamdır. Anksiyetenin anlamının araştırılabilmesi için, temelde yatan ihtiyaçların ve ihtiyaçların karşılanamamasında rol oynayan faktörlerin belirlenmesi gerekir.

Heyecanın ortaya çıkmasına yol açan ihtiyaçların belirlenmesi:

Anksiyete heyecanın bloke edilmesinden kaynaklandığına göre, heyecanın ortaya çıkmasına yol açan ihtiyacın farkedilmesi de terapide üzerinde durulması gereken önemli noktalardan biridir. Bir ihtiyacın karşılanabilmesi için öncelikle o ihtiyacın farkedilmesi gerekir. Aslında bir ihtiyacın farkedilememesindeki en önemli etken onun bir ihtiyaç olarak kabul edilmemesi, hatta “gereksiz”, “saçma” veya “zararlı” görülerek, yargılanmasıdır. Dolayısıyla terapide öncelikle danışanın nefesini durdururken, göğsünü sıkıştırırken aslında hangi ihtiyacını durdurmak istediği, neyi kontrol etmeye çalıştığı ya da başka bir deyişle hangi ihtiyacını yargıladığını belirlemek gerekir. Örneğin bir danışan son 5 yıldır bulunduğu şehirden hiç ayrılmadığını, yakın yerlere pikniğe bile gidemediğini, hatta gideceğini düşündüğünde bile anksiyete yaşadığını ifade etmiştir. Bu danışana eğer şehirden ayrılarak tatile veya pikniğe gidebilse yani enerjisini bloke etmese neler yaşayacağı sorulduğunda, “gidip bir bilet alır, görmek istediğim yerleri görürüm, yapmak istediklerimi yaparak hoş bir vakit geçiririm ve belki de bir süre yalnız kalarak başımı dinlerim” şeklinde cevap vermiştir. Yani asıl ihtiyacı “evinden (anne-babasından) bir süre uzaklaşmak” olmasına rağmen danışan, anksiyetesi yoluyla “onlardan uzaklaşma davranışını” kontrol altına almaya çalışmaktadır.

Birbiriyle çelişen ve ertelenen ihtiyaçların farkedilmesi:

Terapide üzerinde durulması gereken noktalardan bir diğeri de farklı ihtiyaçların birbirleriyle nasıl çeliştiği ve hangi ihtiyaçların ertelendiğini belirlemektir. Bilindiği gibi insanların çok çeşitli ihtiyaçları vardır ve aynı anda birden fazla ihtiyaç karşılanamayacağına göre ihtiyaçların bir sıraya konulması gerekir. Genel olarak sıralama yaparken bir ihtiyacın bizim için taşıdığı önemi ve aciliyetini dikkate alırız. Ama eğer bir sıralama yapamaz ve bu sıralamayı zaman zaman yeniden düzenleyemezsek, bazı ihtiyaçlarımızı karşılama fırsatı bulamayız. Uzun süre karşılanamayan ihtiyaçlar ise kişiyi zorlar ve anksiyete yaratır. Yukarıda sözü edilen danışan ele alındığında bu kişinin sevilme, yalnız kalma ve eğlenme ihtiyaçlarının

birbiriyle çatıştığı, sıralamada sevilme ihtiyacının en önde yer aldığı ve diğerlerinin ertelendiği görülmektedir. Bir başka örnek ise babasıyla yaşayan, 3 çocuklu evli bir sevgilisi olan ve “ya balkondan atlarsam”, “ya hamile kaldıysam”, “ya babamı bıçaklarsam” gibi düşünceler nedeniyle yoğun anksiyete yaşayan bir danışan olabilir. Bu danışanın birbiriyle çelişen ihtiyaçları sevilme (hem babası hem sevgilisi tarafından), saygı görme, kendini koruma, cinsellik ve duygularını ifade etme olarak belirlenebilir. Bu kişi önceki örnekten farklı olarak herhangi bir ihtiyacına öncelik verememekte yani ihtiyaçlarını sıralayamamakta, bu nedenle de hiçbir ihtiyacını tam karşılayamamaktadır. İhtiyaçların çelişmesinde, ertelenmesinde ve karşılanamamasındaki en önemli neden içe alınan katı değerlerdir.

İhtiyaçların karşılanmasını engelleyen içe almaların belirlenmesi ve değiştirilmesi:

İçe alma dışarıdan gelen bir kuralın, mesajın veya modelin ayırılmadan ve özümsemeden kabul edilmesidir (Perls, 1973:32). Bebekliğimizden itibaren çevremizdeki kişiler bize, bizle ve dünyayla ilgili çok çeşitli bilgiler verirler. Biz de bu bilgileri olduğu gibi yani düşünmeden ve sorgulamadan ezberler, yutarız. Eğer bu yuttuğumuz bilgiler doğru ise veya birbirleriyle çelişkili değil ise, bu bilgiler özümseriz ve sorun çıkmaz. Ancak eğer yutturulanlar gerçeklere uymuyorsa ya da birbirleriyle çelişiyorsa bu bilgiler hazımsızlık yaratır ve harekete geçmemizi engellerler. Örneğin eğer bir kişi hem “insanlara asla güvenme” mesajını, hem “yeterince akıllı değilsin” mesajını hem de “başarılı olmak için kendini insanlara göstermelisin” mesajını yuttu yani içine aldı ise, bu kişinin sosyal bir ortamda enerjisini bloke ederek anksiyete duyması ve başarılı olma ihtiyacını karşılayamaması çok doğaldır. Yine yukarıda verilen ilk örnekteki danışanla yapılan görüşmelerde bu kişinin şehirden uzaklaşma ihtiyacını engellemesinde “dünya tehlikelerle dolu”, “başkalarının isteklerini yerine getirmediğin beni sevmezler”, “kendi istediklerimi yapmak bencilliktir”, “annenin babanın isteklerine karşı gelinmez” gibi içe alınan bilgilerin rol oynadığı söylenebilir. İkinci örnekte yer alan danışanın ise daha çok birbiriyle çelişkili mesajları içe aldığı görülmektedir. Örneğin “cinsellik yaşanmalıdır” ve “cinsellik tehlikelidir”, “sevgi kutsaldır ve fedakarlık ister” ve “sevgi utanç

vericidir” gibi... İçe alınanlar belirlendikten sonra bunların “kusulması” ve kişiye uygun ve yeni mesajların “hazmedilmesi” için çalışmalar yapılır.

Alternatif çevresel koşulların farkettilmesi ve geliştirilmesi:

Terapide üzerinde çalışılması gereken bir başka nokta da farkedilen ihtiyaçların karşılanabilmesi için yeni alternatiflerin geliştirilmesi ve dolayısıyla heyecanın yeniden ortaya çıkmasının mümkün kılınmasıdır. Bunun için öncelikle danışanın amacına ulaşmak için harekete geçmesinde yardımcı olabilecek ne gibi içsel ve çevresel desteklere ihtiyacı olduğunun farkına varması sağlanır ve daha sonra da bu destek sistemlerini geliştirme çalışmalarına geçilir. Gestalt yaklaşımında kişi ve çevre bir bütün olarak ele alındığından, içsel ve çevresel desteğin sağlanamamasında kişi ve çevre arasındaki sınırdaki meydana gelen temas bozukluklarının rol oynadığına inanılır. Tüm temas biçimlerinin temelinde içe alınanlar yatar. Anksiyete yaşayan kişi açısından temas bozukluklarını ele alacak olursak:

İç içe geçme: İç içe geçmede ben ve çevre arasındaki sınır kaybolmuştur (Clarkson 1991:55). Bir başka deyişle kişi bir başka kişi ya da kişilerle, olayla ya da durumla iç içe geçerek kendi duygu, düşünce, istek ve ihtiyaçlarının farkına varamaz, bunları ayırdedemez hale gelir. Laura Perls'e (1992: 125-129) göre anksiyete iç içe geçme durumundan kaynaklanır. Kişi ne zaman iç içe geçtiği durum, kişi vb. ile ilgili bir tehdit algılsa, anksiyete ortaya çıkar. Örneğin bulunduğu şehirden ayrılamayan danışan anne-babası ile o kadar iç içe geçmiş durumdadır ki onları bırakarak bir başka şehre gitmeyi düşünmek bile anksiyete yaşamasına yol açmaktadır. Ya da sınav anksiyetesi yaşayan bir kişi o sınavla o kadar iç içe geçmiş durumdadır ki sınavın başarısız olmasını kendi tüm yaşamının başarısız olması şeklinde yorumlamaktadır.

Yansıtma: Yansıtma içten gelen bir duygunun, düşüncenin, algının sanki dışarıdan geliyormuş ya da başka birine aitmiş gibi algılanmasıdır (Perls 1973:35). Anksiyete duyan kişi kendi içe almalarına dayanarak kendi düşüncelerini, beklentilerini diğer kişiye/kişilere yansıtmaktadır. Örneğin anksiyete yaşayan pekçok kişi bunun diğerleri tarafından farkedilmesinden çok korkarlar ve eğer farkedilerse bunu bir “zayıflık, başarısızlık” belirtisi olarak görececeklerini düşünürler. Oysa aslında “kendini zayıf ve başarısız gören” kendisidir ve bunu sanki

diğerlerinin görüşüymüş gibi yansıtmaktadır. Kepner (1987:111) ise yansıtmanın sadece diğer kişilere yönelik olarak yapılmadığını, kişinin kendi bedenine de yansıtma yapabileceğini belirtmiştir. Örneğin anksiyete yaşayan kişi “ göğsüm sıkışıyor” dediğinde aslında “ben sıkışıyorum”, ya da “nefesim tıkanıyor” dediğinde aslında “ben tıkanıyorum” demekte ve kendi duygusunu bedenine yansıtmaktadır.

Geri döndürme: Anksiyetede en sık görülen temas bozukluğu geri döndürmedir. Geri döndürme doğal olarak dışarıya yönlenebilir. Geri döndürme 2 şekilde yapılabilir. Birincisinde kişi duygu, düşünce ve isteklerini çevresindekilere ileteceği yerde katastrofik beklentileri nedeniyle bunu içinde tutar, ifade etmez yani davranışa geçmez. Kepner (1987:148) geri döndürmenin en sık yapıldığı beden bölgelerinin boğaz ve diyafram olduğunu belirtmiştir. Böylece kişi nefesini tutarak, göğsünü sıkıştırarak üzüntüsünü (ağlamasını) ya da öfkesini (bağırmasını) engellemekte ve içinde tutmaktadır. Örneğin yaşadığı şehirden ayrılamayan danışan aslında anne-babasının baskıcı ve katı tutumları karşısında yaşadığı öfkesini kabul ve ifade edemediği ve onların bu tutumlarıyla başa çıkamadığı için, öfkesini kendine döndürmekte ve kendine “şehir dışına çıkma iznini” verememektedir. Geri döndürmenin ikinci şekli ise kişinin kendine yapılmasını istediklerini diğerlerine yapmasıdır (Clarkson 1991:54). Örneğin yukarıda sözü edilen danışan, aslında anne-babasının onun isteklerini yerine getirmesini istemekte ancak bunu açık olarak ifade etmek yerine sürekli onların isteklerini yerine getirerek, sağlamaya çalışmaktadır.

Aşırı duyarlılaşma: Aşırı duyarlılaşma, duyarsızlaşmanın diğer ucudur. Aşırı duyarlılaşmada kişi enerjisini aşırı derecede bedensel duyumları üzerinde yoğunlaştırmaktadır (Sills ve ark. 1998:57). Örneğin serbest uçan anksiyete yaşayan kişilerin dikkatleri sürekli olarak nabız atışları ya da tansiyonları üzerindedir ve bunlarla ilgili olarak abartılı yorumlar yapmaktadırlar. Ya da bazı kişiler sürekli olarak bedenlerini “muayene” etmekte veya sürekli kan, idrar, EEG gibi tetkikler yaptırmakta, ancak aldıkları sonuçlardan tatmin olmadıklarından bunları sık sık tekrarlamaktadırlar.

Saptırma: Saptırmada kişi kendisi, diğerleriyle ve çevresiyle direkt temas kurmaktan kaçınır (Clarkson 1991:82). Kişi dışarıdan gelen olumlu veya olumsuz tepkilerin, çevresel koşulların veya durumların, ya da kendi duygu, düşünce ve ihtiyaçlarının farkında değildir. Örneğin daha önce bir örnekte belirtildiği gibi “kendi istediklerini yapmak bencilliktir” mesajını içe almış olan danışan, kendisiyle temas kurmayarak yani saptırma yoluyla kendi isteklerinin neler olduğunun hatta isteği olup olmadığının bile farkına varmamakta ve bunu “içimden hiç birşey gelmiyor” şeklinde ifade etmektedir. Performans anksiyetesi yaşayan bir danışanın, bir sunum ya da sınavda başarılı olsa bile çevreden gelen olumlu geribildirimleri duymaması ya da duysa bile inanmayarak başarısını, “şansa” veya “diğerlerinin kıbarlığına” atfetmesi saptırma temas biçimine verilebilecek bir başka örnektir.

Kendini seyretme: Kendini seyretme kişinin ne yaptığını, nasıl yaptığını dışarıdan birisi gibi seyretmesi ve gördükleri ile ilgili yorumlar yapmasıdır (Sills ve ark. 1998:67). Örneğin insanlarla birlikte olmaktan dolayı anksiyete yaşayan bir danışan, karşısındaki kişiye bakmak, onun ne dediğini anlamak yerine kendi yüzünün kızarıp kızarmadığına, sesinin nasıl çıktığına, nasıl oturduğuna dikkat etmekte, yani diğerine değil kendinin dışarıdan görünüşüne odaklanabilmektedir.

Anksiyete yaşayan kişiler yukarıda belirtilen temas biçimlerinin birini veya birkaçını diğerlerine göre daha fazla kullanıyor olabilecekleri gibi, bu temas biçimlerinin birkaçını birarada kullanıyor da olabilirler. Örneğin yukarıdaki örnekteki diğer insanlarla ilişki kurmakta zorluk yaşayan danışanın birisiyle beraberken kendini seyretmeye ek olarak, karşısındakinin kendi görünüşü hakkında neler düşündüğü ile ilgili yansıtma yaptığı (aslında “ben beceriksizim” şeklinde düşünürken bunu “benim beceriksiz biri olduğumu düşünüyor” şekline dönüştürdüğü), sohbe katılmayarak, duygu ve düşüncelerini içinde tutarak geri döndürme temas biçimini kullandığı söylenebilir. Tek başına evde kalamayan veya dışarı çıkamayan bir kişi ise iç içe geçme (sürekli birileriyle birlikte olma), aşırı duyarlılaşma (dikkatin sürekli nefes,kalp ve nabız atışı üzerinde olması) saptırma (kendi ve diğerlerinin duygu ve ihtiyaçlarının farkında olmama) ve geri döndürmeyi (nefesini tutma, göğsünü sıkıştırma) aynı anda yaşamaktadır.

Terapide yararlanılan teknikler:

Geştalt terapi yaklaşımı diğer alanlarda olduğu gibi anksiyete ile çalışırken de yararlı olabilecek çok çeşitli teknikler sunmaktadır. Terapide anksiyete ile ilgili olarak yararlanılabilecek tüm tekniklerden detaylı bir şekilde söz etmek bu yazının kapsamı dışındadır. Bununla birlikte anksiyete ile çalışırken faydalı olduğu düşünülen tekniklerle ilgili birkaç örnek verilecek olursa:

Hayalleme teknikleri: Özellikle anksiyete belirtileri ile çalışırken farkındalığın artması açısından hayalleme teknikleri çok yardımcı olmaktadır. Terapide örneğin göğüsteki bu basıncın bir şekli olsa, nasıl bir şekli olurdu? Ağırlığı ne kadar olurdu? Ne renk olurdu? Adı ne olurdu? Sesi nasıl olurdu? Kimin sesine benzerdi? Ne derdi? gibi sorular yoluyla hayalleme yaptırılabilir. Hayallemeler ihtiyaçların belirlenmesi amacıyla da kullanılabilir. Örneğin "bulunduğu şehirden ayrılamayan" ya da "evde tek başına kalamayan" danışanlarla çalışırken "eğer bunları yapması mümkün olsaydı neler olabileceği" hayalleme yoluyla ele alınabilir. Bu tür uygulamalarda hayalleme geleceğe yönelik olarak değil, sanki şimdi oluyormuş gibi anlatılır. Hayalleme teknikleri sadece kişinin kendine güveni arttırmakla kalmaz teknik ve fiziksel becerilerin geliştirilmesine de katkıda bulunur (Gawain 1979:105).

Beden çalışmaları: Anksiyete ile çalışırken beden çalışmaları 2 açıdan çok yararlı olmaktadır. Birincisi beden çalışmaları kişinin kendi duygu ve ihtiyaçlarının farkına varmasını kolaylaştırır. Geştalt yaklaşımına göre sözel olmayan davranışlar kişinin içsel yaşantılarının bir göstergesidir (Passons 1975:102) ve kişinin kendini ifade etme biçimidir (Clarkson & Mackewn 1993:111). Dolayısıyla terapist danışanın sözel olmayan ipuçlarına yani duruş ve oturuş biçimine, bedeninin çeşitli kısımlarındaki hareketlere, ses tonuna ve sesindeki değişmelere, yüz ifadesine, jest ve mimiklerine dikkat etmeli, danışanın bunların farkına varmasına yardımcı olmalı ve bunların danışan için taşıdığı anlamlar üzerinde durmalıdır. Beden çalışmalarının çok yararlı olduğu bir diğer alan ise geri döndürmelerin düzeltilmesidir. Bu çalışmalar sırasında kişinin kendine yani kendi bedenine yaptıklarını (örneğin boğazını sıkma, göğsünü sıkıştırma gibi) yastığa yapmasını (örneğin yastığı sıkması, sıkıştırması gibi)

sağlanır ve bununla ilgili duygu, düşünce ve ihtiyaçları üzerinde durulur. Böylece geri döndürülenlerin, "doğru" kaynağa iletilmesi mümkün olur.

Boş ve çift sandalye uygulamaları: Bu uygulamalar özellikle duyguların ifade edilmesinde, içe alınanların ve temas biçimlerinin farkedilmesinde ve düzeltilmesinde, kördüğümün çözülmesinde ve tamamlanmamış işlerin tamamlanmasında çok etkilidirler. Terapide danışanın anksiyetesini, korkusunu, öfkesini, anne-babasını ya da sorun yaratan durumu (örneğin kalabalıkta konuşma sorunu yaşayan biri için kalabalığı) boş sandalyeye oturarak onunla konuşması uygulanabilecek yollardan biridir. Bazı durumlarda ise bu uygulama çift sandalye ile yani danışanın hem kendini hem de diğer tarafı konuşturduğu bir biçimde uygulanabilir. Çift sandalye tekniği ayrıca kişinin birbiriyle temas halinde olmayan örneğin "hamile kalmaktan korkan ve hamile kalmak isteyen", " bulunduğu şehirden gitmek isteyen ve istemeyen", "boğazını sıkın ve boğazı sıkılan" tarafların diyalogu şeklinde de gerçekleştirilebilir.

Sonuç olarak; Geştalt terapi yaklaşımı anksiyetenin anlaşılmasında ve ele alınmasında zengin bir bakış açısı sunmakta ve geniş bir yelpazede teknikler önermektedir. Terapinin amacı danışanların nefes alarak, göğüslerini gererek, hareket ederek ve ihtiyaçlarını farkederek heyecanlı, canlı ve aktif olarak yaşamlarını sürdürmelerine yardımcı olmaktadır. Anksiyete ile ilgili olarak yapılan Geştalt terapi uygulamalarının sloganı ise "nefes al-ver ve harekete geç" tir.

KAYNAKLAR

- Clarkson, P. (1991). *Gestalt Counseling In Action*. London: Sage Publications.
- Clarkson, P., & Mackewn, J. (1993). *Fritz Perls*. London: Sage Publications.
- Garcia, C., Baker, S., & deMoya, R. (1999). Academic anxieties: A Gestalt approach, *Gestalt Review*, 3(3):239-250.
- Gawain, S. (1979). *Creative Visualisation*. New York: Bantom Boks.
- Fank, R. (2001). *Body of Awareness: A Somatic and Developmental Approach to Psychotherapy*. Cambridge: Gestalt Pres.

- Kepner, J.I. (1987). *Body Process*. San Fransisco: Josey-bass Publishers.
- Korb, M.P., Gorrell, J., & Van De Riet, V. (1989). *Gestalt Therapy: Practice and Theory*. Boston: Allyn & Bacon.
- Passons, W.R. (1975). *Gestalt Approaches In Counseling*. London: Sage Publications.
- Perls, F. (1969). *Gestalt Therapy Verbatim*. Lafayette, Calif: Real People Press.
- Perls, F. (1973). *The Gestalt Approach and Eye Witness to Therapy*. USA: Science and Behavior Books.
- Perls, F. (1976). *The Gestalt Approach and Eye Witness to Therapy*. New York: Bantum.
- Perls, F. (1978). Finding self through Gestalt therapy. *Gestalt Journal*, 1(1):32-53.
- Perls, F., Hefferline, R.F., & Goodman, P. (1996). *Gestalt Therapy: Excitement And Growth In The Human Personality*. Great Britain: The Guernsey Press Co.
- Perls, L. (1992). *Living at the Boundary*. A Gestalt Journal Publication.
- Philippson, P. (2002). *Uncertainty and Choice*, [http:// www.gestalt.org/](http://www.gestalt.org/) Manchester Gestalt Center.
- Polster, E., & Polster, M. (1974). *Gestalt Therapy Integrated: Contours of Theory and Practice*. New York: Vintage Books.
- Sills, C., Fish, S., & Lapworth, P. (1998). *Gestalt Counseling*. Oxon: Winslow Pres Limited.
- Serok, S. (2000). *Innovative Applications of Gestalt Therapy*. Malabar: Krieger Publishing Company, s. 79-87.
- Simkin, J.S., & Yontef, G.M. (1984). *Gestalt Therapy*, In R.J. Corsini, *Current Psychotherapies*, Illinois: F.E. Peacock Publishers, s:279-320.
- Wigfield, E. (1999). Performance anxiety in classical singers and musicians. *British Gestalt Journal*, 8(2):96-107.

GESTALT TERAPİSİ VE TRAVMA SONRASI STRES BOZUKLUĞU: İRONİ VE MEYDAN OKUMA^{1,2}

GESTALT THERAPY AND POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER: THE IRONY AND THE CHALLENGE

Arie Cohen, Ph.D.³

Özet Çeviri: Uzm. Psk. Çağay Dürü

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, Gestalt terapisinin, travma sonrası stres bozukluğunun (TSSB) tedavisine yönelik kuramsal, stratejik ve taktik/teknik katkılarını gözden geçirmek ve literatüre katkılarını irdelemektir. Kuramsal açıdan, TSSB'yi "tamamlanmamış bir iş" olarak kavramsallaştırmak, Gestalt terapisini bu sendromun tedavisi için olası bir seçenek yapmaktadır. Stratejik olarak, Gestalt terapisini fenomenolojiyi ve Ben-Sen diyalogunu terapötik bileşenler olarak önermektedir. Taktiksel olarak da, Gestalt terapisini yaşanan travmayla ilgili sıkıntıların geçmişten alınarak bugüne taşınmasını ve çözülmesini sağlayan yöntemler sunmaktadır. Bu yöntemler; "şu anda-buradaya" ve vücut hareketleri ile sözel olmayan davranışlara yönelme, travmatik yaşantıyı şu anda oluyormuş gibi yeniden anlattırma, fantazi ve hayallemeleri kullanma, vücut dili ile ilgili egzersizler yaratma, boş-çift sandalye çalışmaları, yoğunluğu giderek artan egzersizler, psikodrama ve canlandırmalar olarak özetlenebilir. Gestalt terapisinin tüm bu katkılarına rağmen, literatürde TSSB'nun tedavisinde kullanımıyla ilgili çok az kaynak bulunmaktadır. Yazar, Gestalt terapistlerini, TSSB hastaları ile yaptıkları çalışmaları rapor etmeye ve nicel araştırmalarda yer almaya çağırılmaktadır. Böylece Gestalt terapisini gerçek potansiyelini ortaya çıkarabilecek ve terapi yaklaşımları arasında kendine uygun bir yer edinebilecektir.

- 1 Gestalt therapy and post-traumatic stress disorder: The irony and the challenge. *Gestalt Review*, 7, 42-55, 2003. Özetleyerek çeviren: Çağay DÜRÜ.
- 2 Editörün notu: Robert Resnick, Ph.D., bu yazı için Sorumlu Editör olmuştur.
- 3 Arie Cohen, Ph.D., İsrail'deki Bar-Ilan Üniversitesi'nde Gestalt terapi ve araştırma metodları öğretmektedir. Academy of Cognitive Therapy üyesidir ve Gestalt terapisini eğitimi Gestalt Associates Training of Los Angeles, Gestalt Institute of Cleveland-Israel ve Gestalt Education Network International kurumlarında almıştır.

ABSTRACT

The purpose of the present study is to review the theoretical, strategic and tactical/technical contributions of Gestalt therapy to the treatment of post-traumatic stress disorder (PTSD), and to examine its contributions to the professional literature. From a theoretical point of view, the conceptualization of PTSD as a special case of "unfinished business" posits Gestalt therapy as a treatment of choice for this syndrome. From a strategic point of view, Gestalt therapy offers phenomenology and I-Thou dialogue as effective therapeutic components. Finally, from a tactical point of view, Gestalt therapy offers unique mechanisms for surfacing trauma-related conflicts from the past and solving them in the present. These mechanisms include: attending to the "here and now", body movements and non-verbal behavior, insisting on retelling the traumatic event as if it were happening in the present, the use of fantasy and visualization, the creative enhancement of body language, two-chairs and empty chair work, graded experiments, and psychodrama and enactment. In spite of all these assets of Gestalt therapy, a thorough literature search yielded a meager testimony to the utility of Gestalt therapy for treating patients suffering from PTSD. The author challenges Gestalt therapists to document and report case studies of Gestalt therapy applications with PTSD patients, and to take part in quantitative studies on PTSD to enable the practice of Gestalt therapy to actualize its full potential, and gain its appropriate status among therapeutic approaches.

Bu çalışmanın amacı, Gestalt terapisinin, Travma Sonrası Stres Bozukluğu'nun (TSSB) tedavisine yönelik kuramsal, stratejik ve taktik/teknik katkılarını gözden geçirmek ve literatüre katkılarını irdelemektir.

Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı (DSM IV; Amerikan Psikiyatri Birliği, 1994), Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) için altı kriter sunmaktadır. İlk kriter, belirtilerin ortaya çıkmasından önce, travmatik bir olayın yaşanmasıdır. Travmatik olay, kişinin kendisinin veya başkalarının fiziksel bütünlüğüne yönelik tehdit oluşturan ya da diğerlerinin ölümüne veya

yaralanmasına neden olan bir yaşantı olarak tanımlanmaktadır. Daha sonraki üç kriter, olayın kişi üzerindeki yarattığı etkilerle ilgilidir (örneğin olayın tekrar tekrar yeniden yaşanması, travmayla ilgili uyarıcılardan kaçınma, aşırı uyarılmışlık hali ve stres düzeyinin yükselmesi gibi). Son iki kriter ise travmatik olayın kişi üzerinde yarattığı etkinin yoğunluğunun (örneğin sosyal ve iş yaşantısının bozulması gibi) zamansal boyutta (sıkıntılarının bir aydan fazla sürüp sürmediği) değerlendirilmesine işaret etmektedir.

TSSB belirtileri iki boyutlu zıtlıklar olarak değerlendirilebilir. Birinci boyut uyarılmadır ve bu boyutun bir ucunda aşırı uyarılmışlık ve huzursuzluk, diğer ucunda çok az uyarılma ve hissizlik yer alır. Diğer boyut ise yaklaşma-kaçınma boyutudur. Bu boyutun da bir ucunda travma ile aşırı uğraşma (geri dönüşler⁴, anılar ve tekrarlayan düşünceler), diğer boyutunda ise tüm uyarılardan uzaklaşma yer alır. TSSB ile ilgili yaşanabilecek diğer sorunlar, kişinin gösterdiği tepkileri olumsuz yorumlaması ve varoluşsal olarak ölümlülükle yüzleşmesidir. Ayrıca başkalarının ölmesine karşılık kendisinin hayatta kalması da kişiye suçluluk yaşatabilir.

"Tamamlanmamış iş", Gestalt terapisinin kuramsal arka planında yer alan önemli bir kavramdır (Korb, 1984). TSSB'nun özellikleri, kuramsal olarak bir "tamamlanmamış iş" olarak görülebilir. Greenberg, Rice ve Elliot da (1993), "tamamlanmamış yaşantılar" arasında, "travmatik, stres ortaya çıkaran durumlarla, kayıp, şiddetin yol açtığı ölümler, afetler ve kötüye kullanımda kurban rolünü" saymaktadırlar (s. 242). TSSB belirtileri, (1) aslında özümsemesi olanaksız bir olayı özümseme⁵ çabası, (2) travmanın "tamamlanmamış" bir yönünün tamamlanması yönünde organizmik bir ihtiyacın açığa çıkması (Elliot, Davis ve Slatc, 1998) veya daha genel bir anlatımla, "deneyim döngüsünün" tamamlanması için yapılan başarısız tekrarlar olarak yorumlanabilir. Yaşantı döngüsü, sağlıklı bir organizmanın şekil oluşturma ve bozma sürecidir. Döngünün evreleri duyum/farkındalık, harekete geçme, hareket veya eylem, temas, çözülme/kapanış ve en sonunda geriye çekilme olarak sıralanabilir (Melnick ve Nevis, 1998; Polster ve Polster, 1973; Zinker, 1977).

4 Geridönüş, "flashback" karşılığı olarak önerilmektedir. (Ç.D.)

5 Özümseme, "assimilation" karşılığı olarak önerilmektedir. (Ç.D.)

Melnick ve Nevis'e göre (1992, 1998), TSSB belirtileri, kişinin travmatik yaşantıyı içselleştirip hazmetme sürecindeki başarısızlığının bir dışa vurumudur. Yazarlar, TSSB belirtilerinin, yaşantı döngüsünün bitirme-geri döndürme aşamasındaki (çözülme/kapanış ve en sonunda geriye çekilme) bozulmalardan dolayı ortaya çıktığını savunmaktadırlar. Yazarlar, bitirme-geri döndürme aşamasının, dört alt evreden oluştuğunu öne sürmektedirler: uzaklaşma⁶, özümseme, boşlukla baş başa kalma ve kabullenme. Dolayısıyla, TSSB belirtileri, evreler arasında yumuşak bir geçiş olamamasından kaynaklanmaktadır.

Bu formülasyona göre, terapi öncelikle kişinin travmatik şekilden (sevilen birinin anısı, bir bağımlılık veya incinirlik kavramı) uzaklaşmasına yardımcı olmalıdır. İkinci aşamada, duyguların uygun bir hızda ifade edileceği bir özümseme hedeflenmeli ve enerjinin boşaltılabilmesi için uygun ritüellerin bulunmasına çalışılmalıdır. Üçüncü aşama, hiçbir şeyin anlam ifade etmediği ve hissizliğin yaşandığı boşluk duygusuyla yüzleşme aşamasıdır. Çalışılması en zor aşama olmasına rağmen, bu aşama tamamlandığında sadece belirtiler ortadan kalkmakla kalmaz, son aşama olan kabullenme aşamasına da geçilmiş olur. Kabullenme aşaması, benlikle⁷ ilgili yeni bir anlayışın ortaya çıkmasına yol açar.

Melnick ve Nevis'e (1992, 1998) göre, başarılı bir terapi sonucunda, hasta sadece belirtilerinden kurtulmakla kalmaz, bazı kazanımlar da elde etmiş olur. Yazarlar, TSSB tedavisi ile ilgili bazı önerilerde bulunmaktadır. Her ne kadar kişiler travmatik olayı bir an önce unutmak eğiliminde olsalar da, bu olayın kabul edilebilir bir hale gelmesi için tekrar tekrar anlatılması gerekmektedir. Bu tekrar tekrar anlatımlar sırasında terapist danışanı desteklemeli ancak bir sonuç çıkarma ya da değişiklik yaratma beklentisi içinde olmamalıdır. Melnick ve Nevis, terapistlerin danışanın duygusal durumunun ve hızının farkında olması gerektiğini söylemektedir. Ayrıca enerjinin boşaltılabilmesi için mum yakma, şarkı söyleme gibi ritüellerin kullanılmasının da önemine işaret etmektedirler. Melnick ve Nevis terapistlerin danışanlarına uygun düzeyde bir ilgi göstermelerine de dikkat çekmektedir. Az düzeyde bir ilgi yeterli desteğin sağlanmasını engellerken, aşırı bir ilgi de danışanların bitirme-geri dönme aşamasına geçmesini engelleyebilir.

6 Uzaklaşma, "turn away" karşılığı olarak önerilmektedir. (Ç.D.)

7 Benlik "self," karşılığı olarak önerilmektedir. (Ç.D.)

Resnick (1995), Gestalt terapisinin temel özelliklerinin alan kuramı, fenomenoloji ve diyalog olduğunu belirtmektedir. Bu özelliklerin her biri, TSSB tedavisi için eşsiz bakış açıları sunmaktadır. Travmatik yaşantı o kadar düşmanca ve zehirleyicidir ki, kişi bunu özümseyemez. Fenomenolojik yaklaşım, olayın adım adım incelenmesini, özümsemesini ve danışanın bu özümseme sürecini nasıl engellediğinin belirlenmesini sağlar. Böylece fenomenolojik yaklaşım travmatik yaşantının uygun bir biçimde özümsemesine fırsat yaratır. TSSB yaşayan danışanlarla yapılan çalışmalarda ben-sen diyalogu terapinin vazgeçilmez bir özelliğidir. Travma yaşayan kişilerin diğer kişilere güvenmekte zorluk çektiği, bu nedenle terapötik ittifakın terapide çok önemli bir rol oynadığı belirtilmektedir (Guidlines of the International Society for Traumatic Stress Studies, 2002).

Gestalt terapisinin TSSB'de kullanılacak pek çok yaklaşımı, Perls'ün (Perls, Hefferline ve Goodman, 1951) psikoterapiye kattığı eşsiz katkılarına dayanmaktadır. Kişinin geçmişten gelen tamamlanmamış işlerini, travmalarını, travmayla ilişkili çatışmalarını ortaya çıkarmasına ve "şimdi ve burada" çözümlemesine yardımcı olacak terapötik teknikler arasında, imgeleme ve fantazi, beden diliyle ilgili yaratıcı egzersizler, çift sandalye çalışması, giderek yoğunlaşan egzersizler⁸, psikodrama ve canlandırma sayılabilir.

Mevcut bilgilerin gözden geçirilmesi, Gestalt terapisinin TSSB'nun kavramsallaştırma ve tedavisindeki önemli katkısını gözler önüne sermektedir. Bunun da ötesinde, bu gözden geçirme, TSSB'nun hem belirtilerinin ortadan kaldırılmasında, hem de terapötik süreçte kullanılacak güçlü tekniklere de işaret etmektedir. Dahası, Gestalt terapistleri TSSB tedavisinde özel bir avantaja sahiptirler ve bu avantaj maruz bırakma⁹ tekniği ile ilgilidir.

TSSB'nun tedavisine yönelik önemli akımlar, özellikle de bilişsel davranışçı bir yaklaşım çerçevesinde gelişen akımlar, TSSB tedavisinde maruz bırakmayı temel bir teknik olarak görmektedirler (Foa, Keane ve Friedman, 2000; Foa ve Meadows, 1997; Foa ve Rothbaum, 1998; Meichenbaum, 1994; Padeski ve ark., 2002; Paunovic ve Ost, 2001). TSSB'nun tedavisinde, maruz bırakma, travmatik olayın işlenmesi

8 Giderek yoğunlaşan egzersizler "graded experiments" karşılığı olarak önerilmektedir (Ç.D.)

9 Maruz bırakma, "exposure" karşılığı olarak önerilmektedir. (Ç.D.)

için kontrollü koşullar altında olayın yeniden yaşanmasını içermektedir. Bilişsel-davranışçı kuram açısından, maruz bırakmanın amacı travma yaratan olaya alışmayı¹⁰ sağlamak ve duygusal işlemeyle kolaylaştırmaktır. Leahy (2001), maruz bırakmanın davranım önlemeyle¹¹ (kaçınmalar önlemediğinde) birlikte kullanıldığında, kişinin travmayla ilgili olarak yaşadığı duygu ve imgelerin zamanla ortadan kalkmasını ve sıkıntıların "delirmeden" atlatabildiğini farketmesini sağladığını aktarmaktadır. Bu terimleri Gestalt terapisi terminolojisine aktarırsak, yeniden canlandırmanın veya olayı yeniden deneyimlemenin terapi seansı sırasındaki in vitro maruz bırakma olduğunu görebiliriz. Benzer şekilde, Gestalt deneyimini de, gerçek mekanlarda yapılan veya travmatik olayın geçtiği yeri yeniden ziyaret etmeyi içeren çalışmalara özdeş bir in vivo maruz bırakma olarak değerlendirebiliriz. Böylelikle, maruz bırakma tekniğini kullanan bir terapistin, Gestalt çerçevesi içinde kaldığını söyleyebiliriz. Bunun da ötesinde, iyi yetişmiş bir Gestalt terapisti, maruz bırakmayı kolaylıkla kullanacak donanıma sahiptir. Gerçekten de Gestalt terapisti, şimdi ve buraya odaklanabilir, vücut diline ve sözel olmayan ipuçlarına dikkat edebilir, travmatik yaşantıyı boş-çift sandalye tekniklerini de kullanarak tekrar tekrar şimdiki zamanda anlattırabilir ve fenomenolojik yaklaşımı ve ben-sen diyalogunu kullanabilir. Tüm bunlar, travmatik yaşantının yavaşça ve ayrıntılarıyla ele alınmasına, özümsemesine yardımcı olacak ve etkili bir "maruz bırakma" süreci yaşatacaktır.

Gestalt terapisi, bilişsel-davranışçı bir yaklaşımla yapılan maruz bırakma sırasında ortaya çıkabilecek ve tekniği etkisiz kılacak çeşitli sorunlara da çözümler önermektedir. Maruz bırakma sırasında, hastalar saptırma yaparak anksiyete yaşamamakta ve geridöndürmeyi kullanarak alışma sürecini baltalamaktadırlar. Kaçınma davranışlarının ortadan kaldırılması da önemli bir sorun olarak belirtilmektedir (Paivio ve Greenberg, 2000). Gestalt terapisi, içerik yerine sürece odaklanarak, travmayı yeniden canlandırmada şimdi ve buradayı vurgulayarak, sözel olmayan ipuçlarına dikkat ederek ve direnci Gestalt bakış açısıyla ele alarak bu sorunları ortadan kaldırabilir.

10 Alışma, "habituation" karşılığı olarak önerilmektedir. (Ç.D)

11 Davranım önleme, "response prevention" karşılığı olarak önerilmektedir. (Ç.D)

Gestalt terapisinin TSSB'nun tedavisindeki kullanım potansiyeli ile ilgili tüm bu kuramsal tartışmalar, TSSB'nun tedavisindeki tedavi seçeneğinin Gestalt terapi yaklaşımı olması gerektiği sonucuna varmaktadır. Gerçekten de, örneğin Bosna'daki savaştan sonra, ruh sağlığı uzmanlarının acil biçimde travmayla ilgili eğitim almaları gerektiğinde, Gestalt terapisi prensipleri, bilişsel terapiyle birlikte öğretilmiştir (Butollo, 1996).

TSSB tedavisinde Gestalt yaklaşımı kullanmanın avantajlarını göz önüne alarak, Gestalt terapisinin TSSB tedavisine olan katkılarını yazılı kaynaklarda ne kadar yer verildiğini araştırdım. Elliott, Davis ve Slatick'in (1998) çalışması bu konudaki tek nicel çalışma olarak görünmektedir. Elliot ve arkadaşları, cinayet türü travmatik yaşantıya maruz kalan altı hastanın süreç-yaşantısal terapi¹² (Gestalt terapisinin bir türü) sonucunda pek çok psikopatoloji ölçeği boyutunda daha iyi işlev gösterdiklerini rapor etmişlerdir. Ancak bu araştırmanın fazlasıyla sorunlu bir tarafı, istatistiksel bir anlamlılık testi kullanmamasıdır. Süreç yönelimli terapinin etkililiğine yönelik dolaylı bir bilgi de Paivio ve Greenberg'ün (1995) çalışmasında elde edilmiştir. Bu çalışmada, psiko-eğitimsel terapi yaklaşımıyla karşılaştırıldığında, Gestalt terapisinin daha etkin olduğu belirtilmiştir. Ancak bu çalışmadaki katılımcıların bir kısmının TSSB tanı kriterlerini tam olarak karşılamadığı ifade edilmiştir.

Gestalt terapisinin etkililiğiyle ilgili bulgular daha çok vaka çalışmalarından gelmektedir. Kaynaklar "Gestalt ve TSSB veya travma" anahtar sözcükleriyle tarandığında (Psych Info veritabanı, 2002 hazirana kadar), 29 yazıya ulaşılmıştır. Bu yazıların sadece 14 tanesi süreli dergilerde yayınlanan makalelerdir (geriye kalan 14 tanesi kitap bölümü, 1 tanesi de doktora tezidir). Bu 14 makalenin de sadece üç tanesinin Gestalt yaklaşımının TSSB tedavisinde kullanılmasını ele aldığı görülmektedir. Oysa "bilişsel terapi ve TSSB veya travma" anahtar sözcükleri kullanıldığında, 609 yazıya ulaşılmıştır (bunların 409 tanesi, süreli dergilerde yayınlanan makalelerdir).

TSSB tedavisiyle ilgili olarak önemli bir yere sahip olan başka bir kaynak da *TSSB Tedavisinde Uzman Ortak Kararı Elkitabı*'dır¹³ (Foa, Davidson ve Frances,

12 Süreç-yaşantısal terapi "process-experiential therapy" karşılığı olarak önerilmektedir. (Ç.D)

13 Expert Consensus Guidelines for PTSD

1999). Bu elkitabında, anksiyete ile başa çıkma¹⁴, bilişsel terapi ve maruz bırakma (*in vitro* ve *in vivo*) etkili yöntemler olarak ele alınmaktadır. Ayrıca Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme¹⁵, hipnoterapi ve psikodinamik terapinin de zaman zaman etkili olabileceği, ancak diğer yöntemler kadar önerilmediği belirtilmektedir. Bu elkitabında Gestalt terapi yaklaşımı veya kullandığı yöntemlerden söz edilmemekte, oysa maruz bırakmadan 60 kez söz edilmektedir. Gestalt yaklaşımının TSSB tedavisinde bu yazıda da ele alınan onca güçlülüğüne rağmen literatürde bu kadar az yer tutması ironik olarak değerlendirilmekte ve hayal kırıklığı yaratmaktadır.

Gestalt terapinin literatürde de hakettiği yeri alabilmesi için araştırmacıların dikkat etmesi gereken noktalar vardır. Öncelikle, TSSB tanısının formal bir şekilde konması gerekmektedir. Bunun için DSM-IV (APA, 1994) tanı kriterleri kullanılabilir. İkincisi, nitel araştırmalara da artık nicel araştırmalar kadar değer verilmektedir. Dolayısı ile vaka çalışmaları, vaka raporları ve fenomenolojik çalışmalar pek çok saygın dergide yayınlanabilmektedir.

Sonuçta, kuramsal, stratejik ve taktiksel olarak Gestalt terapisi TSSB tedavisi için bir seçenek olsa da, bu bozukluğun tedavisinde kullanılan diğer yaklaşımlar arasında hakettiği yeri alamamıştır. İyi tasarlanmış araştırma bulgularıyla desteklenmedikçe, Gestalt terapisi ve TSSB tedavisi arasında "bilinen" bu bağış kabul edilmesi olanaklı olmayacaktır. Psikoterapi alanında şu andaki oyunun geçerli kuralı, etkililiğin "kanıtlanmasıdır". Eğer Gestalt terapistleri olarak oyunu bu kurallarla oynamazsak, kendimizi oyunun dışında bulabiliriz. Bu yazının, TSSB hastalarını tedavi eden Gestalt terapistlerini vaka çalışmalarını rapor etmeleri ve nicel araştırmalara katılmaları konusunda teşvik edeceğini ümit etmekteyim.

14 Anksiyeteye başa çıkma "Anxiety management" karşılığı olarak önerilmektedir. (Ç.D.)

15 Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme "Eye Movement Desensitisation and Reprocessing" karşılığı olarak önerilmektedir. (Ç.D.)

KAYNAKLAR

- Amerikan Psikiyatri Birliği. (1994). *Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı* (4. ed.), Washington, DC.
- Butollo, W. H. (1996). Psychotherapy integration for war traumatization: A training project in central Bosnia. *European Psychologist*, 1:140-146.
- Elliott, R., Davis, K. L. & Slatick, E. (1998). Process experiential therapy for posttraumatic stress difficulties. In: *Handbook of Experiential Psychotherapy*, ed. L. S. Greenberg & J. C. Watson. New York: The Guilford Press.
- Foa, E. B., & Meadows, E. A. (1997). Psychological treatments for post-traumatic stress disorder: A critical review. *Annual Review of Psychology*, 48:449-480.
- Foa, E. B., & Rothbaum, B. (1998). *Treating the Trauma of Rape: Cognitive Behavioral Therapy for PTSD*. New York: Guilford Press.
- Foa, E. B., Davidson, J. R. T., & Frances, A. (1999). The expert consensus guideline series: Treatment of Posttraumatic Stress Disorder. *Journal of Clinical Psychiatry*, 60 (suppl. 16):1-76. Available online at: <http://www.psychguides.com>
- Foa, E. B., Keane, T. M., & Friedman, M. (2000). Guidelines for treatment of PTSD, *Journal of Traumatic Stress*, 13:539-555.
- Greenberg, L. S., Rice, L. N., & Elliott, R. (1993). *Facilitating Emotional Change: The Moment-by-Moment Process*. New York: The Guilford Press.
- Guidelines of the International Society for Traumatic Stress Studies, 2002. [Orijinal yazıda referans belirtilmemektedir (Ç. D.)]
- Korb, M. P. (1984). Therapeutic steps and processes in maturation: A Gestalt approach. *Gestalt Journal*, 7(2):43-59.
- Leahy, R. L. (2001). *Exposure in PTSD*. A message to the Academy for Cognitive Therapy General Membership List, November 8.
- Meichenbaum, D. (1994). *Treating Posttraumatic Stress Disorder: A Handbook and Practical Manual for Therapy*. Chichester, UK: Willey.
- Melnick, J., & Nevis, S. M. (1992). Diagnosis: The struggle for a meaningful paradigm. In *Gestalt Therapy*. Ed. E. C. N. Nevis, New York: Gardner Press.
- Melnick, J., & Nevis, S. M. (1998). Diagnosing in the here and now: A Gestalt approach. In: *Handbook of Experiential Psychotherapy*, ed. L. S. Greenberg & J. C. Watson. New York: The Guilford Press.

- Padeski, C. A., Candido, D., Cohen, A., Gluhoski, V., McGinn, L. K., Sisti, M., & Westover, S. (2002). *Trauma Task Force Report, Academy of Cognitive Therapy*. Available from: <http://academyofct.org>
- Paivio, S. C., & Greenberg, L. S. (1995). [Orijinal yazıda referans belirtilmemektedir (Ç. D.)]
- Paivio, S. C., & Greenberg, L. S. (2000). Emotional focused therapy for interpersonal trauma. *NC-PTSD Clinical Quarterly*, 9(2):22-29.
- Paunovic, N., Ost, L-M. (2001). Cognitive-behavior therapy vs. Exposure therapy in the treatment of PTSD in refugees. *Behavior Research and Therapy*, 39:1183-1197.
- Perls, F. S., Hefferline, R., & Goodman, P. (1951). *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. Harmondsworth: Penguin.
- Polster, E., & Polster, M. (1973). *Gestalt Therapy Integrated*. New York: Brunner & Mazzel.
- Resnick, R. (1995). Gestalt therapy: Principals, prism and perspectives. (Robert Resnick interviewed by Malcolm Parlett). *British Gestalt Journal*, 4:3-13.
- Zinker, J. (1977). *Creative Process in Gestalt Therapy*. New York: Brunner & Mazzel.

Yayın ve Yazım Kuralları

Temas: Geştalt Terapi Dergisi, Geştalt Terapi derneğinin sürekli yayını olarak yılda bir 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.

1. 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 özeti 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

- Araştırma makalelerinde bölüm başlıkları (GİRİŞ, YÖNTEM, BULGULAR, TARTIŞMA VE SONUÇ) büyük harf ve koyu, alt bölüm başlıkları küçük harf ve koyu yazılmalıdır.
- 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 belirtilmeli, yazar ve tarih arasına virgül konulmamalıdır. İki yazar varsa her ikisi de belirtilmelidir. İkiyden 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 Verbatim*. 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 3, 2004

İçindekiler

- Ön Yazı 1
- Geştalt Terapisti 5
The Gestalt Therapist
Ceylan Daş
- Kendi Sahnemiz: Yaratıcı Kişilikler 25
The Personal Stage: Creative Personalities
Sevda Sakarya
- Alan Kuramından Yansımalar 45
Reflections on Field Theory
Yasemin Akman
- Geştalt Haritaları: Bir Vaka Formülasyonu 59
Gestalt Maps: A Case Formulation
Songül Bozkurt
- Her Çocuğun Bir Öyküsü Vardır: Oyun ve Geştalt Terapisi 83
Every Child Has a Story: Play and Gestalt Therapy
Sait Uluç
- Ergenlik ve Geştalt Terapi Yaklaşımı 99
Adolescence and Gestalt Therapy Approach
Zeynep Tüzün Özgüner
- Özgürlüğe Uzanan Yolda Önemli Bir Rehber: Öfke 109
A Significant Guide on the Way Through Freedom: Anger
Feza Balkaya
- Nefes Al-Ver ve Harekete Geç: Anksiyete ve Geştalt Terapi 127
Yaklaşımı
Inbale, Exbale and Act: Anxiety and Gestalt Therapy Approach
Ceylan Daş
- Geştalt Terapisi ve Travma Sonrası Stres Bozukluğu: 141
İroni ve Meydan Okuma
*Gestalt Therapy and Post Traumatic Stress Disorder:
The Irony and Challenge*
Arie Chone
Özet çeviri: Çağay Dürü
- Yayın ve Yazım Kuralları 151