

temas

Geştalt Terapi Dergisi

contact

Journal of Gestalt Therapy

1 / 2022

Geştalt Terapi Derneği Yayını

Publication of Gestalt Therapy Association

Sahibi / Owner

Geştalt Terapi Derneği adına Başkan

Prof. Dr. Ceylan Daş

Yayın Yönetmeni / Editor

Prof. Dr. Ceylan Daş

Bu sayının yayın koordinatörü

Editorial Coordinator of this Issue

Dr. Gökce Gürdil Birinci

Yazışma Adresi / Address for all correspondence

CBC Bireysel ve Kurumsal Gelişim Merkezi

Uğur Mumcu Caddesi Uğur Mumcu Sokak

No: 58/1 Gaziosmanpaşa / Ankara

Tel: 0. 312 446 94 30 • Faks: 0. 312 447 74 23

E-posta Adresi / Email Address

gestaltterapidernegi@gmail.com

www.gestalt.org.tr

Baskı / Printing

Bizim Büro Matbaacılık

Sanayi Cad. Sedef Sk. 6/1

Altındağ/ANKARA

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

AKADEMİK DANIŞMA KURULU

Uzm. Psk. Amber Dalmaz Urfalı

Uzm. Psk. Canan AktaŐ

Prof. Dr. Cengiz Kılıç

Dr. Çiğdem Kudiaki

ÖĞr. Gör. Fatma Uçar Boyraz

Uzm. Psk. Özlem Őeyda Uluğ

Uzm. Psk. Pınar Haksal Atabay

Uzm. Psk. Pınar ŐakiroĐlu Yılmaz

Dr. Songül Bozkurt

İçindekiler

Ön Yazı / 5

Ceylan Daş

**Geştalt Terapi Yaklaşımındaki Nörobiyolojik
Çalışmalarla da Desteklenen Beden-Duygu İlişkisinin
Psikoterapi Alanına Katkıları / 9**

Mine Güney Yılmaz

**Kutuplar Kavramının Geştalt Terapi Yaklaşımıyla
Kültürler Arası İncelenmesi / 45**

Nilüfer Güngenci Yılmaz

**Psikoterapistlerde Kendini Koruma Alışkanlıkları ve
Geştalt Yaklaşımı / 79**

Deniz Aldan

Yayın ve Yazım Kuralları / 107

Ön Yazı

Bu sayımız gerek genel olarak pandemi nedeniyle yaşanan sorunlar gerek psikoterapi alanında yaşanan sıkıntılar gerekse bazı sağlık problemleri nedeniyle gecikmiş durumda. Bunun farkındayız ve okurlarımızdan özür diliyoruz. Özür dilemek; hayal kırıklıklarını, üzüntüleri, kızgınlıkları ve kaygıları engellemese de duyguları çok önemseyen bir terapi ekolü olarak şu anda elimizden başka bir şey gelmiyor. Psikoterapi alanında yaşanan sıkıntılar derken ne yazık ki bazı yetkin olmayan kişilerin sadece Geştalt Terapi Yaklaşımında değil, diğer ekollerle de eğitim hatta süpervizyon verme girişimleri nedeniyle ortaya çıkan sıkıntılardan söz ediyoruz. Hepinizi bu konuda duyarlı olmaya davet ediyoruz.

Bildiğiniz gibi Dergimiz Geştalt Terapi Derneğinin bir yayınıdır. Bu sayımızda emeği geçen tüm yazarlarımıza ve editör yardımcımıza çok teşekkür ediyoruz. Her biri ve hakemlerimiz büyük bir özveri ile büyük gayret göstermişlerdir. Bununla birlikte bundan sonraki sayılarımızda Geştalt terapi bakış açısının kuramsal temellerine, uygulama alanlarına ya da Geştalt ekolünün pek çok farklı alanlardaki katkılarına yönelik olarak yazılarıyla Temas: Geştalt Terapi Yaklaşımı adlı dergimizde yer almak isteyen kişilere duyuruda bulunmak istiyoruz. Bu yaklaşımla ilgili terapi uygulamaları, algı çalışmaları, deneysel araştırmalar, sanatsal yaşantılar, hatta gastronomi, mimari, organizasyonlar gibi alanlarda veya şu anda sözü edilmeyen pek çok alanda çalışma yapıldığını ve tezler yazıldığını

biliyoruz. Bu ise Geştalt yaklaşımının ve psikolojisinin g¼c¼n¼ g¼s-
termektedir. Bu alışmaları dergimizde yayınlamaktan gurur duya-
cağımızı belirtmek isteriz.

Diğer taraftan pek çok Geştalt eğitimini tamamlayan ¼đrencileri-
mizin y¼ksek lisans ve doktora tezlerinde Geştalt terapi yaklaşımı-
nın kuramsal ve uygulamaya y¼nelik temelleri ¼zerinde çalışmakta
olduğunu duyurmaktan da b¼y¼k memnuniyet duyuyoruz. Umu-
yoruz ki onların çalışmaları da ¼n¼m¼zdeki sayılarda sayfalarımız-
da yer alacaktır.

Bu sayımızda ilk olarak Geştalt Terapi Yaklaşımında yer alan an-
cak deneysel çalışmalarla g¼sterilmesi konusunda hen¼z tam olarak
yol alınamayan beden-duygu ilişkisinin n¼roloji alanında yapılan
bilimsel çalışmalarla da nasıl desteklendiğine dikkat çekmek iste-
dik. Bu yazı Geştalt terapi bakış açısının ne kadar sağlam n¼rolojik
temellere dayandığını g¼stermesi açısından çok ¼nemlidir. Yazar,
uzman psikolog Mine G¼ney Yılmaz, kapsamlı bir g¼zden geçirme
alışması ile Geştalt yaklaşımının kuramsal temelini n¼rolojik a-
lışmalarla nasıl uygunluk g¼sterdiđine vurgu yapmakta ve bu ku-
ramla ilgili bilimsel açıklamaları ortaya koymaktadır.

Geştalt Terapi yaklaşımının kuramsal bakış açısında yer alan
kavramlardan biri de kutuplar kavramıdır. Temelini Jung'un alış-
malarından alsa da Perls'in bu kavrama ve Geştalt yaklaşımında ele
alınışındaki katkıları çok farklı olmuştur. Bu farklardan en ¼nemlisi
ise Geştalt bakış açısına g¼re kişi ve çevresinin karşılıklı olarak bir-
birini etkilediği ve birbirinden etkilendiğini ¼ne s¼rmesidir. Yazar,
Nil¼fer G¼ngenci Yılmaz, yaptığı g¼zden geçirme çalışmasında bu
konuya ışık tutmuş ve k¼lt¼r¼n kişiyi, kişinin de k¼lt¼r¼ nasıl et-
kileyebildiğini kutuplar kavramı açısından ele almıştır. Bir başka
deyişle, o k¼lt¼rde hangi ¼zelliklerin kabul g¼rebileceđi, hangi fark-
lı ¼zelliklerin ya da Geştalt diliyle hangi kutupların dışlanabileceği
¼zerinde durmuştur. Bu arada belirtmek isteriz ki Geştalt bakış aı-
sına g¼re hiçbir ¼zellik, davranış veya tavır iyi ya da k¼t¼ değildir.
Bunların iyi ya da k¼t¼, yani işlevsel ya da işlevsel olmaması duru-
mu kişinin evre ile etkileşimine ve ihtiyaçlarına g¼re belirlenir.

Geştalt terapistleri terapide kendilerini oldukları gibi ortaya koyarlar ve “insan insana” bir ilişki sürdürürler. Bu hem çok zor hem de çok kolaydır. Terapide kendisi gibi olmak için terapistler uzun yıllar hem terapiden geçerler hem de süpervizyon alırlar. Kendi gibi olmak; kendi değer yargılarını, ön yargılarını, bakış açılarını ya da kuramsal bilgilerini danışana yansıtmak değildir. Bu anlamda yeterli donanıma sahip olan Geştalt terapistleri sıkıntı çekmezler. Bu gözden geçirme çalışmasında yazar, Deniz Aldan, her şeye rağmen şefkat yorgunluğu, tükenmişlik ve ikincil travma kavramlarına dikkat çekerek bunların da terapistleri zorlayabileceğine ve bununla ilgili neler üzerinde durulmasının önemli olabileceğine vurgu yapmıştır.

Umarız bu sayımız size farklı bakış açıları sunabilir ve Geştalt yaklaşımını daha iyi anlatabilmemize olanak sağlar.

Prof. Dr. Ceylan Daş

Geştalt Terapi Yaklaşımındaki Nörobiyolojik alışmalarla Da Desteklenen Beden-Duygu İlişkisinin Psikoterapi Alanına Katkıları

Mine Güney Yılmaz*

Özet

Bu alışmada, Geştalt terapi yaklaşımında ön plana çıkan duygu-beden ilişkisi nörobiyolojik çalışmalar bağlamında ele alınmıştır. Bu bağlamda yapılan literatür taramaları sonucunda, Geştalt terapi yaklaşımında sıklıkla vurgulanan duygu-beden ilişkisi nörobiyolojik çalışma bulgularıyla desteklenmektedir. Dolayısıyla, duygunun bedenle yakından ilişkisi olduğu ortaya çıkmaktadır ve nörobiyolojik bağlamda destek bulmaktadır. Nörobiyolojik düzlemde destek bulan bu duygu-beden bağının psikoterapi alanına katkıları ele alınmıştır.

Anahtar kelimeler: Geştalt terapi yaklaşımı, duygu, beden.

* Klinik psikolog Mine Güney Yılmaz, E posta: mineguney@yahoo.com

The Contributions of Emotion-Body Relations in Gestalt Therapy Approach, Also Supported by Neurobiological Studies, To the Field of Psychotherapy

Abstract

In this study, the relationship between emotion and body underscored in Gestalt therapy approach has been studied. As a result of the literature review, it appears that the relationship between emotions and body is supported by neurobiological study findings. Accordingly, it is evident that there is a strong relationship between the emotions and body. The contribution of this relationship to the field of psychotherapy has been discussed.

Key words: Gestalt therapy, emotion, body.

Giriş

İnsanı insan yapan temel şeyin duygular olmasına rağmen psikoloji alanında duygu sıklıkla kaçınılan, göz ardı edilen bir konu olmuştur. Ancak duyguları insan deneyiminin dışında bırakmak insanı bir anlamıyla yarım bırakmak gibidir. Damasio (1994:171)'a göre insanı ele alan bilimsel görüşler duyguları ihmal ederek tam da bu hataya düşmektedirler. Bilim adamları ve araştırmacılar duyguların kaynağını tam olarak açıklayamamaktadır. Beynin duyguları tam olarak nasıl ortaya çıkardığı bilinmemektedir. Bununla birlikte duyguların, beynin kimyasal düzeni ile bağlantılı olduğu, bilişlerle birlikte hareket eden ve onlardan etkilenen bir yönünün olduğu sıklıkla vurgulanmaktadır (Fisher ve Adams, 1994, akt. Çeçen, 2002:165). Bütünleşik bir duygu kuramı oluşturmadaki temel engel duygunun bilimsel açıdan üzerinde çalışılabilir bir kavram olduğuna dair duyulan şüphelerdir (Hillman, 1999: 6). Bu bağlamda duygular soyut olarak kabul edildiğinden, niteledikleri düşüncelerin somut içerikleriyle aynı sahneyi paylaşmaya uygun görülmezler (Damasio, 1994: 171). Bu yanıyla duygunun psikoloji tarihinde ele alınışı sancılı bir süreçtir. Günümüzde duygu üzerine yapılan kapsamlı araştırmalar ve çalışmalar genel olarak 'Duygu Felsefesi' başlığı altında yürütülmektedir (Yazıcı, 2007: 1). Psikoterapi kuramları bağlamında Geştalt terapi yaklaşımı dışında duyguyu detaylı ve kendi içinde bütünleşik şekilde ele alan kurama rastlanmamaktadır.

Genel anlamda bilimin gelişiminde olduğu gibi psikoloji tarihinde de her paradigma kendinden önce kabul görmüş kuram ve paradigmaların yetersiz kaldığı ve cevap bulamadığı sorulara ihtiyaç olarak doğmuştur. Geştalt terapi yaklaşımı da bu bağlamda psikanalizin revizyonu olarak başlamış ve çok kısa sürede kendi içinde bütünlük arz eden ayrı bir yaklaşım halini almıştır (Corey, 2008). Geştalt psikolojisi, varoluşçuluk, hümanistik akımlar ve dinamik yaklaşımlardan beslenerek bütüncül bir yaklaşım haline gelen Geştalt terapi yaklaşımının diğer yaklaşımlardan ayrıştığı noktalara

bakıldığında bütüncül şekilde insanı ele alış biçimi ön plana çıkmaktadır. Bu bağlamda diğer psikoterapi yaklaşımlarından farklı olarak Geştalt terapi yaklaşımının duygu odaklı oluşu ve bedensel farkındalığa verdiği önem uzun yıllardır göz ardı edilen duygu-beden ilişkisine ışık tutmaktadır. Bu bilgiler doğrultusunda bu yazıda duygu-beden ilişkisi Geştalt terapi yaklaşımı ışığında ele alınacaktır. Nörobiyolojik çalışma bulgularıyla desteklenerek bir zemine oturtulacaktır. Bunun için öncelikle Geştalt yaklaşımının duyguyu ele alış biçimi üzerinde durulacaktır.

GEŞTALT TERAPİ YAKLAŞIMINDA DUYGU

Geştalt yaklaşımının ortaya çıktığı 1960'lı yıllarda insan doğasının psikoloji dünyasındaki karşılığına bakıldığında bilim ve felsefe teorilerinin temellendiğı Kartezyen paradigma görölmektedir. Descartes felsefesinden temellenen, “zihin-beden” ikiliğine ve dünyayı algılayan “ben-benim dışındakiler” ayırımına dayanan bu düşünsel paradigma bağlamında insan davranışı fizik ya da mekanik kurallar gibi öngörülebilir birtakım kurallara dayandırılmıştır (Clarkson, 1997: 29-40). Dahası sübjektif (öznel) deneyim göz ardı edilmiştir (Parlett, 2001: 46-53). Bu felsefi bağlamın psikoloji dünyasındaki yansıması ise duyguların öngörülebilir fizik kurallarına dayanmaması nedeniyle yok sayılması olmuştur. Psikolojinin ruhu bu dönemde “bilinebilir dünya” inancına adanmıştır. Deneysel yöntemler uygulandıkça bilginin artacağına dair inanç hakim olmuştur. Bu bağlamda Göka (2000: 13) duygu alanındaki en belirgin sorunun ampirik olarak saptanamayacağı düşüncesiyle bu yaşantıdan kaçınma olduğunu belirtmektedir. Evrensel ve ölçülebilir deneyimi bulma çabasıyla sübjektif bir deneyim olarak duyguların insan yaşantısının dışında tutulmasına karşılık ise Geştalt terapi yaklaşımında bütüncül bakış açısıyla duygular insan doğasının dışında tutulmaz. Buna ek olarak Geştalt felsefesinin fenomenolojik bakış açısı sübjektif deneyimleri ve kişiye özgü anlam verme sürecini temel alması nedenleriyle duygular üzerine odaklanmaktadır.

Kartezyen görüşün temelinde “zihin-beden” şeklinde yarattığı ikilik çerçevesinde kişinin kendi içinde zihni ve bedeni arasında keskin bir şekilde bölünmesi söz konusudur. Bunun aksine Geştalt yaklaşımını bütüncül bir yaklaşım haline getiren ise temelinde dayandığı ilkelerden biri olan alan kuramıdır. En genel haliyle Geştalt felsefesi alan kuramı ile insanın duygu, düşünce ve bedeniyle bir bütün olduğunu vurgulamaktadır (Clarkson, 1990: 33). Geştalt felsefesinin duyguya bu bütüncü bakış açısı felsefi görüşlerin en başından itibaren düşünce ve davranışın normal işleyişi için duyguların aklın kontrolünde olması gerektiği (Zaborowski, 2012: 144) yönündeki bakış açısından oldukça farklıdır. Bilge kişinin hiçbir duygunun etkisinde kalmayan kişi olduğunu savunan (Akçay ve Çoruk, 2012: 5) yaygın felsefesi görüşün tam tersine Geştalt felsefesi deneyimin tüm boyutlarının gerekli olduğunu ve her bir boyutun diğerine ihtiyaç duyduğunu vurgulamaktadır (Goldstein, 1929, akt. Wheeler, 2002: 98).

Psikoloji kuramları çerçevesinde ise duyguların zihinle birbirinden bağımsız ve birbirine karşıt süreçler olarak ele alınmasının aksine Geştalt yaklaşımında duygu, düşünce ve bedensel yaşantılar bütüncül bir yaklaşımla kendiliğın boyutları olarak kabul edilmektedir (Clark, 1979: 39). Her bir deneyim diğer boyutlarla ilişki içinde anlam kazanmaktadır. Clark (1979: 39) ne duyguları küçümseyip bilişsel süreçleri ön plana çıkarmanın ne de duygulara aşırı bir öncelik atfederek bilişsel süreçleri tamamen dışarıda bırakmanın bir işlevi olmadığını, çözümün bütüncül işleyişte, dengede yattığını belirtmektedir. Brownell (2010: 76) buna bedensel yaşantıları da dahil ederek gerek düşüncenin gerekse duygunun insanın bütünlüğü içinde gerçekleştiğini bu sebeple de Geştalt terapi yaklaşımının insanı salt “düşünen zihin” olarak ele almak yerine hissedilen, duyumsayan haliyle ve bedeniyle bir bütün olarak ele aldığını vurgulamaktadır. Duyguların bütüncül bir yaşantının parçası olduğu görüşünü destekler şekilde Perls, Hefferline ve Goodman (1951: 131) duygunun belirli beden duruşu, beden hareketi ve buna eşlik eden bir düşünce ya da imgelem olduğunda belirdiğini belirtmektedirler

ve bunu şu şekilde açıklamaktadırlar: “Örneğin ellerinizi sıktığınızda enenizi kastığınızda öfke duygusu belirir; buna sizi hayal kırıklığına uğratan birini ya da yaşadığınız olayı aklınıza getirmeniz eklendiğinde öfke daha da belirginleşir. Bunun tam tersi, sadece bir kişi ya da olayı düşünmek duyguyu hissetmeniz için yeterli değildir ta ki bu duygunun bedendeki karşılığı olarak bedensel duyum da eklenince duygu tüm gücüyle ve berraklığıyla belirir.” Bir duygunun bedensel duyumunu fark edilmedikçe bu duygu hissedilmez. Kişinin yumruğunu sıktığında öfkesini, çenesini kastığında gerginliğini, güldüke mutluluğunu hissetmesi buna örnektir. Dolayısıyla deneyim; duygu, beden ve düşünceyi kapsayan bölünmemiş ve ayrıştırılmaz bir bütündür.

Geştalt yaklaşımının bilişsel duygu kuramlarıyla karşılaştırdığımızda ise en temel ayrımın yine bütüncü bakış açısında yattığını görürüz. Bilişsel duygu kuramı bilişler olmadan duygunun yaşanmayacağını vurgularken “önce düşünce sonra duygu” gibi bir sıralama yapmaktadır (Yazıcı, 2007: 3). Ancak Geştalt felsefesinde bir sıralamadan çok eş zamanlılık hakimdir diyebiliriz. Bu yanıyla duygular salt bilişsel süreçler olarak değil bilişsel süreçlere eşlik eden aynı zamanda bedensel karşılıkları da olan yaşantılar olarak ele alınır. Bu açıdan baktığımızda duygular nasıl ki bedenden ve düşünceden ayrı ele alınamazsa insanın içinde bulunduğu alandan da bağımsız olarak ele alınamaz. Neden-sonuç ilişkilerine dayalı doğrusal bir model olmaktan çok sürece dayalı insan modelini benimsemesi yönüyle Geştalt terapi yaklaşımı, yaşayan bir organizmanın çevresiyle ilişkisinden bağımsız olarak düşünülmesinin imkansız olduğunu savunur (Daş, 2009: 15). Alan hiçbir zaman durağan değildir, sürekli bir değişme ve akış içindedir. Kişi de alanın bir parçası olduğundan kişinin duyguları da akış içerisindedir. Dolayısıyla duygusal tepkilerimiz alandaki ve bizdeki değişimlere bağlı olarak sürekli değişmektedir (Lewin, 1938, akt. Cole, 1998: 50). Bu yanıyla duygu alanda gerçekleşen olayların bir çeşit içsel barometresi gibidir. Durum değiştikçe, duygular da değişir. Bir diğer deyişle alanı parçası olduğumuz ve içinde yaşadığımız

bağlam olarak ele aldığımızda sağlıklı işleyişte duygu alanda ne olup bittiğine dair organizmik bilgi sunmaktadır. Perls ve arkadaşları (1951, akt. Robine, 2003: 95) duygunun organizma-çevre arasındaki ilişkinin bütünleyici farkındalığı olduğunu belirtmektedirler. Duygu insanın kim olduğunu, neye ilgisi olduğunu ve neye ihtiyaç duyduğunu anlamasına yardımcı olur. Aynı zamanda yaşamda insana neyin iyi gelmediğini, neyin zehirleyici olduğunu ve bu sebeple kişinin nelerden geri durması gerektiğini haberdar eder. Bu yanıyla insana alanda olanlar karşısında tepki verebilme irfanı verir. Bir başka deyişle sağlıklı işleyişte duygu akıllıca davranmaya açılan geçit olarak görülmektedir (Basch, 1988, akt. Cole, 1998: 50). Benzer şekilde Robine (2003: 95) duyguların organizma-çevre alanındaki yaşantıların tek ileticisi ya da habercisi olduğunu belirtmektedir. Duygular bu yönüyle insanın hem kendi duygularını hem de diğerlerinin duygularını anlamasına yardımcı olarak ilişkilerini yönlendirmesinde anahtar bir role sahiptirler (Wheeler, 2002: 99).

Görüldüğü üzere Geşalt yaklaşımının duyguyu ele alış biçimi diğer bakış açılarından oldukça farklıdır. Aşağıda Geşalt bakış açısına göre duyguların ihtiyaçlarla bağlantısını nasıl kurduğu üzerinde durulacaktır

Geşalt Terapi Yaklaşımında Duygu ve İhtiyaç İlişkisi

Perls ve arkadaşları (1951: 104)'na göre farkındalık kişinin karşılaşılan duruma çevreyle uyumlu şekilde ve ihtiyaçlarını karşılayacak tarzda cevap verme becerisinin yolunu açar. Farkındalıkla yaşadığı müddetçe duygular bir nevi bir pusula işlevi görerek kişiyi ihtiyaçlarına ve ihtiyaçların çevresel karşılıklarına yönlendirir (Perls ve ark., 1951: 280). Bu yönüyle farkındalık, kişinin ihtiyaçlarıyla bütünleşmesidir (Yontef, 1976, akt. Jacobs, 1989: 20). Geşalt yaklaşımına göre "farkındalık ancak organizma için baskın ihtiyaç tarafından harekete geçildiği zaman etkili ve işlevseldir" (Yontef, 1993:

74-75). Bunu destekler şekilde Perls ve arkadaşları (1951: 128) ihtiyaçlarımızın yolu duygulardan geçtiği için duyguların deneyime soluk kazandırdığına değinirler. İhtiyaca dair farkındalığın duygu ile yönlendirilmesi deneyimin boşluklarını tamamlar ve yaşantıya derinlik katar (Polster ve Polster, 1974: 224).

Cole (1998: 57) duygunun ihtiyaçlarla bütünleşmesini anlam verme işlevi üzerinden açıklamaktadır. Duygular içinde bulunduğumuz dünyayı ve bu dünyadaki biz'i anlamlandırmamızı sağlarlar. Bu sebeple duygularımızı fark ettikçe ihtiyaçlarımız, önceliklerimiz de belirginleşir ve bu yolla yaşadıklarımıza anlam veririz. Örneğin, zgn hisseden bir kimsenin bu üzüntüsü onun ihtiyaç duyduğu desteği alamadığını ve desteklenme ihtiyacının kendisi için önemli olduğunu anlamasını sağlayabilir. Ya da öfke hisseden bir kişi bu duygusunun sayrı görme ihtiyacının karşılanmamasından kaynaklandığını fark edebilir. Bu açıdan baktığımızda her duygu altında yatan ihtiyaın ifadesidir. Ancak bütünleşme yolunda duygu tek başına işlevsel değildir. Asıl önemli olan duyguya kendiliğimizde nasıl yer açtığımız, duyguyu nasıl yaşadığımız, duygusal deneyimlerimizi nasıl anlamlandırdığımız ve yaşantının diğer boyutlarıyla nasıl btnleştirdiğimizdir. Bu doğrultuda Geştalt terapinin amacı insanların duygularını fark etmeleri ve ihtiyaçlarıyla bağlantılarını kurabilmeleridir. Dolayısıyla Geştalt terapisinde duygulardan ihtiyaa ulaşırken ortaya çıkan neyse yaşantıda onu belirginleştirmek, içine girmek, vurgulamak üzerinde durulur (Polster ve Polster, 1974: 225). “şu an ne hissediyorsun” sorusu sıklıkla sorulur. Ya da “bu duyguyla kal”, “bu duyguyla ne yapmak istiyorsun?”, “bu duygu ne yapmadığın için ortaya çıkıyor olabilir?” gibi sorular sorulur. Böylece danışanın duygusu ile ihtiyaçları arasındaki bağlantıların kuvvetlendirilmesi amaçlanır. (Polster ve Polster, 1974: 225). Bu noktada kişinin sözel ifadesinin yanında yaşantısal boyutta duygusunun içine girmesi istendiğinde hissetme bir ibre gibi kişiye ihtiyaı doğrultusunda yön verir. Örneğin bu ibre kimi için kabul görme veya onaylanma ihtiyacını işaret ediyor olabileceği gibi, kimi için de kişinin temas kurmak istediği kişi tarafından değer görme,

sevilme ihtiyacını gösterebilir (Perls ve ark., 1951: 51). Geşalt yaklaşımında ihtiyacın temelindeki duygu büyüme ve bütünleşmenin aracı olarak görülmektedir (Cole, 1998: 54). Dahası Robine (2003: 95) duyguların kişiye ihtiyacı işaret ettikten sonra bu ihtiyacın karşılamaktan kendini nasıl alıkoyduğunu, nasıl davrandığını ya da davranmadığını, başka türlü nasıl davranabileceğinin seçeneklerini sunduğunu da belirtir. Dolayısıyla Geşalt yaklaşımında duyguların ihtiyaçları karşılama yolunda düşüncelere engel olmaktansa düşüncelere aracılık ettiği söylenebilir. Daş (2014) ihtiyaçlarla ilişkili olarak “duygu yön verir, akıl yolu gösterir, beden de uygular” ifadesiyle bunu açıklamaktadır. Dolayısıyla duygunun ve ilişkili ihtiyacın farkındalığı sonrasında kişi, deneyimde bir sonraki aşama olan harekete geçer. Bu bağlamda Geşalt terapi yaklaşımı diğer psikoterapi kuramları içerisinde duygunun hareketin habercisi olduğu görüşünün başını çekmiştir (Cole, 1998: 57).

Geşalt döngüsü (Zinker, 1980, akt. Philippson, 1991: 39) açısından ele alındığında duygu, farkındalık ve hareket arasındaki harekete hazırlık aşamasında belirgin şekilde yaşanır. Geşalt yaklaşımında duygular organizma için neyin önem arz ettiğinin farkındalığını sağlamakla kalmaz aynı zamanda organizmaya ihtiyacını karşılamak üzere harekete geçmesi, bunun için uygun yolları bulabilmesi için enerji sağlar (Perls ve ark., 1951: 128). Bu yanıyla duygu davranışın önemli bir düzenleyicisi olarak kabul edilmektedir. Duygular, çevremize yaklaşmamız ya da çevreden uzaklaşmamız adına gerekli olan ve ihtiyacın enerjisini barındıran tepkilerdir (Philippson, 1991: 39). Bu bağlamda “e-motion” kelimesinin de içinde barındırdığı gibi duygu beraberinde hareketi (motion) getirir (Perls, 1969, akt. Clarkson, 1990: 34).

Anlaşılabacağı üzere harekete geçebilmek için duygularımızın çok önemli bir rolü vardır. Ancak duygularımızı fark edebilmek için bedensel tepkilerimizden yararlanmamız gerekir. İlerleyen bölümde duygu ve bedensel tepkiler arasındaki ilişkilerden söz edilecektir.

Geştalt Terapi Yaklaşımında Duygu ve Beden İlişkisi

Geştalt terapi yaklaşımını diğer terapi yaklaşımlarından ayıran en önemli özelliklerinden biri de beden diline verdiği önem ve terapide bedenle ilgili ipuçlarını ele alışıdır (Daş, 2009: 251). Bedensel farkındalığın önemi Geştalt terapinin temel prensiplerinden biridir (Zimberoff ve Hartman, 2003: 93-104). Beden varlığın fiziksel deneyimidir. Bu nedenle bedeni duyumsamak farkındalık için önemlidir (Goldstein, Krasner ve Garfield, 1989: 86). Aynı zamanda beden; çevreyi duyumsama aracı, duyguların ifadesi ve duyumsal temas alanıdır (Clark, 1979:39). Temelde duyguların fizyolojik boyutta duyum olarak belirdiğini düşündüğümüzde duyumlar ve dolayısıyla duygular doğrudan bedende karşılık bulmaktadırlar. Bu çerçevede beden dünyaya açılan pencere olarak kabul edilebilir. Geştalt yaklaşımında bedenin duyum ve duygularla bütüncü şekilde işleyişi sıklıkla vurgulanmaktadır. Bu hususta Perls (1947/1969, akt. Clarkson ve Mackewn, 1993: 35) “beden ve ruh aynı şeyin iki yönünü gösterir” sözleriyle bu bütüncü işleyişe değinmektedir. Perls ve birçok Geştalt terapisti için beden ve psişik yapı özdeştir (akt. Clarkson, 1989: 18). Her duygunun psikolojik bileşeninin yanında buna eşlik eden bedensel duyumları da olmaktadır. Örneğin nefes alma güçlüğü, kalp atışlarının hızlanması ya da benzeri semptomlar olmaksızın herhangi bir kayđı atağı yaşanmayacağı gibi kalp ağrısı, acı, göğüste ve midede ağırlık, ağılamaklı olma, gözlerde batma hissi ya da bu tepkileri engellemek üzere kas gerilmeleri olmaksızın da bir yas yaşantısı imkansızdır (Clarkson ve Mackewn, 1993: 35). Mutlu olduğumuzda uzuvlarımızda karıncalanmaya yakın bir enerji, yüzümüzde kızarıklık hissederiz ve gülümseriz. Kızdığımızda omuzlarımız, kollarımız ve ellerimiz mücadele edecek gibi gergindir. Yüzümüz yanar, kızarır ve çenemiz kasılır (Sills, Fish ve Lapworth, 1995: 26). Öfke, üzüntü, utanç gibi her türlü duygu psikolojik ve bedensel bileşenleri olmaksızın yaşantılanamaz (Perls, 1969, akt. Clarkson, 1989: 18). Dolayısıyla duygular ve bedensel yaşantılar eş zamanlı olarak gerçekteşir (Clarkson ve Mackewn, 1993: 35).

Herhangi bir psikolojik durum (kendilik kısımları arasındaki çatışma, tamamlanmamış işler, duygusal travma) daha büyük bir geŝtaltın parçasıdır ve geştalt bu gerilim, sıkıntı ya da çatışmanın fiziksel ifadesini (kas gerilimleri, beden duruş şekli, nefes alma zorlukları gibi) içinde barındırır. Benzer şekilde, herhangi bir bedensel semptom (kronik kas gerginlikleri ya da beden duruşundaki bozulmalar gibi) daha geniş bir bütünü parçasıdır. Bu bütün bedensel tepkiler ile psikolojik ikilemleri, çatışmaları ve bunların çeşitli biçimlerdeki ifadelerini barındırır. Dikkat edildiğinde burada psikolojik sıkıntılar bedensel sorunlara ya da bedensel sıkıntılar psikolojik duruma “neden olur” gibi bir ifade kullanılmamaktadır çünkü bunlar arasında doğrusal bir nedensellik söz konusu değildir. İster bedensel semptomlar ister psikolojik sıkıntılar olsun insanın yaşadığı her şey organizmanın bölünmez bütünlüğü içindeki ifadesidir (Kepner, 1987: 40). Başka bir deyişle bize her ne oluyorsa hem bedensel hem psikolojik yollardan olur. Örneğin; “psikolojik olarak iyiyim ama bedensel sıkıntılarım var” ya da “bedensel sağlığım iyi değil ama ruhsal anlamda kendimi iyi hissediyorum” diyemeyiz (Malfait ve Wollants, 2009: 21-28). İnsan deneyimlerini ve içinde bulunduğu yaşantıyı bütüncül şekilde bedeninde taşır. Bu yanıyla duygular bedende yerleşik durumdadırlar (O’Leary, 2013: 75). İnsan bedensel farkındalığını sınırlandırdığında ise bedeninden gelen duyum ve duyguları ya hiç hissetmez ya da çok az hisseder (Malfait ve Wollants, 2009: 21-28).

Duyularımızın beden yoluyla kendini ortaya koymasını fikrini destekler nitelikte Perls (1969, akt. O’Leary, 2013: 72) bedenini asla yalan söylemeyeceğini ve gerçek kendiliğe ulaşmanın en önemli yolu olduğunu ifade etmiştir. Perls (1969, akt. Clarkson, 1989: 111) bunu: “Gerçek iletişim sözcüklerin ötesindedir. Dolayısıyla sadece sözcükleri dinleme. Seslerin, hareketlerin, beden duruşunun, görünenin sana söylediğini de dinle” şeklinde ortaya koymuştur. Polster ve Polster (1974: 159) hareketin ve bedeninin temas gücünü en belirgin şekilde pandomim sanatçıları üzerinden açıklar. Pandomim sanatında beden ile birçok duygu ve olay anlatılır. Hiçbir diyalog

ve sahne dekoru olmaksızın tüm odak pandomim sanatçısının bedensel hareketleri üzerindedir. Günlük temaslarımızda ise beden hareketleri genellikle fark edilemeyecek şekilde ve farkındalık dışında etkisini ortaya koyar. Bedensel semptomların kişinin gerçek duygularını anlamada sözel ifadelerden daha kesin ve gerçek olduğu düşüncesini vurgulayan bir diğer Geştalt kuramcısı Simkin (akt. Yontef, 1993: 60) bedensel semptomları “hakikat noktaları” olarak adlandırmaktadır. Benzer şekilde Blaize (1998: 82) bedenin izole olmadığını ve her zaman var olmanın en kapsamlı boyutu olduğunu belirtmektedir. Bedene erişim kendiliğimize erişim yolu olarak görülmektedir (Husserl, 1929, akt. Blaize, 1998: 79). Yazar bunu “deneyimlerimizi farklı duyum alanlarına bağlı olarak organize ettiğimiz referans noktamız bedendir” şeklinde dile getirmiştir.

Diğer yandan bedenin fark edilmemesi kişinin bazı duygularını özellikle de olumsuz duygularını fark etmemek için geliştirdiği bir yöntem olabilir. İnsan doğası itibariyle bütündür ancak acı veren deneyimlerle karşılaştığında bu bütünlüğü bozulabilir (Kepner, 1987: 28). Bedensel duyuları fark etmemek duyguların farkındalığını engelleyerek insanın tolere edemediği duyguları ve çatışmaları bastırmanın en temel ve doğrudan yoludur. Kişi olumsuz duygulardan kendini koruyabilmek için bedensel duyularını fark etmeye ve dolayısıyla duygularını hissetmeye dair engeller koyabilir (Perls ve ark., 1951: 125). Önceden belirtildiği gibi aslında duygular bizi harekete geçmek için yönlendirirler. Ancak duyguların farkında olmamak ya da bir başka deyişle duygulara yol açan bedensel duyuların farkında olmamak harekete geçmemizi engeller. Bu durumda harekete geçmemizi sağlayacak kas grupları ile hareketi engelleyen kas grupları arasında bir çatışma ortaya çıkar. Bu çatışma bedenimizde gerginlik, kas ağrıları ya da çeşitli bedensel rahatsızlıklar olarak kendini gösterir. Bu durum Geştalt yaklaşımında kendine döndürme temas biçimi ile de açıklanmaktadır. Enright (1970, akt. Smith, 1986: 44) kendine döndürmeyi, ihtiyacın dürtüsünü, duygusunu tutma ve dürtünün yarattığı gerilimi karşıt bir motor gerilimle dengeleme çabası olarak ifade etmektedir.

Şimdiye kadar Geşalt terapi yaklaşımında duyguların ihtiyaçlarla ve bedenle ilişkisine değinilmiştir. İlerleyen kısımda ise duygu-beden ilişkisini destekleyen nörobiyolojik çalışmalara yer verilecektir. Nörobiyolojik çalışmalara yer verilmesinin nedeni beyin araştırmalarındaki gelişmelerdir. Beyin araştırmalarındaki gelişmeler “zihnin duyguları mutlak şekilde kontrol ettiği ve bedenden ayrı bir öge olduğu” şeklindeki önceki bilgilerin sorgulanmasına neden olmuştur (Çakar ve Arbak, 2004: 33). Beyin araştırmaları alanında ortaya konulan yeni bilgiler Geşalt yaklaşımının yıllardır ileri sürdüğü duygu-beden bütünlüğü bakış açısına önemli bilimsel destekler sağlamaktadır. Nörobiyoloji alanında ortaya konulan bilgilerin neler olduğu üzerinde durulan bu bölümde elde edilen bulguların duygu-beden ilişkisini nasıl desteklediği ele alınacaktır.

NÖROBİYOLOJİK BAKIŞ AÇISINDAN DUYGU-BEDEN İLİŞKİSİ

Duygular üzerine en güncel ve bedeni de formülasyona dahil eden nörobiyolojik bakış açıları “somatik işaretleyici hipotezi” ve “bedenleşme (embodiement) teorisidir”. Bu sebeple öncelikle Geşalt yaklaşımının duygu-beden ilişkisini destekleyen bu bakış açıları üzerinde durulacaktır.

Somatik İşaretleyici Hipotezi ve Duygu-Beden İlişkisi

Geşalt terapi yaklaşımındaki duygu ve bedenin yakından ilişkisine nörobiyolojik bakış açısı ışığında bakıldığında Damasio'nun (1994) “somatik işaretleyici hipotezi” öne çıkmaktadır. Damasio'nun (1994) duyguların nöral temelini açıklarken bedeni de formülasyona dahil etmesi duyguya radikal bir bakış açısı getirmesinde etkili olmuştur. Damasio'nun (1994) duygu kuramının temel prensipleri şu şekilde bir döngü ile açıklanabilir. Organizma bir duygu yaşarken nasıl ki bir nesne görsel olarak beyinde işlemlendiğinde bu

nesnenin görsel temsili oluşuyorsa duygunun da bir temsili oluşur. Bu temsil nöral alanları aktive eder. Bu nöral alanlar tepki vermeye ayarlanmış duygu-indüksiyon yani duyguyu başlatma alanlarıdır. Bu alanların aktive olması duyguyu oluşturan bedensel ve beyin tepkilerini açığa çıkarır; bu yolla duygular bedene taşınarak dışarıdan gözlemlenebilir Őekle gelmektedir (Bosse, Jonker ve Treur, 2007: 95). Diğer bir deyişle nöral aktivasyonlar bedeni hareket için hazırlayan aktivasyonlar olduğundan, içsel duygusal durumu dışsal olarak gözlemlenebilen bedensel hareket ya da tepkilere dönüştürmektedirler. Bu da duygunun bedenle yakın bağını açıklamaktadır. Bu alışmalar duyguların nöral temsilleriyle harekete geçirilene, hem beyinde hem de bedende meydana gelen değişiklikler kümesinin toplamı olarak ele alınmasından hareketle her duygunun duyum Şeklinde bedensel bir karşılığı olduğunu dolayısıyla beden duyguya ulaşmada kilit bir rol oynadığını ortaya koymaktadır.

Somatik işaretleyici hipotezi (Damasio, 1994) kapsamında duygu-beden ilişkisine dair çalışmalara bakıldığında karar verme süreçlerine dair yapılan çalışmalar başı çekmektedir. Orbitofrontal korteks (OFK) karar verme süreçlerinde etkili bir beyin bölgesidir ve somatik işaretleyici hipotezinde OFK'nin özellikle ventromediyal (VM) segmentinin karar verme ve duygusal süreçlerdeki rolü üzerinde durulmaktadır. VM hasarı sosyal davranışların bozulması, sosyal etkileşime dair gerekliliklerin yerine getirilememesi, kişinin sosyal bağlamda yararına olacak Şekilde kararlar alamaması ile sonuçlanmaktadır (Bechara, Damasio ve Damasio, 2000: 295). Somatik işaretleyici hipotezi bağlamında VM lezyonu olan hastaların karar verme yetilerinin bozulması lezyon sonucu kişinin yararı ve varlığını sürdürmesini sağlayan kararları almasında yönlendirici olan somatik sinyalleri alamaması dolayısıyla duyguları dışarıda bırakmasına dayandırılmaktadır. Frontal lob lezyonu olan kişilerin karar verme yetilerini araştıran çalışmalarda sıklıkla kumar oynama davranışları üzerinde durulmaktadır. Kumar oynama davranışları ödül, ceza ve belirsizlikle ilintili Şekilde gerçek yaşam kararlarına benzerlik gösterir. Bu doğrultuda yürütülen bir çalışmada VM lez-

yonu olan hastaların kumar oynarken avantajlı kararlar alamadıkları, seçimlerinin sonuçlarından ve önceki hatalarından öğrenmede sıkıntı yaşadıkları gözlemlenmiştir (Bechara ve ark., 2000: 299). Bu noktada duygu-beden ilişkisini destekleyen bulgular VM lezyonu olan hastalarla yapılan çalışmalar esnasında deri iletkenliği ile ilgili çalışmalardan elde edilmiştir (Bechara ve ark., 2000: 298). Deri iletkenliği tepkileri (DİT) somatik durumlardaki otonom değişimlerin bedensel örnekleri olarak kabul edilir. Ölçümlere göre kontrol grubundaki katılımcılar ne yapacakları konusunda karar verirken deri iletkenliği tepkileri gösterirken VM lezyonu olan hastalarda bu tepkilerin olmadığı gözlemlenmiştir. Bu gözlem kişinin davranışlarının olası sonuçlarına bedensel tepki üretme yetisinin olmaması şeklinde yorumlanabilir. Deri iletkenliği tepkisinin olmaması, hayal edilen senaryoya verilecek duygusal tepkinin duyum düzeyinde hissedilmediğini göstermektedir. Bu da karar verme sürecinde yaşanan sıkıntıları açıklamaktadır (Bechara ve ark., 2000: 299). Bu bağlamda duygu, bedende hissedilmedikçe diğer zihinsel işlevlerin (bu çalışmada karar verme) yürütülmesi zorlaşmaktadır. Dolayısıyla bu çalışmadan elde edilen bulgulara dayanarak bedende duygunun hissedilmesi zihinsel süreçlere yön veren bir konumdur diyebiliriz. Buna ek olarak Bechara ve Damasio (2002: 1675) tarafından yürütülen bir diğer çalışmada kumar oynama uygulamasında VM lezyonu olan hastaların karar verme süreçlerinde görülen profil madde bağımlısı kişilerde de gözlemlenmiştir. Sonuçlar göstermektedir ki kontrol grubu uygulama esnasında riskli bir karardan önce beklenen deri iletkenliği tepkisi gösterirken VM hasarı olanlar ve madde bağımlılığı geliştirmiş kişiler bu deri iletkenliği tepkisini göstermemişlerdir. Madde bağımlısı bireylerin somatik sinyalleri devre dışı bırakıyor olması Gestalt bakış açısıyla bağımlılığın temelindeki duyarsızlaşma mekanizmasıyla açıklanabilir. Kişinin bedene duyarsızlaşması sonucu duyularına dolayısıyla duygularına duyarsızlaşması da kaçınılmaz olacaktır. Dolayısıyla duygularına yabancılaşmanın temelinde yatan bedene yabancılaşma sonucu bedenden gelen sinyallerin devre dışı kalması beklenen bir sonuç-

tur diyebiliriz. Bu da yine bedensel farkındalık olmadığında duyguların, duygularla ilişkili ihtiyacın ve en nihai olarak kendiliğın farkındalığının da sınırlı olacağını ve duygunun yön veren işlevini açıklamaktadır.

Somatik işaretleyici hipotezi (Damasio, 1994) bağlamında duygunun somatik işaretler üzerinden beyinde kodlandığı görüşünü tamamlayan bir diğer teori olan bedenleşme teorisinde ise duygunun algısal ve motor düzeyde deneyimlenmesiyle beyinde mental temsilinin oluştuğu görüşü hakimdir (Niedenthal, 2007: 1002).

Bedenleşme Teorisi Çalışmaları ve Duygu-Beden İlişkisi

İlk olarak varoluşçu filozof Martin Heidegger'ın ileri sürdüğü "bedenleşme" (embodiment) kavramı "dünyada olma hali" şeklinde açıklanmaktadır (akt. Spackman ve Miller, 2008: 365). İnsan dünya ile temas halindedir. İnsan ve çevresi karşılıklı birbirini etkiler ve birbirini oluşturur. Kişi dünyasını belirli bedensel etkileşimler üzerinden deneyimler. Beden bu yanıyla insanın dünyayı deneyimlemesinin temelidir (Spackman ve Miller, 2008: 366).

Merleau-Ponty (1962, akt. Spackman ve Miller, 2008: 366) bedenleşme kavramını fenomenolojik bir kavram olarak alana taşımıştır. Ona göre bedenimiz dünyayla nasıl temas kuracağımızı belirler. Bu yanıyla Merleau-Ponty yaşayan bedeni öznelerarasılığın merkezine koymaktadır. Yazara göre öznelerarasılık farklı kişiler arasındaki ilişkiye değil kişilerin bedensel etkileşimlerine dayanır. Dolayısıyla bu bakış açısına göre duyguların ve yaşantıların bedenleşmesi yani duygunun bedende hissedilmesi söz konusu olduğundan duygunun bilişsel değerlendirmelere ikincil olarak gelişmediğini, aksine duygunun bilişsel, bedensel ve duyumsal tüm boyutları içererek öznelerarasılık süreci betimlediğini ifade edilmektedir.

Bu bakış açısının nörobiyolojik karşılığına bakıldığında bedenleşme teorisi en genel olarak bedensel deneyimlerin duyuşsal-motor

deneyimler yolu ile duygusal süreçler, algı, bilişler ve karar verme süreçleri gibi tüm zihinsel süreçleri belirlediğini savunmaktadır (Sasaki, Yamada ve Miura, 2015: 1). Bu bağlamda düşünce, duygu ve davranışların çevreyle etkileşim halindeki bedensel yaşantılarda temellendiği yani bedenleştiği ileri sürülmektedir (Meier, Schnall, Schwarz ve Bargh, 2012: 1). Wilson (2002, akt. Meier ve ark., 2012: 2) da nöral kaynaklarımızın temel olarak algısal ve motor işleyişe dayandığını ve evrimsel anlamda algısal-motor işleyiş üzerinden geliştiğini belirtmektedir. Yani zihinsel süreçler “bedene gömülü” yani bedende yaşanan olarak ele alınır çünkü bir deneyimin beyinde işlenmesi kişinin o durumu deneyimlemesine ya da o durumun içinde olmasına ve onu yaşayarak hissettiklerine dayanmaktadır. Zihinsel kavramların oluşması için insanın önce fiziksel dünyayı duyuşal-motor kapasitesi olan bedeni üzerinden deneyimlemesi gerekir sonra bunun üzerine soyut kavramlar inşa edilmektedir. Bu bakış açısına göre beden, zihnin oluşmasında zihne yardımcı olmaktadır. Dolayısıyla içsel ve dışsal uyarıların zihinsel olarak işlenmesi algısal ve yaşantısal temelden bağımsız olamaz. Bu doğrultuda duygunun yaşanması duygunun kendilik içinde algısal, somato-visseral ve motor düzeyde deneyimlenmesi sonucu beyinde kodlanmasını içermektedir. Başka bir deyişle duyguya dair bildiklerimiz duyguyu yaşama kapasitemize dayalıdır.

Bedenleşme teorisi üzerinde yoğunlaşan çalışmalarda ele alınan konulardan birisi de yüz ifadeleridir. Bu çalışmalardan elde edilen bulgular yüz ifadelerinin duygusal deneyiminin tanımlayıcısı olmasının yanı sıra yüz ifadesinin karşı tarafının duygu olarak ne yaşadığını belirlemede zaman zaman yetersiz kalacağını ve bu noktada bedensel ipuçlarının önemli bir rol oynadığını ortaya koymaktadır (Ekman, 1982, akt. Camras ve ark., 2002: 179). Bu noktada bebeklerle yapılan çalışmalar bize ışık tutmaktadır. Örneğin kültüre özgü yüz ifadelerinin henüz öğrenilmemiş durumda olduğu sekiz aylık bebeklerle yapılan bir çalışmada (Rajhans, Jessen, Missana ve Grossmann, 2016: 120) bebelere mutlu ve korkmuş olmak üzere iki duyguyu gösteren beden duruşları gösterilmiş ardından bu beden

duruşlarıyla uyumlu ve uyumsuz yüz ifadeleri gösterilmiştir. Elde edilen sonuçlar beden ifadesinin yüz ifadelerin nöral olarak işlenmesini etkilediğini oraya koymuştur. Bu verilere göre beden ve yüz ifadelerinin birbirine uyumsuz olması yüz ifadelerinin ayırt edilmesini engellemektedir. Bu sonuçlar gelişimin erken dönemlerinden itibaren yüz ifadesinden duygunun işlenmesinde bedenın önemli bir bağlam olduğunu göstermektedir.

Aviezer, Trope ve Todorov (2012: 1225) tarafından yürütülen başka bir çalışmada ise yüz ifadesinin duygunun olumlu ya da olumsuz olarak değerlendirilmesini saptamada tek başına belirleyici olup olmadığı araştırılmıştır. Katılımcılara sporcuların ma esnasında kaybettikleri ve kazandıkları anlardaki görüntüleri sadece yüz ifadeleri, yüz-beden birlikte ve sadece beden fotoğrafları gösterilmiştir. Katılımcılar sporcuların duygularını saptarken sadece yüz ifadelerini ya da sadece bedeni gördüklerinde, beden ve yüz ifadesini birlikte gördükleri duruma kıyasla daha yanlış değerlendirmelerde bulduklarını ortaya koymuştur. Bu veriler de yine yüz ifadelerini beden olmaksızın duyguyu saptamada yeterli olmadığını bedeninin bütünleyici olduğunu doğrulamaktadır. Benzer şekilde Meeren, Heijnsbergen ve De Gelder, (2005) tarafından gerçekleştiren çalışmada da duyguyu doğru bir şekilde tanımlayabilmenin bedensel ifadelerin eşlik edip etmemesinden etkilendiği ortaya konmuştur. Bu çalışmadan elde edilen veriler beden ve yüz ifadesi birbiri ile uyumlu olduğunda duyguyu tanımada hem daha doğru hem de daha hızlı kararlar verilebildiğini, beden ve yüz ifadesinin uyumsuz olduğu durumlarda ise tepki verme sresinin uzadığını ve duyguyu doğru şekilde saptama oranının anlamlı şekilde düştüğünü göstermiştir.

Duygunun bedenle bütünleşmiş bir deneyim oluşturduğuna bir diğer destek de hareket ve duygu arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalardan gelmektedir. Bedenleşme teorisi bağlamında duygular belirli bedensel yaşantılar ve durumlar arasında kurulan bağın nöral ağlarda kodlanmasıyla beyinde bir temsil olarak oluşur (Nie-

denthal, 2007). Diğer bir ifadeyle duygu bedendeki karşılığı ile beyinde kodlanır. Bu doğrultuda duygular motor hareketlerle kendini göstermektedir. Örneğin gülünce ağıımızın ve gözlerimizin kenarları yukarı doğru kalkar, yanaklar, kaşlar yukarı doğrudur. Tersine, surat asmada ve kaş çatmada ise motor hareket aşağı doğrudur. Gururlandığımızda ayakta daha dik durmamız ya da utandığımızda kamburlaşmamız, sevdiğimiz şeylere yaklaşırken istemediğimizden kaçınmamız da yine duygu ve beden hareketi arasındaki bağa örnek gösterilebilir. Bunu destekler şekilde evrim teorisine göre tüm türlerde gururda beden esnek ve geniş ifade alanı bulurken utanç çökmüş omuzlar, daralmış göğüs, sinmeye benzer postür ve duruşlarla karakterizedir (Tracy ve Matsumoto, 2008: 11655). Bu Gestalt felsefesinin varoluşa dair bir duygu olarak ele alınan utancın yok olmayı gururun ise görülmeyi gerektirdiği inancıyla (Yontef, 1996: 355) da örtüşmektedir. Bu doğrultuda gurur ve utancın sözel olmayan bedensel ifadelerinin biyolojik olarak doğuştan gelen davranışsal tepkiler olup olmadığı araştırılmıştır. Gözleri gören ve gözleri görmeyen farklı kültürlerden sporcuların olimpiik ve paralimpiik oyunlarda zafer ve mağlubiyetlere verdikleri tepkiler araştırılmıştır. Zafer kazanan sporcularda gururla ilişkili olarak kafa arkaya doğru, kollar bedenden dışarıya doğru, kollar yukarı kalkmış, eller yumruk yapılmış, göğüs genişlemiş, gövde dışa doğru yönelmiş şekilde tepkiler gözlemlenmiştir. Kaybetmeye eşlik eden bedensel tepkiler ise omuzlar düşmüş, göğüs daralmış şekildedir. Kültüre ya da görme yetisine bağlı olmaksızın bu davranışların benzer olduğu saptanmıştır (Tracy ve Matsumoto, 2008: 11658). Bu çalışma beden duyu ifadesindeki rolünü ve uyumunu vurgulamaktadır. Bedenin görmeyen bireylerde de benzer tepkiler göstermesi evrimsel açıdan bedenin spontan şekilde duygulara eşlik ettiğini kanıtlamaktadır. Bu da Gestalt yaklaşımının insanı ele alırken duygunun farkındalığı konusunda beden diline verdiği önemi destekler niteliktedir.

Beden hareketlerinin sadece duyguların yaşanmasında etkili değil aynı zamanda anıların çağrılmasında da etkili olduğu ileri sürülmektedir. Bu doğrultuda yapılan çalışmada (Casasanto ve Dijkstra,

2010: 180) kendilerinden bilyeleri yukarı ve aşağı doğru dizmeleri istenen katılımcıların eş zamanlı olarak en çok utandıkları ya da en çok mutlu oldukları anıları sorulmuştur. Sonuçlar; bilyeleri yukarı doğru dizmenin aşağı doğru dizmeye kıyasla daha çok olumlu anı getirdiğini göstermiştir. Yani bedensel hareketin yn kişinin çağırdığı anının duygusal anlamda yükünün olumlu ve olumsuzluğunu belirlemiştir diyebiliriz. Bu da duyguların bedensel hal, yaşantı ve duyum şeklinde kodlandığı görüşünü ve beden hafızası fikrini destekler şekildedir.

Bedenin hareketi ve duygu arasındaki ilişkiyi gösteren diğer çalışmalar ise hareket algısı üzerine odaklanmıştır. Hareket algısının beyinde hangi alanları aktive ettiğini araştıran bir çalışmada (Bonda, Petrides, Ostry ve Evans, 1996: 3743) katılımcılara ışık şeklindeki noktalardan oluşan çeşitli hareketler seyrettirilmifitir. Katılımcılar bu hareketleri izlerken PET analizi ile serebral kan akışı ölçümleri alınmıştır. Sonuçlara göre katılımcılar bütün beden hareketlerini izlediklerinde serebral kan akışı duygudan sorumlu beyin alanları olan amigdala ve diğer limbik sistem yapılarında artarken rastgele hareket, tüm bedenden bağımsız sadece el-hareketi ya da obje hareketi izlediklerinde böyle bir artış gözlemlenmemiştir. Bu da beden rastgele hareketten çok bütüncü şekilde ifade edici yanının duyguyla ilişkili olduğunu göstermektedir.

Bedenin bütüncü hareketinin duygularla ilişkili beyin alanlarını aktive etmesi de yine beden duyguyla ayrılmaz bağını destekler niteliktedir. Yine bu bağlamda amigdala hasarı olan katılımcılar ve sağlıklı kontrol grubu ile karşılaştırmalı olarak yapılan bir diğer çalışmada (Heberlein ve Adolphs, 2004: 7488) katılımcılara çeşitli geometrik şekillerin birbiri ile ilişkili biçimde hareket etmesinden oluşan bir video izlettirilmifitir ve videoda ne gördükleri sorulmuştur. Sağlıklı kontrol grubu bu geometrik şekillerin hareketlerini birbiri ile ilişki şekilde ve hareketlere atfettikleri duygular bağlamında aktarırken (rneğin kare herkesi kovalıyor ve üçgen de kaçmaya çalışıyordu gibi) amigdala hasarı olan katılımcılar şekilleri birbiri

ile ilişkileri ve duygu olmaksızın sadece hareketler üzerinden aktarmıştır. Bu bulgulardan yola çıkarak duygudan sorumlu amigdala bölgesinin hasarı sonucu duygunun olmadığı durumlarda algılanan harekete bir anlam verilemediği de söylenebilir. Bu bağlamda insanların bedensel hareketleri amaç yönelimli hareketler olarak anlamlandırmaya eğilimli olmalarında duygu aracı bir role sahiptir denebilir. Bu da beden hareketinin ve duygunun birlikte anlam oluşturduklarını düşündürmektedir. Bir başka deyişle duygu bedene anlamı veren, beden de bu anlamı sergileyendir şeklinde düşünülebilir. Bu çerçevede duygularla bir bedensel hareketi ya da davranışı anlamlandırma ve organize etmenin beyindeki karşılığı ise ayna nöronlardır. Ayna nöronlar hareketi ve duyguyu birbirine bağlayan temel nöral mekanizmalar olarak duygu-beden bağına önemli bir dayanak oluşturmaktadır.

Ayna Nöronlar ve Duygu-Beden İlişkisi

İlk olarak makak maymunlarının beyinde keşfedilen sonrasında fonksiyonel beyin görüntüleme çalışmaları sonucu insanların beyinde de olduğu saptanan ayna nöronlar hem hareket gerçekleştirildiği hem de aynı hareket dışarıdan izlendiği zaman ateşlenen nöronlardır (Lotto, Hickok ve Holt, 2009, akt. Demir ve Gergerlioğlu, 2012:122). Ayna nöronların keşfedilmesi dikkati duyguların motor yapılarla ilişkisine çekmiştir. Yalnızca görsel değil, aynı zamanda işitsel uyarılara da yanıt veren ayna nöron sisteminin insan beyininin frontal ve parietal (yan) bölgelerinde yerleştiği saptanmıştır (Gallese, Keysers ve Rizzolatti, 2004: 397). Doğuştan gözleri görmeyen bireylerle gören bireyler arasında ayna nöron sisteminin gelişiminde farklılık bulunmaması, gören bireylerin ayna nöron sistemini görsel uyarılarla aktive ederken gözleri görmeyen bireylerin aynı sistemi supramodal (duyu ötesi) duyuusal mekanizmalarla aktive ettiklerini göstermektedir (Riccardi ve ark., 2009, akt. Demir ve Gergerlioğlu, 2012: 124). Bu da algılanan hareketin (görülen ya da işitilen) tek başına bedensel hareket ya da görsel öge olarak değil

anamlı bütönlör oluşturan duyular, duygular ve bedenini işbirliği ile beyinde kodlandığını göstermektedir. Dolayısıyla da doğuştan gözleri görmeyen kişilerin beyinlerinde duyularla ve duygularla kodlanan temsillerin olması beden hafızasının varlığını destekleyici bir diğer kanıt olarak görölebilir.

Ayna nöronlara dair yapılan bir çalışmada (De Gelder, Snyder, Greve, Gerard ve Hadjikhani, 2004: 16702) duyguların bedensel ifadesini görmenin beyinin motor alanlardan ve duygudan sorumlu bölgelerini birlikte aktive ettiği yönündeki hipotez test edilmiştir. Katılımcılara korkan, mutlu ve nötr beden ifadeleri gösteren videolar izletilmiş ve bu videolardaki kişilerin yüz ifadeleri silikleştirilmiştir. Katılımcılar bu videoları izlerken görsel uyarını (videoları) takiben fMRI ölçümleri alınmiştır. Bulgulara göre, korkmuş ve mutlu beden ifadelerini izlemek duygu açısından nötr olan beden hareketlerini izlemeye kıyasla duygudan sorumlu amigdala, orbitofrontal korteks (OFK), arka singulat, ön insula ve nukleus akkumbens bölgelerindeki yüksek düzeyde aktivite ile sonuçlanmiştır. Beden ifadelerini izlemenin beyinin duygudan sorumlu alanları aktive etmesi doğrudan beden ile duygunun ayrılmaz bağının nöral düzlemde de karşılık bulduğunu göstermektedir. Bunu destekler şekilde başka bir çalışmada (Grosbras ve Paus, 2006: 1092) ise katılımcılara çeşitli el hareketleri izlettirilmiştir. El hareketlerine bir duygu eşlik ettiğinde (örneğin kızgın el hareketi) nötr bir el hareketini izlemekten farklı olarak premotor korteks, PFK, ön insula gibi motor bölgelerinin duygulardan sorumlu alanları aktive olmuştur. Sonuç olarak bir davranışı seyrederken beyindeki motor nöron aktivitesinin amigdala ve limbik sisteme doğru yayılması (De Gelder, 2006: 245) beden ve duygunun beyindeki buluşması olarak değerlendirilmiştir.

Ayna nöronlar izlenen davranış kişi tarafından fiilen yapılmasa da gözlemlenen davranışın kişi tarafından “yapılıyormuş gibi” o kişinin motor sistemini aktive ettiğini göstermektedir. Bu ise kişinin diğerini anlamasını mümkün kılmaktadır. Dolayısıyla ayna nöron-

lar sosyal biliş ve empatinin temeli olarak ele alınmaktadır. Bir başka deyişle ayna nöronlar “ben yapıyorum ve hissediyorum” ile “o yapıyor ve o hissediyor” arasındaki bağlantıları kurabilmemizi sağlamaktadırlar (Gallese ve ark., 2004: 396). Bu bağlantı çevresinde ayna nöronların beynin motor sistemleri üzerinden ateşlenmesi duygu ve bedenin beyindeki temsilleri açısından da ayrılmaz bir bağ içerisinde olduğunu göstermektedir. Ayna nöronların aktivasyonu ile kişi ve diğerleri arasında kurulan köprüde bir davranış ya da duyguyu sadece görmeyiz ya da duymayız, uyarının duyuşsal temsili ile gözlemlediğimiz beden ya da duygu durumları ile ilgili içsel temsiller oluştururuz ve “yaşıyormuşuz gibi” bir durum gerçekleşir. Yani ayna nöronlar yoluyla diğer insanların yaşantısına duyuşsal, duygusal ve bedensel bir eş duyum sağlarız (Gallese ve ark., 2004: 401). Bunu destekler şekilde empatik kişilerin empati kuramayan kişilere kıyasla diğerlerinin postür, tavır ve yüz ifadelerini farkında olmaksızın taklit ettikleri bulunmuştur (Carr, Iacoboni, Dubeau, Mazziotta ve Lenzi, 2003: 5497). Bu sebeple empati, diğerinin duygusunun içsel taklidi ile kurulur diyebiliriz. Bu içsel taklit de önce duygunun bedende duyumsanmasını gerektirir. Sonrasında bedensel duyumunun beyindeki duygu ve motor ağların aktivasyonu ile empati gelişir. Bu doğrultuda bir diğerini anlama ve duyumsamada rol oynayan ayna nöron sistemi kendilik ve diğerlerini haritalama işlevine sahiptir. Geştalt yaklaşımında bütün-alan modeli bağlamında kendilik ve kurduğu temaslar yani ilişkiler birbirini etkileyen gelişimsel süreçlerdir (McConville ve Wheeler, 2002: 57). Bu bağlamda kendilik ilişki içinde gelişir. Dil gelişiminin olmadığı erken dönemden itibaren bebek büyüdüğü alan içerisinde gördüklerini, ilişki örüntülerini bütünüyle içe alır. Bakım veren diğerlerine bağımlı olduğu bu dönemlerde diğerlerinin davranışlarını gözlemler ve deneyimleri kendisinde uyandırdığı duygu ile kodlar. Ayna nöronlar kendilik ve diğerlerini duygu-beden temsilleriyle haritalandırma işlevi gördüğünden bedenler arasında kurulan ilişkinin yani Geştalt yaklaşımının ilişkisel kendilik gelişiminin nörobiyolojik alt yapısı olarak ele alınabilir.

Duygu-beden arasındaki bağın beyindeki karşılığı olan ayna nörönlara ek olarak son dönem yapılan çalışmalarla saptanan “interoseptif korteks” duygunun doğrudan beden üzerinden duyumsandığına önemli bir nörobiyolojik kanıt olarak ele alınabilir. İnteroseptif algılama ya da duyumsama bedensel duyumsamadır. Bu bağlamda interoseptif duyumsama ile ilgili yapılan çalışmalar üzerinden duygu-beden bağı üzerinde durulacaktır.

İnteroseptif Korteks ve Duygu-Beden İlişkisi

Yapılan çalışmalar duygulardan sorumlu beyin bölgeleri olarak bilinen amigdala ve frontal kortekse ek olarak insula, somatosensory korteks, singulat korteks, hipotalamus ve beyin sapı gibi organizmanın içsel yaşantılarını düzenleyen bölgelerin de duygularda rol aldığını göstermektedir (Damasio ve ark., 2000: 1051). Bu bölgelerin ortak özelliği organizmanın bedeninden, iç ortamından, organlarından ve iskelet-kas sisteminden gelen doğrudan ve dolaylı işaretlerin alıcısı konumda olmalarıdır. Bu bölgeler organizmanın dengede olma durumunu sürdürmesine yardımcı olmak adına düzenleyici sinyaller gönderirler ve organizmanın içsel yaşantılarını beyin bölgelerinde haritalandırır. Son dönemlerde yapılan çalışmalarla özellikle insula bölgesinin duygusal farkındalıktan ve organizmanın dengede olma durumunu düzenlemeden sorumlu bölge olduğu vurgulanmaktadır.

Bedenimizden algıladığımız hisler önceleri genel duyular olarak kabul edilmiştir. Bu bedensel duyular dışsal (eksteroseptif) ve içsel (interoseptif) duyular olarak ikiye ayrılmıştır (Craig, 2003: 500). İnteroseptif algılamanın önceleri iç organlardan gelen duyuları kapsadığı düşünülürken sonrasında yapılan çalışmalarla deri, kaslar, eklemler, dişler ve organlar gibi tüm bedenden gelen duyuları kapsayan genel bir kavram haline gelmiştir. Diğer bir ifadeyle interoseptif algılama topyekûn şekilde bedenin fizyolojik durumunu duyumsamaktır (Stern, 2014: 239). Bedenden gelen in-

teroseptif duyumların beyindeki temsilinin oluşmasında beyin sapından başlayarak insulaya kadar uzanan bir nöral sistemin olduğu keşfedilmiştir (Craig, 2003: 500). Özellikle bedenin temsil edildiği ön insula “interoseptif korteks” olarak anılmaktadır. Ön insula beden temsillerini duygu, biliş ve motor sistemlerle bütünleştirerek subjektif hisleri açığa çıkarır (Stern, 2014: 239).

Fonksiyonel izleme çalışmalarından gelen ortak bulgular insanların maymunlardan sadece talamik yollarının daha geniş olmasıyla değil aynı zamanda bedensel duyumlarının yani fizyolojik hallerinin ön insulada yeniden temsil edilmesiyle ayrıştıklarını göstermektedir. Bu da kişinin subjektif deneyiminin yani “nasıl hissettiğinin” temelidir (Craig, 2002: 655). Bu da “duygular bedensel belirtilerin duyumsanmasıyla yaşanır” görüşüyle örtüşmektedir (Craig, 2009: 59). Bir başka deyişle

“duyguların farkındalığı” bedenin fiziksel durumunun beyinde duygudan sorumlu alanlarla işbirliği içinde temsil edilmesiyle oluşması duygunun bedenden ayrılmaz bağına desteklemektedir.

Ön insula kişinin bedensel halinin nöral görüntüsünün oluşmasını sağlarken sonrasında kişinin yaşamsal değeri olan davranışlara yönelmesi için gerekli motivasyonu da verir. Bu doğrultuda ön insulanın aktivasyonuna eş zamanlı olarak singulat korteksin de aktive olduğu belirtilmektedir. Böylelikle ön insulanın uyarılması duyum ve hisleri oluştururken singulat korteksin uyarılması davranışsal motivasyonu açığa çıkarmaktadır (Craig, 2002: 657). Bu bulgular Geştalt yaklaşımında ileri sürülen duygunun harekete geçirici gücünü destekler niteliktedir.

Bu çalışmaları bir adım daha ileriye taşıyan Kross, Berman, Mischel, Smith ve Wager (2011: 6273) ayrılık sonucu yaşanan acı ve fiziksel acının nöral mekanizmaları açısından benzer olup olmadıklarını araştıran bir çalışma yürütmüşlerdir. Elde edilen sonuçlara göre ayrılık acısı ve fiziksel acı beyindeki somatosensory sistemde ortak temsilleri paylaşmaktadır. Her iki durumda da fiziksel acının

bedensel temsilini oluşturan bölge yani somatosensory korteks ve n insulanın aktif olduğu saptanmıştır. Bu bir bakıma “canım yandı” söyleminin nöral bir bulguyla gerçekliğe taşınmış hali olarak düşünülebilir. Bu bulgular subjektif hislerin oluşmasının bedensel duyuların nöral olarak temsil edilmesine bağlı olduğunu doğrulamaktadır. Bunun yanı sıra literatürde son dönemde yapılan ve duyguların bedensel haritalarını çıkararak araştırma bulguları dikkati çekmektedir. Bu bulgular duyguların interoseptif duyular üzerinden algılanan beden durumunun nöral ağlarda haritalandırılması sonucu oluştuğu yönündeki görüşün deneyimdeki karşılığı olarak kabul edilebilir. Bu bağlamda her bir duygunun farklı bedensel duyularla ilişkili olduğu düşüncesinden hareketle Nummenmaa, Glerean, Hari ve Hietanen (2014: 646) duyguların topografik bedensel haritalarını oluşturmaya üzere bir çalışma yürütmüşlerdir. Batı Avrupa (Finlandiya, İsveç) ve Asya (Tayland) olmak üzere farklı kültürlerden geniş çaplı örneklem gruplarıyla yürütülen bu çalışmada katılımcılara uyaran olarak duygusal hikayeler, kelimeler, filmler ya da yüz ifadeleri verilmiştir. Bilgisayar programı üzerinden boş bir bedensel siluet verilmiş ve her bir uyaran verildiğinde aktivitenin azaldığını ve arttığını hissettikleri beden bölgelerini boyamaları istenmiştir. Sonuçlara göre bedenin üst kısmındaki duyuların yaklaşma eğilimi oluşturan duygularla (fke ve mutluluk gibi) ilişkili olduğu; bedenin alt bölgesinden gelen duyuların ise azalmış aktivite ile ilişkili olarak üzüntü duygusu ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Kaygı bedenin üst kısmındaki kollar, göğüs ve baş bölgesindeki duyularla eşleştirilirken korku göğüs ve baş bölgesindeki duyularla eşleştirilmiş ancak kol ve bacaklarda sınırlı duyum işaretlenmiştir. Tikslenme duygusu sindirim sistemiyle ilişkili olarak mide ve boğaz bölgesindeki duyularla eşleştirilmiştir. Utanç duygusunda baş bölgesi ve göğüs bölgesinde yoğun duyular söz konusuyken bedenin diğer kısımlarındaki duyular adeta donmuş gibidir. Diğer duygulardan farklı olarak mutluluk ise tüm bedenin aktivasyonu ile eşleştirilmiştir. Bu deneyler sonucunda farklı duyguların istatistiki olarak örtüşen Şekilde farklı be-

den duyum haritaları ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu bulgular bedensel değişimlerin algılanmasının bilinçli düzeyde hissedilen duyguları yarattığı düşüncesi ve duygunun bedenlileşmiş olduğu görüşünü desteklemektedir. Diğer bir deyişle duygu bedenlileşmiş, beden bulmuş bir deneyimdir.

Görüldüğü gibi beden-duygu bütünlüğü çeşitli nörobiyolojik kavramlarla ve çalışmalarla açıkça ortaya konmuştur. Geştalt yaklaşımı nörobiyolojik çalışmalarla da ortaya konulan bu ilişkiye terapide ihtiyaçları anlamının en temel yolu olarak bakmakta ve ihtiyaçların karşılanmasında kişi için uygun yolların bulunmasında anahtar bir rol oynadığını belirtmektedir. Yukarıda verilen bilgiler doğrultusunda beden-duygu-ihtiyaç üçlüsünün psikoterapi alanına ne gibi katkıları olduğu tartışılacaktır.

Geştalt Terapi Yaklaşımında Vurgulanan Beden-Duygu İlişkisinin Psikoterapi Alanına Katkıları:

Psikoterapi alanında bütünlük bir duygu kuramı mevcut değildir. En genel haliyle duygu korteks tarafından üretilen bir zihinsel yaşantı olarak ele alınarak tamamıyla bedenden izole şekilde bilişlere indirgenmektedir (Yazıcı, 2007). Geştalt terapi yaklaşımı ise alan kuramı ışığında duyguları duyum, düşünce ve beden bütünlüğü çerçevesinde ele almaktadır (Clarkson, 1990). Bedenimizi duyumsamak, duygularımızı hissetmenin yoludur. Bu sebeple bedensel farkındalık duygularımızın farkındalığı için en yalın ve en değerli yoldur. Bu doğrultuda duygu-odaklı, farkındalık temelli ve beden diline verdiği önemle farklılaşan Geştalt terapi yaklaşımı duygu-düşünce-beden bütünlüğüne ve yaşantıya odaklanarak bütünlük bir duygu kuramı sunmaktadır. Daha önemlisi ise Geştalt felsefesinin alan kuramı ışığındaki duygu ve bedenin özdeş olduğu fikri nörobiyolojik düzlemde de destek bulmaktadır. Somatik işaretleyici hipotezi ve bedenleşme teorileri duygunun beyinde işlenmesine bedeni de dahil etmişlerdir. Nörobiyolojik bakış açısıyla

bu teoriler bedensel yaşantıların beyinde temsili sonucu duyguların oluştuğu görüşünü ileri sürmekte ve bu çalışmada kapsanan araştırma bulgularıyla desteklemektedirler. Bu yanıyla duygu izole şekilde beyindeki bir nöral aktiviteye indirgenmekten kurtulmuş olup bedensel duyumlarla bağı ile vücut bulmuştur.

Geştalt terapi yaklaşımının beden diline verdiği önem nörobiyolojik çalışmalarla destek bulurken bunun pratikteki karşılığına bakıldığında beynin duyguları bedenden bağımsız ürettiği dşncesinin yerine duygu ve beden arasında bir köprü kurulduğu grlmektedir. Bu bağlamda bedensel duyumların duyguya giden doğrudan yol olması psikoterapi adına oldukça zengin bir kaynak sunmaktadır. Nörobiyolojik açıdan duyguların bedensel yaşantılar şeklinde beyinde kodlanmasından hareketle beynin esnekliğine, yeni nöral ağlar oluşturma yetisine güvenerek yeni yaşantıların beyinde yeni nöral bağlantılar oluşturacağını düşünebiliriz. Bu bağlamda beden çalışmaları üzerinden duyumların; duyguların ve beraberindeki ihtiyaçların farkındalığıyla deneyimlenmesi sonucunda kendilikle bütünleşmiş nöral temsilleri oluşacaktır. Bu da “ğrenme” dediğimiz süreci oluşturmaktadır. Diğer bir deyişle öğrenme ve ilişkilendirmeye dayalı yeni nöral bağlantılarla beynin gelişimi ve dönüşümü kişinin gelişiminden bağımsız ele alınamaz. Terapötik değişim bir bakıma yaşantı üzerinden nöral düzeyde kurulan yeni bağlantı ve temsillerle organizmanın bütüncü şekilde işleyişindeki büyümedir. Dolayısıyla nöral bütünleşme kendiliğin bütünleşmesiyle paraleldir. Bir başka ifadeyle beyin yaşantılardan, duygulardan, bedenden kısacası kendilikten ayrı ve izole bir organ değil aksine kendiliğin deneyimleriyle şekillenen, etkilenen ve aynı zamanda kendiliği etkileyen ilişkisel bir organdır diyebiliriz. Bu bağlamda Perls ve arkadaşlarının (1951) dediği gibi “ğrenmek bir şeyin mümkün olduğunu deneyimlemektir”. Buradan hareketle kişinin “böyle hissedene, böyle duyumsayan ve böyle yapan benim”den farkındalıkla “başka türlüsünü de tercih edebilirim” noktasına gelirken aradaki köprüyü deneyimin kurduğu söylenebilir. Deneyim yoluyla kendiliğin gelişimi nöral düzlemde de yeni nöral

ağlar ve bağlantılarla karşılığını bulur. Amigdala ve limbik sistem yapılarının anıları depolayan hipokampusle birlikte çalıştığı bilgisi (Yurt, 2006) deneyimleme yoluyla bu örtük öğrenmelerin yeni öğrenmeler yoluyla yeni eşleştirmelerin oluşacağı nöral temsillerin gelişeceği fikrini uyandırmaktadır. Bu bağlamda terapide dönüşüm; duygunun hafızada eşleşen temsillerinin yeniden deneyimlenerek yeni temsillere dönüşmesi bir nevi ezberin bozulması gibidir. Buradan hareketle terapide danışanın deneyim yoluyla aktif rol alması önemlidir. Gestalt terapi yaklaşımı da sadece diyalog ve fenomenolojik sorgulama yöntemleri ile değil kullandığı tüm tekniklerle kişinin deneyim yoluyla bütünleşmesine katkıda bulunan dikkate değer bir seçenek oluşturmaktadır.

En genel haliyle kişinin beden-duygu bağıını kurmasını sağlayan ve kendilik gelişimini destekleyen nörobiyolojik mekanizmaların bilgisi terapide danışanın beden diline önem vermeyi ve bedenle ilgili ipuçlarını uygun şekilde ele almayı önemli kılmaktadır. Bu çalışmada değinilen duyguların bedensel yaşantılar yoluyla limbik sistem ve motor sistem bağlantıları olan ağlarda işlenmesi, ön insula bölgesinde interoseptif duyumların işlenerek hisleri ve farkındalığı oluşturması gibi nöral mekanizmalara dair bilgi ve bulgular (Craig, Chen, Bandy ve Reiman, 2000; Craig, 2003; Craig, 2009) sabitleşmiş gestalt, utanç, travma gibi durumlarda beden çalışmalarının önemini ön plana çıkarmaktadır. Gestalt terapi yaklaşımı bir şeyin hakkında konuşulduğu değil aksine bir şeyin içine girerek yaşandığı bir terapi modelidir. Entelektüel düzeyde düşüncelerin değişimiyle duyguların değişeceğine olan inancın tam aksine duygular üzerinde konuşulmaz, terapide duygular yaşanır. Gestalt yaklaşımına göre değişim ve dönüşümü belirleyen duygulardır. Duygumuz dönüşürse düşüncemiz de buna eşlik eder ve davranışsal değişimde beraberinde gelir. Bu çerçevede tüm psikopatolojilerin ortaya çıkışında duygunun fark edilememesi, duyguyu hissetmekten kaçınma, duygunun isimlendirilememesi, duygunun esiri olmaktan korkma gibi engeller rol oynamaktadır. Kendine döndürülerek bedene hapsedilen duygulara ulaşmanın yolu ise bedeni fark etmekle

başlamaktadır. Bu bağlamda duyguya ulaşma konusunda tıkanıklık yaşanılan durumlarda beden çalışmaları duygularımıza oradan da ihtiyaçlarımıza ve kendiliğimize giden aydınlık bir yol sunmaktadır. Buna ek olarak psikoterapide “dirençli” olarak adlandırılan vakalarda, kişilik bozuklukları gibi uzun süreli terapilerin gerekli olduğu patolojilerde duygu-beden bağı üzerinden yapılan çalışmalar yine terapötik fayda açısından önemli katkılar sağlamaktadır.

Psikolojik sorunlara eşlik eden ve tıbbi olarak nedeni açıklanamayan somatik semptomların ele alınmasında da duygu-beden ilişkisi üzerinde çalışılması çok yararlı olmaktadır. Duygu belirli beden halleri ile eşleşerek beyinde haritalandırılıyorsa duygunun engeli de belirli beden duyumlarını kısıtlama üzerinden kodlanır. Dolayısıyla bedensel duyumun nöral ağlarla bağlantılı olarak semptom olarak yaşandığını düşündüğümüzde bedensel Őikayet tek başına semptomdan ibaret değildir. Bir başka deyişle fiziksel rahatsızlıklar bedenin ya da organların rahatsızlığı değil bütüncü Őekildeki organizmanın sıkıntısının dile gelmiş halidir. Bedensel farkındalığın önemi bedenimizin işaret ettiklerinin, verdiği mesajların ve ilişkili duyguların farkına varmanın ihtiyaca yönelik yolumuzu amasına dayanır. Yaşanan sıkıntılar duyguların ve dolayısıyla ihtiyaçların farkında olunamamasından ve farkında olunmayan ihtiyaçların karşılanabilmesi için uygun yöntemlerin bulunamamasından kaynaklanmaktadır. Bu nedenle somatik yakınmaları anlamak ancak beden-duygu-ihtiyaç bağlantısının kurulabilmesi ile mümkün olmaktadır. Bunun yanı sıra Geştalt yaklaşımına göre ihtiyaç döngüsünün duyum aşamasında tıkanma olarak ele alınan psikotik bozukluklarda beden dili önemli bir kaynaktır. Psikotik süreçlerde terapiden ziyade daha çok tedaviye uyum ve rehabilitasyon aşamasında oldukça yavaş ve basit duyum düzeyinde temas kurmak nöral ağlardaki iletilerin karmaşıklığının giderilmesi açısından yararlı olmaktadır.

Sadece yetişkinlerle değil ocuk danışanlarla çalışırken de duygu-beden çalışmaları önemli bir kaynak sunmaktadır. Ayna nöron

mekanizmasından hareketle oyun terapi bağlamında “mış gibi” deneyimlerin de aslında bir bakıma kendilikte deneyimlendiğini ve bir duygu yarattığını varsayabiliriz. Oyun yoluyla deneyimlemenin gelişme sürecindeki beyinde de yeni nöral temsillerinin oluşturacağı düşünülebilir. Diğer yandan otizm ve benzeri yaygın gelişimsel bozukluklarda sıklıkla duyum üzerinde durulmaktadır. Son dönemlerde duygu bütünleme ve motor hareketler üzerinden duygu repertuarını geliştirme çalışmaları dikkati çekmektedir. Dolayısıyla duyusal-motor gelişim üzerinden duyguların yaşanması adına terapide uygulanacak çeşitli beden çalışmaları çocuklar için hem yararlı hem de eğlenceli olacaktır. Gestalt terapi yaklaşımının beden çalışmaları ile ilgili olarak sunduğu geniş repertuar bu konuda çalışanlara önemli bir kaynak sunmaktadır.

SONUÇ:

Sonuç olarak Alice Miller (2015) “üzerini örttüğümüz her şeyin altında kalırız” der ve Damasio (1994) da “duygular bir lüks değildir; var oluş mücadelesi sırasında uzatılan karmaşık bir yardım elidir” der. Bütünleşik bir duygu kuramı sunan Gestalt yaklaşımında insanın bedenini fark ederek taşıdığı duyguyu deneyimlemesi kendiliği ile bütünleşmesidir. Böylece beden, duygu ve düşünceleriyle bütünleşen organizma ihtiyaçlarını karşılama yönünde duygularıyla yön bulabilen, tercih yapabilen ve sorumluluğunu alan bir otantik var olma haline doğru ilerleyebilir.

Kaynakça

- Akçay, C. & Çoruk, A. (2012). Çalışma yaşamında duygular ve yönetimi: Kavramsal bir inceleme. *Eğitimde Politika Analizi Dergisi*, 1 (1), 3-25.
- Aviezer, H., Trope, Y. & Todorov, A. (2012). Body cues, not facial expressions, discriminate between intense positive and negative emotions. *Reports*, 338, 1225-1229.
- Bechara, A., Damasio, H. & Damasio, A. R. (2000). Emotion, decision-making, and the orbitofrontal cortex. *Cerebral Cortex*, 10, 295-307.
- Bechara, A. & Damasio, H. (2002). Decision-making and addiction (part I) impaired activation of somatic states in substance dependent individuals when pondering decisions with negative future consequences. *Europsychologia*. 40, 1675-1689.
- Blaize, J. (1998). Introduction to a phenomenological approach of the body in Gestalt Therapy. *Gestalt Review*, 2 (1), 72-83.
- Bonda, E., Petrides, M., Ostry, D. & Evans, A. (1996). Specific involvement of human parietal systems and the amygdala in the perception of biological motion. *The Journal of Neuroscience*, 76 (11), 3737-3744.
- Bosse, T., Jonker, C. M. & Treur, J. (2007). Formalisation of Damasio's theory of emotion, feeling and core consciousness. *Consciousness and Cognition*, 17, 94-113.
- Brownell, P. (2010). *A Guide to Contemporary Practice Gestalt Therapy*. New York: Springer Publishing Company.
- Camras, L.A., Meng, Z., Ujiie, T, Dharamsi, S., Miyake, K., Oster, H., Wang, L., Cruz, J., Murdoch, A. & Campos, J. (2002). Observing emotion in infants: Facial expression, boy behavior, and rater judgments of responses to an expectancy-violating event. *Emotion*, 2, 179-193.
- Carr, L., Iacoboni, M., Dubeau, M., Mazziotta, J.C. & Lenzi, G. L. (2003). Neural mechanisms of empathy in humans: A relay from neural systems for imitation to limbic areas. *PNAS*, 100 (9), 5497-5502.
- Casasanto, D. & Dijkstra, K. (2010). Motor action and emotional memory. *Cognition*, 115,179-185.
- Clark, A. (1979). On being centered. *The Gestalt Journal*, 2 (2), 35-49.

- Clarkson, P. (1989). *Gestalt Counseling in Action*. London: Sage Publications.
- Clarkson, P. (1990). Individuality and commonality in Gestalt. *The British Gestalt Journal*, 1, 28-37.
- Clarkson, P. (1997). Gestalt Therapy is changing: Part II- Which future? *British Gestalt Journal*, 6 (1), 29-40.
- Clarkson, P. & Mackewn, J. (1993). *Key Figures in Counseling and Psychotherapy*. London: Sage Publications.
- Cole, P. H. (1998). Affective process in psychotherapy: A Gestalt Therapist's view. *The Gestalt Journal*, 21 (1), 47-70.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik Danışma Kuram ve Uygulamaları*. Ankara: Metis Yayıncılık.
- Craig, A.D., Chen, K., Bandy, D. & Reiman, E. M. (2000). Thermosensory activation of insular cortex. *Nature Neuroscience*, 3, 184 -190.
- Craig, A. D. (2002). How do you feel? Interoception: The sense of the physiological condition of the body. *Nature Reviews Neuroscience*, 3, 655-666.
- Craig, A. D. (2003). Interoception: The sense of physiological condition of the body. *Current Opinion in Neurobiology*, 13, 500-505.
- Craig, A. D. (2009). How do you feel – now? The anterior insula and human awareness. *Nature Reviews Neuroscience*, 10, 59–70.
- Çakar, U. & Arbak, Y. (2004). Modern yaklaşımlar ışığında değişen duygu-zekâ ilişkisi ve duygusal zekâ. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6 (3), 23-48.
- Çeçen, R. (2002). Duygular insan yaşamında neden vazgeçilmez ve önemlidir? *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9, 164-170.
- Damasio, A. R. (1994). *Descartes'in Yanılgısı: Duygu, Akıl ve İnsan Beyni*. (3. Baskı) (B. Atlamaz, Çev.). İstanbul: Varlık Yayınları.
- Damasio, A. R., Grabowski, T. J., Bechara, A., Damasio, H., Ponto, L. L. B., Parvizi, J. & Hichwa, R. D. (2000). Subcortical and cortical brain activity during the feeling of self-generated emotions. *Nature Neuroscience*, 3 (10), 1049-1056. <http://www.readcube.com/articles/10.1038/79871>.

- Daş, C. (2009). *Bütünleşmek ve Bymek: Geştalt Terapi Yaklaşımı*. Ankara: HYB Yayıncılık.
- Daş, C. (2014). İhtiyaçlar. Yayınlanmamış Ders Notları. Ankara.
- De Gelder, B., Snyder, J., Greve, D., Gerard, G. & Hadjikhani, N. (2004). Fear fosters flight: A mechanism for fear contagion when perceiving emotion expressed by a whole body. *PNAS*, 101 (47), 16701-16706.
- De Gelder, B. (2006). Towards the neurobiology of emotional body language. *Nature Reviews / Neuroscience*, 7, 242-249.
- Demir, E. A. & Gergerlioğlu, H. S. (2012). Ayna nron sistemine genel bakış. *European Journal of Medical Sciences*, 2 (4), 122-126.
- Gallese, V., Keysers, C. & Rizzolatti, G. (2004). A unifying view of the basis of social cognition. *Trends in Cognitive Sciences*, 8 (9), 396-403.
- Goldstein, A. P., Krasner, L. & Garfield, S.L (1989). *Gestalt Therapy*. Massachusetts: Allyn & Bacon.
- Gka, E. (2000). Psikiyatrinin "duyguya" bakışındaki kavramsal sorunlar. *Duygudurum Dizisi*, 1, 12-17.
- Grosbras, M. & Paus, T. (2006). Brain networks involved in viewing angry hands or faces. *Cerebral Cortex*, 16 (8), 1087-1096.
- Heberlein, A. S. & Adolphs, R. (2004). Impaired spontaneous anthropomorphizing despite intact perception and social knowledge. *PNAS*, 101 (19), 7487-7491.
- Hillman, J. (1999). *Emotion: A Comprehensive Phenomenology of Theories and Their Meanings for Therapy*. Oxon: Routledge.
- Jacobs, L. (1989). Dialogue in Gestalt theory and therapy. *The Gestalt Journal*, 12 (1), 25-67.
- Kepner, J. I. (1987). *Body Process: A Gestalt Approach to Working with the Body in Psychotherapy*. New York: GIC Press.
- Kross, E., Berman, M. G., Mischel, W., Smith, E. & Wager, T. D. (2011). Social rejection shares somatosensory representations with physical pain. *PNAS*, 108 (15), 6270-6275.
- Malfait, R. & Wollants, G. (2009). The body as a guide. *Gestalt Journal of Australia and New Zealand*, 6, 21-28

- McConville, M. & Wheeler, G. (2002). *The Heart of Development: Gestalt Approaches to Working with Children, Adolescents, And Their Worlds*. Cambridge, MA: Gestalt Press.
- Meeren, H. K., Heijnsbergen, C. R. J. & De Gelder, B. (2005). Rapid perceptual integration of facial expression and emotional body language. *PNAS*, 102 (45), 16518–16523.
- Meier, B. P., Schnall, S., Schwarz, N. & Bargh, J. A. (2012). Embodiment in Social Psychology. *Topics in Cognitive Science*, 1-12.
- Miller, A. (2015). *Beden Asla Yalan Söylemez* (C. Dansuk, Çev.). İstanbul: Okuyan Us Yayıncılık.
- Niedenthal, P. M. (2007). Embodying emotions. *Science*, 316, 1002-1005.
- Nummenmaa, L., Glerean, E., Hari, R. & Hietanen, J. K. (2014). Bodily maps of emotions. *PNAS*, 111 (2), 646-651.
- O’Leary, E. (2013). *Gestalt Therapy Around the World*. UK: Wiley & Sons.
- Parlett, M (2001), Paradigm lost, *British Gestalt Journal*, 10 (1), 46-53.
- Perls, F. S., Hefferline, R. F. & Goodman, P. (1951). *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. UK: Penguin Books.
- Philippson, P. (1991). Sensing, feeling, thinking and acting: Gestalt therapy and Morita therapy. *British Gestalt Journal*, 1, 38-41.
- Polster, E. & Polster, M. (1974). *Gestalt Therapy Integrated. Contours of Theory and Practice*. New York: Vintage Books.
- Rajhans, P., Jessen, S., Missana, M. & Grossmann, T. (2016). Putting the face in context: Body expressions impact facial emotion processing in human infants. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 19, 115–121.
- Robine, J. M. (2003). Intentionality in flesh and blood: Toward a psychopathology of fore-contacting. *International Gestalt Journal*, 26 (2), 85-110.
- Sasaki, K., Yamada, Y. & Miura, K. (2015). Post-determined emotion: motor action retrospectively modulates emotional valence of visual images. *The Royal Society Publishing*. 1-6. Downloaded from <http://rspb.royalsocietypublishing.org/>
- Sills, C., Fish, S. & Lapworth, P. (1995). *Gestalt Counseling*. United Kingdom: Winslow Press.

- Smith, E. W. L. (1986). Retroflection: The forms of non-enactment. *The Gestalt Journal*, 9 (1), 36-54.
- Spackman, M. P. & Miller, D. (2008). Embodying emotions: What emotion theorists can learn from simulations of emotions. *Minds & Machines*, 18, 357-372.
- Stern, E. R. (2014). Neural circuitry of interoception: new insights into anxiety and obsessive-compulsive disorders. *Current Treatment Options in Psychiatry*, 1 (3), 235-247.
- Tracy, J. L. & Matsumoto, D. (2008). The spontaneous expression of pride and shame: Evidence for biologically innate nonverbal displays. *Proceedings of National Academy of Sciences of the United States of America*, 105 (33), 11655-11660.
- Wheeler, G. (2002). Shame and belonging: Homer's *Iliad* and the Western ethical tradition. *International Gestalt Journal*, 25 (2), 95-120.
- Yazıcı, A. (2007). William James'in Descartes'in duygu kuramına eleştirisi. *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakóltesi Felsefe Bölümü Dergisi*, 18, 1-17.
- Yontef, G. M. (1993). *Awareness, Dialogue and Process: Essays on Gestalt Therapy*. Gouldsboro ME: Gestalt Journal Press.
- Yontef, G. (1996). Shame and guilt in Gestalt Therapy: Theory and practice. R. Lee & G. Wheeler (Ed.). *The Voice of Shame* (pp. 351-355). Cambridge: Gestalt Press.
- Yurt, E. (2006). *Şizofreni Hastalarında aleksitimi; negatif belirtiler, ilaç yan etkileri, depresyon ve içgörü ile ilişkisi*. Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi. Uzmanlık Tezi. 1-94.
- Zaborowski, R. (2012). Some remarks on Plato on emotions. 2, 142-170. file:///Users/pupa/Downloads/Some_remarks_on_Plato_on_emotions.pdf.
- Zimberoff, D. & Hartman, D. (2003). Gestalt Therapy and heart-centered therapies. *Journal of Heart-Centered Therapies*, 6 (1), 93-104.

Kutuplar Kavramının Geşalt Terapi Yaklaşımıyla Kùltürler Arası İncelenmesi

Nilüfer Güngenci Yılmaz*

Özet

Carl Gustav Jung ile ortaya koyulan *kutuplar* kavramı Geşalt yaklaşımının katkısı ile geliştirilmiştir. Kutuplar hepimizde sonsuz kombinasyonda bulunmaktadır. Bu kutuplar sadece birbirlerinin zıt kavramlarını taşımakla kalmaz, birbirlerinin tanımlanmasını sağlar ve birbirlerini var ederler. Kutupların önemli özelliklerinden biri boyutsal olmalarıdır, dolayısıyla her ne kadar farklı olsalar da aynı boylama aitlerdir ve derecelendirilebilirler. Buna ek olarak, kutuplar bireylerin kendi fenomenolojilerine göre deneyimlenirler, bu nedenle aynı kutup bir başkası için farklı anlam taşıyabilir. Dünyaya bütün kutupları barındırarak gelmemizle birlikte, kültürel ve ailevi değerlerin etkisinde bunlardan bazılarının bastırılması gerektiği sonucuna varır ve onları kendiliğimizden uzaklaştırmaya çalışırız. Bastırılan bu kutuplar ileride uygunsuz bir şekilde ortaya çıkarlar. Kutupların bütünleştirilememiş olması hem kişinin kendi içinde hem de ilişkilerinde çatışma yaşamasına ve ihtiyaçlarını karşılamakta zorlanmasına neden olur. Kùltürler arası çalışmalar incelendiğinde, kutupların daha çok Doğu ve Batı kùltürü arasında bireycilik-ilişkisellik kutupları aracılığı ile kendilik gelişimi, çocuk yetiştirme, sosyal davranışlar, başarı tanımı, yetişkinlik süreci gibi

* Uzm. Psikolog Nilüfer Güngenci, E posta: ngungenci@gmail.com

konular üzerinde etkin olduğu gözlenmektedir. Bütün bu süreçlerde ortaya çıkan kutuplar ve bu kutupların etkileri araştırılmış, kutuplar yok sayıldıkça çatışma süreçlerinin arttığı sonucuna varılmıştır. Sonuç olarak, kültürler arası kutupların Geştalt yaklaşımı ile çalışılması durumunda kişilerin ve toplumların büyüyecekleri ortaya konmuştur.

Anahtar kelimeler: Geştalt Yaklaşımında Kutuplar, Kültürler Arası Psikoloji, Kültürler Arası Kutuplar, Doğu ve Batı Kültürlerinde Kutuplar.

A Review of Gestalt Polars in Regard to Cross-Cultural Psychology

Abstract

The term of "*polars*" was introduced to psychology by Carl Gustav Jung, then it was developed by Gestalt therapists. The polars are in infinite forms and are possessed by every single individual. The polars are not only carry the opposite meaning of each other but also carry the descriptions of each other. They make each other exist. One of the most important qualities of polars is their dimensionality, even though they are different they reside in the same dimension of one spectrum. Moreover, they are experienced according to one's own phenomenology, therefore the same polar may have different meanings for others. Even though we are born with every possible polar combination, under the impact of cultural and family values we learn to repress some of the polars, then we disown them. The repressed polars are then expressed some time in the future, but in inappropriate ways. As a result, unintegrated polars cause us to have conflict within and without and they prevent us from fulfilling our needs. When the cross-cultural studies are analysed, the polars are mostly found among East and West in bound to individualistic and collectivistic values. And these polars mostly have influence on identity development, child rearing practices, social behaviors, success definitions and adulthood period. When these polars are ignored the level of conflicts increases. Gestalt approach is considered as a good fit for working with cross-cultural polars where individual and community growth can take place.

Key words: Gestalt therapy, emotion, body.

Bu makalede öncelikle, kutup kavramının ne olduğuna ve nasıl ortaya çıktığına değinilecek, sonrasında kültürler arası çalışmalar bağlamında kutupların var oluşu incelenecek ve son olarak da bu kavramın Geştalt yaklaşımı ile nasıl evrildiğine yer verilecektir.

GEŞTALT YAKLAŞIMINA GÖRE KUTUPLAR KAVRAMI

Geştalt yaklaşımına göre, kişinin sağlıklı bir birey olabilmesi için ihtiyaç döngülerini tamamlayabilmesi gerekmektedir (Clarkson, 1989:19). Organizmanın kendini düzenlediği süreç sırasında gerçekleşen ihtiyaç döngüsünün hedefi, ihtiyacın oluşması ve giderilmesi arasındaki dengenin sağlanmasıdır (Perls, 1947, akt. Latner, 1986). Bu döngüde takılı kalınan her aşama, kişinin ihtiyacının karşılanmasını engellemektedir. (Daş, 2014: 298). Sağlıklı kişiler bu döngüyü spontane bir şekilde tamamlar, homeostatik denge sağlanır, yeni bir ihtiyaç oluşunca döngüyü tamamlamak üzere tekrar harekete geçerler (Simkin ve Yontef, 1984, akt. Daş, 2014: 298).

Perls, organizmanın homeostasisi sağlama çabasında olduğu kadar, organizmanın içten gelen bir heyecan dürtüsü ile zaman zaman homeostasisi bozma çabası içinde de olduğunu da belirtmiştir (1947/1969, akt. Clarkson ve Mackewn, 1993: 52). Örneğin bir psikoloji lisans öğrencisi derslerini tamamlamış olup aslında alanın gerekliliğini sağlamış olsa bile daha çok zorlanmayı göze alarak heyecanı doğrultusunda yüksek lisans yapmaya devam edebilir. Hatta bazı insanların sakin bir günde bilerek ve isteyerek lunaparkta hız trenine binmesi de homeostasisi bozma çabasına örnek olarak verilebilir. Perls, Hafferline ve Goodman ara ara dengenin tekrar korunmadan önce bozulmasını sağlayan heyecanın, temas ve büyüme ile ilişkili olduğunu ve kendini gerçekleştirme dürtüsünden beslendiğini, yeni şeyler keşfedildiği ve ihtiyacın tamamlanması durumunda dengenin tekrar sağlandığını savunmaktadırlar (1951/1973: 460, akt. Clarkson ve Mackewn 1993: 52). Birbirine zıt özelliklerine karşın düzeni oluşturan, kendini gerçekleştirme güdüsü ile hareket

eden bu sistem Geşalttaki kutuplar kavramının ana hatlarını oluşturmaktadır (Clarkson ve Mackewn, 1993: 52).

Zinker (1977: 35), insanların varoluşundan itibaren kutupların da var olduğunu, hareketlerimizin zıt kas gruplarının iş birliği içinde çalışmasıyla ortaya çıktığını belirtmiştir. Kutuplar kavramı ilk olarak Jung tarafından ortaya çıkarılmıştır (Daş, 2014: 217). Polster ve Polster (1973: 61) kutuplar kavramının Geşalt yaklaşımı ile keşfedilmediğini ama Geşalt yaklaşımı ile geliştirildiğini belirtmektedirler. Fantz (1998: 98), Jung'un kişilik kuramına göre, aslında yaşam kaynağı olan zıt kutupların çatıştığını ve bunun sonucunda ortaya çıkan enerji ile kişiliğin ortaya çıktığını aktarmıştır. Yazar, Geşalt yaklaşımına göre kutupların sadece birbiriyle çatışan değil, aynı zamanda birbirini arayan ve çeken elementlerden oluştuğu ve ancak kutupların sentezlenmesiyle bütünleşmiş bir kişilik oluşabileceği görüşünün benimsendiğini ifade etmiştir.

Geşalt yaklaşımına göre zıt kutuplar birbirini tanımlayarak, belirleyerek ve var ederek bir bütünün parçalarını temsil etmektedirler (Clarkson ve Mackewn, 1993: 147). Kutuplardan birinin belirgin ve güçlü bir şekilde ortaya çıkabilmesi için, diğerinin de fonda var olması gerekmektedir (Clarkson ve Mackewn, 1993: 44). Daş (2014: 217), bir kişinin neşeli olduğunu söyleyebilmemiz için o kişinin üzüntülü olmadığını bilmemiz gerektiğini belirterek bu olguyu örneklendirmiştir. Bu örnekte neşeli ve üzüntülü olmak aynı boyutun iki zıt uçları (kutupları) olarak ele alınmıştır.

Zinker'e göre (1977: 197), kişilerin içinde barındırdığı kutupların, birden fazla karşı kutbu olabilir. Örneğin bir kişi nezaketin karşı kutbu olarak sadece kabalığı değil duyarsızlığı da düşünebilir. Aynı zamanda bu kutupların tanımları, fenomenolojik olarak kişiden kişiye farklılık gösterebileceği için kişiler tarafından farklı isimlendirilebilmektedir (Joyse ve Sills, 2003: 136 akt. Daş, 2014: 223). Örneğin, neşeli olmanın karşıt anlamını birine sordüğümüzde üzgün olmak başkasına sordüğümüzde keyifsiz olmak bir başkasına sordüğümüzde da bambaşka bir kelime duyabiliriz.

Üstelik bu kişilerin neşeli olma tanımları farklı olabileceği gibi aynı karşıt kelimeye yükledikleri anlam da farklı olabilir.

Deurzen-Smith (1988: 61-62, akt. Clarkson ve Mackewn, 1993: 105) insanların çoğunlukla çok yönlü ve esnek bir doğru sistemi yerine tek yönlü bir doğru sistemine odaklandığını, tek doğru beklentisi içinde olduğunu aktarmıştır. Daş (2014: 218) ise bir kutbun bütün olarak iyi ve kötü olarak nitelendiremeyeceğini, bu nitelendirmenin çevre koşullarına göre değişkenlik gösterebileceğini ifade etmiştir. Örneğin realistik yaklaşımı benimseyen çok başarılı bir ressam aynı yaklaşımı beğenen biri tarafından çok başarılı olarak değerlendirilse de postmodern yaklaşımı beğenen biri tarafından çok başarısız olarak nitelendirilebilir. Zinker (1977: 202), zıt olarak görülebilecek özelliklerin aslında birbirlerine yakın olduğunu belirtmiş ve bu görüşü şu örnekle açıklamıştır: Kutuplar her ne kadar birbirinden zıt iki tarafta konumlansa da aslında kutbun bir ucu esneyince otomatik olarak diğer ucu da esnemektedir. Dünyanın etrafında dolaşılınca olacağı gibi bir kişi dünyanın kuzeyine yeteri kadar çıktığı zaman eninde sonunda iki kutbun ortak bir noktasında kesişecek ve güneye inmeye başlayacaktır. Bu örnekte olduğu gibi, Geştalt yaklaşımına göre de kişilik özelliklerinin her biri aslında bir boyut üzerinde yer almakta ve bu boyutun iki ucu bu özelliğin karşıtından oluşmaktadır (Fantz, 1998: 115). Dolayısıyla kutuplar *boyutsaldır*. Daha önceki örnekte ele alınan “üzüntülü” ve “neşeli” kavramlarının anlamı fenomenolojik olarak kişiden kişiye farklılık gösterebilecek olsa da bu iki özellik aynı boyutun iki ucu olarak değerlendirilebilir.

İki kutbun birbirine eşit uzaklıkta olduğu, yani birleştiği nokta ise Geştalt yaklaşımında *sıfır noktası* olarak adlandırılmaktadır (Clarkson ve Mackewn 1993: 44). Bu noktada kişi dünyaya önyargısız bakmakta ve dünyadaki bütün deneyimlere eşit yakınlıkta bir konumda bulunmaktadır (Sills, Fish ve Lapworth 1998: 38). Yazarlara göre bu noktada kalamayan, sadece iki uçtan birinde kalan veya bir uçtan diğer uca sürekli savrulan kişiler bu iki kutup arasındaki

olasılıklardan ve olanaklardan habersiz hareket ederler. Sıfır noktasında kalabilen kişi ise ihtiyacına ve çevresel koşullara göre hangi boyut daha avantajlıysa o boyuta doğru yönelebilir (Daş, 2014: 218). Örneğin çalışkan ve tembel kutuplarının ikisine de eşit uzaklıkta duran bir öğrenci sınav sürecinde çalışkan kutbuna yönelip başarı ihtiyacını, yaz tatilinde ise tembel kutbuna yönelip dinlenme ihtiyacını karşılayabilir. Oysaki bu kutuplardan sadece birine yönelebilen (örneğin çalışkan) kişi, akademik olarak başarı gösterse de tatilde de sürekli çalışmaya devam ederse fiziksel ve psikolojik olarak dinlenemeyebilir veya sosyal çevresinden kopabilir. Sonuç olarak bu özelliğin iyi olup olmaması örnekten de anlaşılacağı üzere durumsaldır.

Kutuplar, boyutsallığı doğrultusunda uygun koşulda, uygun miktarda ve uygun etkileşimde kullanıldığı zaman ilişkileri olumlu yönde etkilemekte ve kişinin sağlıklı büyümesine aracı olmakta, uygun olmadığı yerde uygun olmayan şekilde kullanıldığı zaman ise ilişkileri olumsuz yönde etkilemekte ve kişinin sağlıklı büyümesini engellemektedir (Daş, 2014: 218-219). Bu nedenle yazar, kişilerin sıfır noktasında kalarak duruma göre hangi boyuta yöneleceğini seçmesi gerektiğini vurgulamaktadır.

Yukarıdaki bölümde kişinin kutuplarının her iki kısmına da sahip çıkmasının önemi anlatılmıştır. Aşağıdaki bölümde ise kutupların bütünleşmemesi durumunda ortaya çıkan sorunlara yer verilmiştir.

KUTUPLARIN YOL AÇTIĞI SORUNLAR VE KUTUPLARIN BÜTÜNLEŞMESİ

Mackewn (1999: 216) bir kişinin duygusal ve bilişsel repertuarının genişliğiyle ilgili ne kadar farkındalık içindeyse o kadar sağlıklı olacağını belirtmiştir. Diyelim ki doktorsunuz ama eczaneye çok uzak bir yerdesiniz ve tükettiğiniz bir gıda alerjik reaksiyona neden oldu, erişiminizdeki ecza dolabınızda sadece ağrı kesici olması mı

daha avantajlıdır, yoksa antihistaminin de dahil olduğu her çeşit ilacın olması mı daha avantajlıdır? Ne kadar çok ilaç çeşidiniz varsa o kadar farklı hastalığı iyileştirebilme potansiyeline sahip olursunuz. Kutuplardaki sahiplenilmiş geniş repertuarı da her ilacı kapsayan bir ecza dolabı olarak dűřünebiliriz.

Polster ve Polster (1973: 64), bűtűn organizmaların iřlevsel olabilmek için elindekileri en ekonomik řekilde ve en iyi kombinasyonu oluřturarak kullanmak isteyeceklerini; bunun gerçekleřmesinin de kutupların bűtűnleřmesi yolundan geçtiđini ifade etmiřlerdir. Yazarlara gűre (1973: 62) kutup çatıřmalarının özűmlenmesi, űncelikli olarak iki kutbun ayrı ayrı neyi ifade ettiđinin ve ne iřlevi olduđunun tam olarak anlařılması ve sonrasında da birbirleri űzerindeki etkisinin arařtırılması ve aralarındaki bađın kurulması ile gerçekleřmektedir. Yazarlar (1973: 62) bu bađın kurulmasıyla birlikte kiřinin bűtűn ihtiyaçlarını karřılayabilecek bir repertuara sahip olacađı için kendini canlı hissedeceđini belirtmiřlerdir. Polster ve Polster'a (1973: 67) gűre, bűtűnleřme gerçekleřirken nasıl politikada karřıt gűrűřler sonucu ciddi tartıřmalar gerçekleřiyor, kaos çıkıyorsa, kiři de kutupları arasında bađ kurmaya çalıřırken, taraflardan birinin uzun sűre bastırılmıř olması sonucunda benzer bir yıpranma yařanmasının ortaya çıkabileceđini ifade etmiřlerdir.

Peki kutuplar neden bastırılıyor? Dař (2014: 219) bunun nedenini çocukların bűyűdűkleri toplumdaki "kűtű", "yanlıř", "uygunsuz" olarak nitelendirilen deđer yargıları ile iliřkili űzellikleri sergilemeyi űđrenmiř olmalarına bađlamaktadır. Bir bařka deyiře, kutupların bastırılma nedeni toplum tarafından olumsuz olarak deđerlendirilen űzellikleri ortaya koyduđumuzda yařadıđımız olumsuz sűrelerdir. űrneđin dűrűst olmak toplum tarafından űvűlen bir davranıř olduđu için kiřiler bu űzelliđi tařımak isterken, yalancı olmak toplum tarafından olumsuz bir űzellik olarak gűrűldűđi için çođu kimse bu űzelliđe sahip olmak istemez. Dař (2014: 219), bu űzelliklerin sergilense de sergilenmese de kiřinin kendiliđinde var olmaya devam edeceđini vurgulamıř, bu űzellikler yok sayıldıđıa

da gelişemeyeceği için abartılı ve ilkel bir şekilde ortaya çıkabileceklerini, bu durumda da bu özelliklerin benimsenmesinden iyice korkulacağını eklemiştir.

Zinker (1977: 200), kutuplarının farkında olan ve bu kutupları bütünleştirebilen insanın sağlıklı insan olduğunu belirtmiş, bir kişinin kibar oluşundan hoşnut olduğu kadar tehdit altında olduğunu hissettiğinde kendini korumak adına kaba olmayı da benimseyebilmesini örnek vermiştir. Bu durum sağlıklı insanların her kutbunun farkında olduğu ve bunlara sahip çıktığı anlamına gelmemektedir. Sağlıklı kişi herhangi bir kutbunun farkında olmadığını veya ona sahip çıkmadığını keşfettiğinde onu reddetmek yerine, onun varlığı ile nasıl bütünleşebileceğini aramakta, gerekirse onun getirdiği acıyı deneyiminin bir parçası olarak yaşamaya izin vermektedir (Zinker 1977: 200). Sağlıklı olmayan kişi ise katı bir tutum içinde kutbunu fark etmemek veya fark etse de onu deneyiminin bir parçası olmaktan uzak tutmak için uğraş vermekte ve bu uğraşı gerçekleştirirken yoğun bir kaygı yaşamaktadır. Diğer yandan kişi gurur duyduğu kutbunun karşıtını ne kadar güçlü bir şekilde bastırırsa ister istemez diğer kutbu da o kadar abartılı bir şekilde ortaya çıkmaktadır (Daş 2014: 221). Örneğin “Her şeyi kendim yapacağım, asla destek almam” diyen birinin sonunda çok yorulup en basit şeyi bile yapmak için enerjisinin kalmaması gibi. Zinker (1977: 195) ise kutupların ilişkileri nasıl etkileyebileceğine dikkat çekerek kutuplarının farkında olmayan kişilerin ilişkide kendi hatalarını görmeyeceklerine, duyarsızlaşma ve yansıtma gibi temas biçimlerini işlevsel olmayan bir şekilde kullanarak ilişkideki sorunlarla ilgili kendi sorumluluklarını almayarak çatışmaları çözümsüz bir şekilde devam ettirdiklerine işaret etmektedir. Örneğin bencil kutbunu sahiplenmeyen biri kendi bencilliğini fark etmeden ilişkide karşı tarafı bencil olmakla suçlayabilir veya bencilliğini ortaya koyamadığı için karşılanmayan bir ihtiyacına duyarsız kalabilir. Yazara göre (1977: 196) bu süreç kendini tekrarlayan katı bir tutum içinde devam ederse, kişiler kendi temas sınırlarını bilemedikleri için, kendilerine ait olan sorunu veya çözümü karşı tarafa ait olarak göreceklendir.

Daha önce de belirtildiği üzere kişilerin büyüdükleri süreçte ailelerinden, çevrelerinden dolayısıyla içinde buldukları kültürden edindikleri bilgiler doğrultusunda bazı kutupları baskın olarak kullanması bazılarını ise çekinik hale getirip benliğinden uzaklaştırması söz konusu olabilmektedir. Yapılan kültürel çalışmalar farklı kültürlerin farklı değerler ve dolayısıyla farklı öğretiler öne sürmesi nedeniyle o kültürde yetişen kişiler için baskın (kabul gören) ve çekinik (yargılanan) kutupların da farklı olacağına dikkati çekmektedir. Bu konuya açıklık getirebilmek amacıyla bir sonraki bölümde ilk olarak kültür farklı boyutları ile ele alınacak sonra da kutuplar bağlamında ortaya çıkan kültürler arası çalışmalara ve örneklere yer verilecektir.

KÜLTÜRLER ARASI PSİKOLOJİ ÇALIşMALARINI VE KUTUPLAR

Kültürler arası psikoloji çalışmalarının anlaşılması için öncelikle kültürün tanımı ve kültürel aktarım çeşitleri üzerinde durulacaktır.

Kültür Tanımı

Kültür tanımı, en yaygın şekilde insanların dünyanın anlamıyla ilgili aynı düşüncelere sahip olması ve bu düşünceleri paylaşması varsayımı üzerine yapılmaktadır, fakat günümüzde kültür tanımının tekrar gözden geçirilmesinde fayda vardır (Bar-Yoseph, 2005: 7). Yazara göre kültürler insanların birbiri arasında köprü kurabildiği veya kuramadığı farklılıklardan oluşmaktadır. Bar-Yoseph (2005: 7), bir pilotun havaalanında bir grup insanı olumsuz tutum ve davranışlarından dolayı “kültürsüz” olmakla suçladığını gözlemlemiş, bu insanların kültürsüz değil, pilotun kültüründen farklı olduğunu vurgulamıştır. Schein (1985, akt. Bar-Yoseph, 2005: 7) ise kültürü tanımlanabilir anlamlı bir geçmişi paylaşan kişilerden oluşan, grup

deneyiminin öğrenilmiş ürünleri olarak tanımlamış, bu süreçte oluşan varsayımların ve düşüncelerin grubun hayatta kalıp birbirleri ile etkileşebilmek için verdikleri tepkilerden meydana geldiğini belirtmiştir. Martin Buber, insanın ancak başka bir insanın var olması durumunda var olabileceğini, bu nedenle kültürün de kendilik gibi ancak kişiler-arası ortaya çıkabileceğini belirtmiştir (akt. Bar-Yoseph, 2005: 8). Kültürün devamlılığı, bugüne kadar gelmesi ve evrilme süreci kültürel aktarım ile sağlanmaktadır.

Kültürel Aktarım

Berry, Poortinga, Breugelmans, Chasiotis ve Sam (2015: 41), insanlar nasıl üreyorsa kültürel grupların da biyolojik ve kültürel aktarımlarla üreyebileceğinden bahsetmişlerdir. Yazarlar aktarım biçimlerini şu şekilde açıklamışlardır: Bir aktarım kişinin kendi kültürüne ait unsurlardan geliyorsa *kültürel aktarım*, kendi kültüründen farklı unsurlardan geliyorsa *kültürleşme aktarımı* olarak adlandırılmaktadır. Örneğin Türkiye’de yetişmiş kişilerin gelen misafire çay ikram etmeyi ve biten çayı doldurmayı nesiller boyu devam ettirmeleri kültürel aktarıma örnek olarak verilebilecekken, Atatürk’ün şapka devrimi ile Avrupa’da yaygın olan bir geleneğin Türkiye’de de yaygın hale getirilmesi ve yeni nesillerin de şapka kullanmaya devam etmesi kültürleşmeye örnek olarak verilebilir.

Berry ve arkadaşları (2015: 43), kişilerin hayati önem taşıdığını düşündüğü unsurları bazen spontane olarak öğrenip içselleştirdiğini bazen de didaktik ve kasıtlı bir öğretim yoluyla öğrendiğini belirtmektedirler. Yazarlara göre bu süreçte gerçekleşen kültürel aktarımlardan hangilerinin aktarıldığı ve hangi tarzda aktarıldığı kişinin eko-kültürel ortamına uyum sağlaması ve başarılı bir yaşam sürdürmesi açısından işlevsel bir davranış repertuarı edinmesi ile ilişkilidir. Buna ek olarak, yazarlar çocuğun kendi ayakları üstünde durduktan sonra bile, ailesi ve sosyal grupları içinde yaşamaya devam edip, bu kültürün önemli özelliklerini içselleştirmeye devam

ettiğini vurgulamaktadırlar. Geştalt yaklaşımında da kendilik gelişimi Şekil/fon ilişkisinde ele alındığında, kendiliğin kişinin hem kendiyile hem de çevresiyle etkileşerek ortaya çıkan Őekillerden temelini aldığı ve sonrasında da yeni etkileşimleriyle birlikte oluşmaya devam ettiği var sayılır (Korb, Gorrell ve Van De Riet, 2002: 21).

Kültürel aktarım süreçlerinin birebir aynısının tekrar etmesi yani ebeveyn ve ocuk arasında neredeyse bir fark olmaması, çocuğun yenilik ve değişim karşısında tepki verme repertuarını kısır hale getirir (Berry ve ark., 2015: 44). Bu nedenle, kültürel aktarım süreçlerinin hiçbir benzerlik göstermemesi, yani çocuğun ne ebeveynine ve de kültürün diğer üyeleriyle hiçbir ortak noktasının olmaması ise kuşaklar arasındaki eş güdümlü hareketi engellemesi nedeniyle olumsuz olarak değerlendirilmektedir (Boyd ve Richerson, 1985; 2005, akt. Berry ve ark., 2015: 44).

Kutupların toplumsal ve çevresel değer yargıları neticesinde bastırıldığından daha önceki bölümlerde bahsedilmişti. Yukarıda anlatılan kavramlar göz önünde bulundurulduğunda kutupların o kültürün değerleri ile uyumlu olacağı ve nesilden nesle aktarılmaya devam edileceği çıkarımı yapılabilir. Buna ek olarak, bir çocuğun ailesi ile uyumlu olarak yaşayabilmesi açısından kendi ailesindeki ve toplumundaki "olumsuz" değerlerden uzak kalmaya çalışması sürecinde bu olumsuz değerlerle ilişkili kutupların bastırılması yüksek olasılık dahilindedir. Bir yandan da belirtildiği üzere, çocuğun ailesinin bütün değerlerini bire bir alıp hiçbir yeni özellik eklememesi ise kutuplar bağlamında düşünüldüğünde tepki verme repertuarının kısıtlı kalması açısından hem o çocuğun hem de o toplumun gelişmemesi açısından sorun teşkil edebilir. Namuslu ve namussuz olma kutuplarını ele alacak olursak tre cinayetlerinin devam etmesi bu duruma örnek olarak verilebilir. Namussuz olarak tanımlanan özellikler o kültürde kabul görmediği için, herhangi bir birey sahip olduğu bu özelliklerini hayata geçirdiğinde sonu lme kadar gidebilmekte ve bu değer de nesilden nesle aktarılmaktadır. Sonuç olarak bu kültürde yetişen çocukların bu özellikleri kendiliğinden

uzak tutmaya çalışması yaygın hale gelmektedir. Bu durum gerçekleşirken bu özelliklerin işlevselliğini bu kültürde sorgulamak bile mümkün olmadığı için, nesilden nesle aktarılan bu değerlerin sağlıklı bir noktaya evrilmesi zorlaşmaktadır.

Bütün bu aktarımların çocuğun kendiliğini oluşturan fonu olarak düşünecek olursak, aile ve çevreyi şekillendiren kültürel aktarımların kendilik gelişiminden ayrı bir şekilde ele alınamayacağını varsayabiliriz. Bu nedenle aşağıdaki bölümde ilk olarak kültür ve kendilik gelişimi arasındaki bağ ile ilgili kuramlara yer verilecek, ilerleyen bölümlerde de kültür ve kendilik gelişiminin etkileşme alanlarına dair detaylandırma yapılacaktır.

Kültür ve Kendilik Gelişimi

Kültür ve kendilik arasındaki ilişki Franz Boas'ın psikolojik kavramları antropolojiye uyarlama çabaları ile şekillenmiş, 1920 ve sonrasında Boas'ın öğrencileri (örneğin Kroeber, Benedict ve Mead gibi) ve diğer antropologlar (Dubois, Kardiner, Linton, Gorer, Rickman, Inkeles, Levinson ve Kluckhohn) kültür ve kişilik arasındaki iki yönlü ilişkiyi araştırmaya devam etmişler ve bu araştırmalar sonucunda ortaya "görüntüsel kişilik", "temel ve tipik kişilik" ve "ulusal karakter" gibi kavramlar geliştirmişlerdir (akt. Kağıtçıbaşı, 2010: 119). 1950'ler sonrasında tek bir kültüre odaklanan bu araştırmaların yerini kültürler arası karşılaştırmalar yapan araştırmalar almış ve Whiting'in öğretileriyle 1953'te Murdock tarafından oluşturulan İnsan İlişkileri Saha Dosyaları'ndan alınan endüstri öncesi toplumların etnografik bilgileri kullanılmıştır (akt. Kağıtçıbaşı, 2010: 119). Bu araştırmalar az nüfuzlu toplumlarda bile tamamen homojen bir yapı olmaması, bireysel ve alt grup farklılıklarının olması nedeniyle tek kültüre genellenebilmesi ve önyargılar beslemesi açısından sorunlar oluştursa da (Berry ve ark., 2015: 118), bazı kişilik özelliklerinin toplumsal uyum açısından o toplumun üyeleri tarafından benimsenmesi nedeniyle kültür ve kişilik öğretisi, ken-

dilik gelişiminin kültürel bağlamda incelenmesine n ayak olduğu için değerli grlmektedir (Kağıtçıbaşı, 2010: 120). Dolayısıyla herhangi bir kültür için bu kültürden gelen herkes X kutbuna sahiptir gibi bir çıkarım yapmak doğru olmaz. Fakat o kültürde X kutbuna sahip olmak toplumsal uyum açısından avantajlıysa, o kutbun o kültürde daha yaygın görülmesi beklenebilir. Duygusal dışa vuru mu bir kutup olarak ele alacak olursak, Mesquita ve Karasawa'nın (2002) Amerikan ve Japon niversite öğrencileriyle yürüttüğü bir çalışmada deneyimlerini anlatırken Japonların Amerikalılara kıyasla duygusal durumlarını daha az vurguladığı gözlemlenmiştir. Kültürel bağlamda topluma uyum sağlamak için kutupların nasıl olduğunu ve kltrlr arası farklılık gösterdiğini ortaya koyan bu alışma Amerikalılar'da kendilik gelişimi sürecinde amacın olumlu duygulanımları yaşamak olduğu ve bu nedenle kendine güven, başarı ve becerinin cesaretlendirildiği, Japonların kendilik gelişim sürecinde ise olumsuz sonuçları engellemenin önemli olduğu ve ilişkisel olarak sıkıntı yaratmamak ve harmoniyi bozmamanın cesaretlendirildiği belirtilmiş, duygusal raporlamadaki farklılık bu durumla açıklanmıştır.

Kendilik gelişiminde kültürün etkisini daha iyi açıklayabilmek için aşağıdaki bölümde kendilik algısında kutupların nasıl olduğu üzerinde durulacaktır.

KENDİLİK GELİŞİMİNİN KUTUPLAŞMASI

Kağıtçıbaşı (2010: 126), toplumun kültürel yapısı ne kadar bireyci olursa, o toplumun üyelerinin o kadar *zerk benlik* geliştireceğini; ne kadar toplulukçu olursa, o toplumun üyelerinin o kadar *toplulukçu benlik* geliştireceğini belirtmiştir. *Toplulukçuluk*, Kağıtçıbaşı (2010: 124) tarafından toplumdaki bir kişinin çıkarlarının grup çıkarlarından sonra gelmesi olarak tanımlanmış, *bireycilik* ise bu kişinin çıkarlarının öncelikli olması ve desteklenmesi olarak tanımlanmıştır. Buna ek olarak Kağıtçıbaşı (2010: 129) ayrık benliğin etkilendiği

kültür olan “*ayrıklık kültürü*” nde ayrık benlik ilişkilerinin (aile ve kişiler arası ilişkiler) net sınırlarla tanımlandığını, toplulukçu benliğin etkilendiği kültür olan “*ilişkisel kültür*” deki ilişkilerin ise sınırları net olmayan, geçişken ve bağlı ilişkilerle tanımlandığını belirtmiştir. Doğu kültüründe kendiliğin toplulukçu yönde baskın olması desteklenirken, Batı kültüründe ise özerk benliğin baskın olması desteklenmektedir (Markus ve Kitayama 2010). Yazarlar, bu noktada bu özelliklerin kişilik yapılanması olarak algılanmasından öte toplumsal bağlamda benimsenen özellikler olmasına dikkat çekmektedir. Yukarıdaki tanımlara bakıldığında birbirinin kutbu olarak değerlendirebileceğimiz bu özellikler doğu ve batı kültüründe yetişen kişilerde başka kutupları da etkilemiş olabilir. İlerleyen bölümlerde bu etki alanlarına da değinilecektir.

Wang ve Conway’ın (2004) yetişkin belleği üzerinde yürüttüğü çalışmada, Amerikalıların anılarında kendi rolleri ve duygularına odaklandığı ve bireysel anılarının daha çok olduğu; Çinlilerin ise anılarında sosyal ve tarihi olaylarla, önem verdikleri insanlarla etkileşim içinde oldukları deneyimleri hatırladıkları sonuçlarını ortaya konmuştur. Morris ve Gore’un (2003, akt. Kağıtçıbaşı, 2010: 137) özerk ve toplulukçu kendilik yapısı baskın olan kişilerle yürüttüğü başka bir bilişsel çalışma ise toplulukçu kendilik yapısı baskın olan kişilerin özerk kendilik yapısı baskın olan kişilere kıyasla ilişkisel konuları daha iyi hatırladıklarını, bunları daha iyi değerlendirdiklerini ve arkadaşlarını kendilerine benzer olarak tanımladıklarını göstermektedir. Bu bulgular toplumsal kültürde yetişen kişilerin özerk kendilik özellikleri baskın kişilere kıyasla çevresindekilerle daha fazla iç içe geçtiğini ve bu doğrultuda toplulukçu kendilik oluşturduğuna işaret ediyor olabilir. Bununla birlikte Amerikan kültüründeki özerk benlik oluşumunda net sınırların olması kişinin esnek olması açısından engel teşkil edebilir ve kutupların oluşmasına zemin hazırlayabilir. Diğer yandan toplumsal kültürde sınırların geçişken olması, derecesine göre aşırıya kaçarsa, kişiler kendilerine ait olmayan değerleri içselleştirmek durumunda kalabilir ve kendine ait olan kutbu ise ortaya koymaya çekinebilirler.

Schweder ve Bourne'nun (1984) Amerika ve Hindistan'daki kişilik yapısını araştırmak için yürüttüğü çalışmada Amerikalıların *benmerkezci* (özerk) tanımlar kullandığı Hintlilerin ise *sosyomerkezci* (ortama bağlı ve ilişki odaklı) kişilik tanımlamaları kullandığı gözlemlenmiştir (akt. Kağıtçıbaşı, 2010: 121). Elde edilen sonuçlar Batı'nın benmerkezci tanımlamalarının zaman ve mekân anlamında değişkenlik göstermediğine, toplulukçu benliğin yoğun olduğu toplumlarda benlik tanımlamalarının ise çevre ve kişilerden etkilenerek bağlamsal bir yapı oluşturduğunu ve bu nedenle de değişken olabildiğine dikkat çekmektedir. Bu çalışmaya göre örneğin Amerikalılar arkadaşını tanımlarken "arkadaş canlısı" gibi ifadeler kullanırken, Hintliler ise arkadaşını tanımlarken "bayramda aileme pasta getirir" gibi ifadeler kullanmaktadır. Bir başka çalışmada (Cousins, 1989) ise Amerikalı ve Japon öğrencilere "Ben kimim?" temalı bir test uygulanmıştır. Test sonuçları Amerikalı öğrencilerin kendilerini tanımlarken psikolojik özellik veya sıfatlar kullandığı, Japonların ise bağlamsal ve role bağlı tanımlamalar yaptığını göstermiştir. Çinlilerin de Japonlar gibi daha ilişkisel temelde kişilik tanım yaptıkları, *grubun üyesi olma* doğrultusunda açıklamalar yaptıkları belirtilmiştir (Triandis, McCusker ve Hui, 1990). Bu örneklerden yola çıkarak Doğu ve Batı kültürlerinde özerk özellikler ve toplulukçu özellikler anlamında bir kutuplaşma olduğu teyit edilmekte, Doğu kültüründe dominant kutup toplulukçu özellikleri, Batı kültüründe ise özerk özellikleri kapsamaktadır. Buna ek olarak, Doğu kültüründe kendiliğin keskin bir özellik değil de bağlamsal olarak tanımlanması, kutupların esneyebilmesine olanak tanıdığı için avantajlı gözükmektedir.

Kağıtçıbaşı (2010: 117-118) Amerika'da özellikle 1980'lerde hiç kimseye bağlı olunmaması gerektiğini savunan, özerk benliği ön plana çıkaran birçoğ benlik kuramının ortaya çıktığını belirtmektedir. Wallach'lar bu dönemde (1983, 1990, akt. Kağıtçıbaşı, 2010: 117) psikolojinin bencilliği destekleyen, ön plana çıkaran yaklaşımları eleştirip bu yaklaşımların yaygınlaşmasını engellemeye çalışmışlardır. Bu yaklaşımın engellenmeye çalışılması da aslında Batı'nın

sahip olduğu değerlerin yargılanması sonucu toplumları kutuplaştırmaktadır. Batıların psikolojiyi öncelikli olarak kendi kültürleri doğrultusunda araştırmaları doğal bir durum olarak değerlendirilebilir. Ancak önemli olan nokta bencilliğin ortadan kaldırılması değil toplumsallığın yeteri kadar kullanılmaması durumunda Batı'nın yaşadığı sorunların ortaya çıkması, benzer şekilde bencilliği uygun şekilde kullanmayan toplumsal kültürün de bencilliği gerektiği yerde kullanamayarak sorun yaşamasıdır. Bu nedenle hangisinin daha iyi olduğuna karar vermek yerine iki kutbun da işlevlerinin o toplum açısından ele alınması ve gerektiği yerde kullanılabilir hale gelmesi Geştalt yaklaşımının kutuplar kavramının daha iyi anlaşılabilmesi açısından ele alınabilir. Bu noktada bir Geştalt kuramcısı ve terapisti olan Parlett (2001) de toplumsallığı açık ve büyüten bir yaklaşım olarak görmekle birlikte kendiliğinden birey olarak kabul görmediği sürece ilişkilerin daha samimi ve güvene dayalı daha doyum veren ilişkiler olmayacağını düşündüğünü, bu nedenle iki kutbun da reddedilmemesi gerektiğini belirtmiştir. Ortaya çıktığı ilk dönemlerde Geştalt yaklaşımı da özerkliği fazla vurgulaması nedeniyle eleştirilere maruz kalmış (örneğin Saner, 1989), sonrasında kuram bu eleştiriler doğrultusunda güncellenmiş ve toplulukçu kültüre ilişkin özellikler de göz önünde bulundurulmuştur. Aşağıdaki bölümde yer alan örnekler ise duyguların ifade ediliş ve deneyimlenişinin de Doğu ve Batı kültüründen etkilenebileceğini ve kutuplaşmanın ortaya çıkabileceğini göstermektedir.

DUYGU İFADELERİNİN KUTUPLAŞMASI

Kağıtçıbaşı (2010: 139) duyguların her ne kadar biyolojik kökeni olsa da ifade edilişinde kuralların ve normların olmasının yapılan kültürlerarası çalışmalarda kültürün yarattığı farkı anlamamıza yardımcı olduğunu belirtmektedir. Duygular ve kültürle ilgili genel görüş bireyci toplumlarda duyguların düzenlenmesi, denetlenmesi ve ifade edilmesinin kişisel çıkar doğrultusunda gerçekleştiği, toplumsal kültürlerde ise sosyal normların ve çevredeki diğer

bireylerin etkisi altında gerçekleştiği yönündedir (Eisenberg ve Zhou, 2000). Örneğin Bar-Yoseph (2005: 22) bazı kültürlerde aile yaşamının bütün duyguların ifade edilebilmesine fırsat verirken bazı kültürlerde aile yaşamının duyguların ifadesine izin verilmediğini belirtmektedir. Yine bazı toplumlarda çocukların ağlamasına izin verilirken, yetişkinlerin ağlaması birkaç durum dışında hoş karşılanmamaktadır. Bazı kültürlerde de öfke erkeksi bir duygu olarak değerlendirilmekte, kadınların öfkelenmesi uygun bulunmamaktadır (Balkaya, 2004).

Bazı duygular ise bazı kültürlerde ifade bulurken diğerlerinde karşılığı olmamaktadır. Örneğin Lutz (1988, akt. Berry ve ark., 2015: 164) Mikronezya’da bir mercan adası olan Ifalik’te başka bir dilde tam olarak karşılığı olmayan *song* (kişinin kendisine yapılan veya başkasına yapılan bir davranış nedeniyle incinme durumu) kelimesinin bireyci değil toplumsal gerekçelere dayanması nedeniyle toplumsal açıdan haklı görülen bir öfke anlamı taşıdığını ve Ifalik halkında bu öfke dışındaki fkelerin ahlaki açıdan kabul görmediği belirtmektedir. Bir başka örnek ise Japonya’da yer alan ve *amea* kelimesi ile ifade edilen duygudur. Amae kelimesi anne ve çocuğun ie ie olmasını ve bütün yaşamları boyunca da bağlanmışlık ve bağımlı olma hissiyle devam eden ilişki anlamını taşıması nedeniyle Japon kültüründe kendiliğin grup benliği niteliğinde olabileğine dair görüşler bulunmaktadır (rneğin De Vos, 1985, akt. Kağıtçıbaşı, 2010: 113).

Gerek yukarıda belirtilen *song* ya da gerekse *amea* ifadeleri bu kültürlerde yaşanan kutuplaşmalara neden olabilmektedir. şöyle ki rneğin Watt-Smith (2018:39) *amea* kelimesinin karşısında şükran duygusunu hissetmeden birinin yakınından destek alması ve bu desteği “antada keklik” olarak görmesi olarak nitelendirdiğini ve *amea*’nin çocukken anneden alınan koşulsuz sevgiyi yansıtması nedeniyle bugünkü ilişkileri sağlamlaştıran bir tutkal görevi gören ve derinlemesine hissedilen bir güven duygusu olarak nitelendirdiğini aktarmıştır. Bununla birlikte yazar, bu kelimenin zaman zaman “řı-

marıklık” ve “duyguları suiistimal etmek” anlamı taşıyabildiğini de belirtmektedir. Bir başka açıdan amea her ne kadar Japon kültüründe kabul görse de eğer amea duygusu kişinin örneğin “kendi ayakları üzerinde durmasını” engelliyorsa o zaman bir kutuplaşmadan söz etmek mümkündür. Diğer yandan Watt-Smith (2018: 39) amea kelimesinin batı kültürlerinde karşılığı olmamasının bu kültürlerde bu duygunun ifadesinin “çocukça” veya “yardıma muhtaç” görülmesi anlamına gelmesi ile açıklamaktadır. Bir başka ifadeyle “çocuk” gibi ya da “yardıma muhtaç” görünmenin hoş karşılanmadığı kültürlerde yaşayan insanların birilerinden destek alma davranışını kutuplaştırdıkları düşünülebilir. Bu kutuplaşmayı destekler şekilde Lewis ve Ozaki (2009) yaptıkları bir araştırmada Japonların amea kelimesi ile Kuzey’de yaşayan İngilizlerin *mardry* kelimesinin benzer bir anlama geldiğini görmüşlerdir. İngiliz toplumunda bu kelime ile ifade edilen duygu toplumsal anlamda kabul görmemekte ve hoş karşılanmamaktadır. Aslında diğerlerinden duygusal, bilişsel ya da profesyonel yardım alabilmek hem fiziksel hem de psikolojik sağlığımız açısından çok yararlıdır. Post (2005) da destek almanın insanların iyilik durumuna, yaşama süresine ve sağlığına iyi geldiğine dair bulgular ortaya koymuştur. Hu, Li, Jia ve Xie (2016) destek vermenin de kişilerin kendilerini iyi hissetmelerine katkıda bulunduğu dikkat çekmişlerdir.

BAŞARI TANIMININ KUTUPLAŞMASI

Bazı toplumlarda başarı tanımı bireysel çaba, aktiflik ve diğerleri ile rekabet içinde olmayı içerirken bu tanım grup sadakatinin ve kişiler arası uyumun önemli olduğu kültürler için geçerli olmaktadır (McClelland, Atkinson, Clark ve Lowell, 1953, akt. Kağıtçıbaşı, 2010: 141). Örneğin Sinha’nın (1985, akt. Kağıtçıbaşı, 2010: 141) yürüttüğü bir çalışmanın sonuçları rekabeti temel alan bireysel başarı güdülemenin toplulukçu bir toplum olan Hindistan’da sonuç vermediğini göstermektedir. Toplulukçu kültürde yetişen kişiler sosyal durumlarda rekabetten çok kişiler arası uyumu algılamaya

odaklanmakta (Forgas ve Bond, 1985) ve rekabetten çok iş birliği içinde hareket etme eğilimi göstermektedirler (Eliram ve Schwarzwald, 1987). Benzer şekilde toplumsal bir kültür olan Bosna Hersek'te iş yerindeki motivasyonel etkenleri belirlemek adına yapılan bir çalışmada (Mustajbasic ve Husakovic, 2016), bu kültüre mensup kişilerin kişiler arası yarışa dayanan prim sisteminden hoşlanmadığı, hatta bunu motivasyon düşüren bir unsur olarak gördükleri, takım çalışması sonucu grup olarak prim almayı motive edici buldukları sonucuna varılmıştır. Bu sonuçlar toplumsal kültürlerde başarının bireysel keskin hatlarla belirlenmediğini, aksine diğerleriyle birlikte başarmanın önemli olduğuna işaret etmektedir (Kağıtçıbaşı, 2010: 141). Bir başka deyişle başarı bireyci kültürlerde birey üzerinden tanımlanmakta toplumsal kültürler ise grup üzerinden tanımlanmaktadır. Dolayısıyla elde edilen bulgular farklı kültürlerde başarı tanımlarıyla ilgili olarak bireysel başarı ya da toplumsal yani diğerleriyle birlikte başarı kutuplaşmasının ortaya çıkabileceğine işaret etmektedir.

Diğer yandan farklı kültürlerde başarıyı motive eden faktörlerin de farklılık gösterdiği ortaya konmuştur. Örneğin toplumsal bir kültüre sahip olan Japonya'da başarının eleştirel bir yaklaşımla geliştiği oysa bireysel başarının vurgulandığı Amerika'da ise kişilerin öz-saygılarının pekiştirilmesi yoluyla elde edildiği gösterilmiştir (Kitayama, Markus, Matsumoto ve Norasakkunkit (1997).

Bu bulgularla uyumlu olarak, Çinli ve Japon ocuklar ve ergenlerin alçak gönüllülük özelliğini erken yaşlarda benimsemeye başladıkları ve kültürlerinde de alçak gönüllü olanların daha çok sevildiği ve daha çok değer gördüğü gözlemlenmiştir (Bond, Leung ve Wan, 1982). Buna ek olarak Wang'ın Amerikalı ve Çinli ocuklarla otobiyografik bellek üzerine yürüttüğü çalışma (2004) sonuçları, Çinli ocukların kendilerini sosyal etkileşim ve sosyal roller açısından hatırladıkları, çevreyle ilgili özellikleri alçak gönüllü bir tutumla betimledikleri; Amerikalı ocukların ise kendilerini rolleri, seçimleri ve olumlu duyguları bağlamında betimledikleri belirtilmiştir.

Bu çalışmalarda başarı tanımının iki kültür açısından farklılık göstermesi hatta birçok durumda farklı kutup olarak tanımlanması (örneğin alçak gönüllü olmanın iyi veya kötü oluşu, bireysel başarı priminin kişinin motivasyonunu düşürmesi vb.) başarı kutbunun kültürel bağlamdaki durumsallık göstermesine örnek olarak verilebilir. Bu nedenle başarı kutbunun tanımının kültürü de esas alarak fenomenolojik olarak yapılması, eğitim sistemi ve iş hayatındaki düzenlemeler ve uygulamaların işlevsel olması açısından önem arz etmektedir.

Kültürler arası psikoloji çalışmaları ve kutuplar bölümünden itibaren aktarılan çalışmalar her bir kutbun (örneğin başarı, duygu...) kültürden bağımsız olarak her bireyde var olduğunu, fakat dışavurum şeklinin kültürel olarak farklılık gösterdiğine işaret etmektedir. Bir diğer kültürler arası fark ise yetişkinlik kavramında gözlemlenmektedir.

KÜLTÜRLERE GÖRE DEĞİŞEN YETİŞKİNLİK KAVRAMI

Yetişkinlik tanımı tüm kültürlerde sorumluluk ve olgunlaşma durumlarını kapsamaktadır (Levinson, 1996, akt. Berry ve ark., 2015: 72). Ergenlik döneminin yapılanma ve yönetilme şekli bu dönemde önemli değişiklikler yaşanması nedeniyle kültürler arası farklılıklar göstermektedir. Eğer yetişkinlik rollerinin kavranması uzun zaman gerektiriyorsa ergenlik süresi uzamakta, yetişkin rollerinin kavranması kültürel açıdan daha erken gerekli oluyorsa bu süre kısaltmakta ve erken başlamaktadır. Berry ve arkadaşları (2015:72) modern kültürlerin çoğunda bu sürecin çocukluktan yetişkinliğe doğru olan gelişimsel bir süreç olarak değerlendirilmesi nedeniyle sürecin öğretim süresiyle genişletilerek yaşandığını belirtmektedirler. Endüstrileşmemiş toplumlarda ise çocuğun yaklaşık on yaşlarında yetişkin rollerini üstlenmeye başlamış olması yani evlenmesi veya çalışması beklenmektedir.

Saraswathi (1999, akt. Berry ve ark., 2015: 67)'nin yaptığı araştırma sonuçları Hindistan kırsalında yaşayanların, Hindistan'ın daha zengin ve şehir olduğu bölgelerde ve Batı dünyasında yaşayanlara

kıyasla ergenliğe daha az zaman ve dikkat verdiklerini göstermiştir. Buna ek olarak yazar, modern toplumlarda ergenlerin katı beklentilerine daha az sınır koyulduğunu, bunun bir yandan ergenlerin özerk olmalarına bir yandan da toplumsal açıdan “umursamaz” davranışlar göstermelerine yol açtığını; kırsal toplumlarda ise ergenlerin katı beklentilerinin sınırlanması gerektiğine inanıldığını ve bu yönde tepki verildiğini, bunun ise ergenlerin umursamaz davranışlarında azalmaya yol açmakla birlikte aynı zamanda onların bağımsız ve yaratıcı davranışlarında da azalmaya neden olduğunu ifade etmektedir.

Geştalt yaklaşımı açısından değerlendirildiğinde modern toplumlarda çocukluktan, ergenliğe ve yetişkinliğe geçiş sürecinin endüstrileşmemiş toplumlara oranla daha sağlıklı yaşandığı söylenebilir. Geştalt terapi sürecinde terapistin organizmanın kendini ve çevresini organize etme becerisine güvenilmesi gerektiği ve organizmanın hazır olmadığı bir bütünleşme sürecine sürüklenmemesi, onun hızında ilerlenmesi gerektiği belirtilmektedir (Polster ve Polster, 1973: 68). Benzer şekilde kişi eğer ergenliğe veya yetişkinliğe hazır değilse, hazır olmadığı sürece zorlanması sonucunda kişide direnç oluşabilir veya sağlıklı büyüme süreci sekteye uğrayabilir. Nitekim bu toplumlarda çocuğun yaratıcılığını kaybettiğinden söz edilmektedir. Herhangi bir kişinin yaratıcılığını kaybetmesi, çevresini düzenlemesi ve büyümesi açısından sorun yaratmaktadır (Zinker, 1977: 8-9). Diğer yandan modern toplumlarda özerkliğin fazlaca vurgulanması ve bu kutbun şişmesi kişinin toplumsal açıdan uygunsuz hareket edip çevresindeki diğer kişilerle ilişkilerinin bozulmasına neden olabilir. Bu nedenle iki toplumun özelliğini de harmanlamak ve böylece kutupların bütünleştirilmesine yardımcı olmak ikisinin de kendilerinde zaten normalde var olan özelliklerini ortaya koymalarının desteklemek daha sağlıklı sonuçlar doğurabilir. Bu harmanlamanın yapılması için sosyal tutumlardaki farklılıklar doğrultusunda ortaya çıkan kutuplar da incelenmelidir.

KÜLTÜRLERE GÖRE DEĞİŞEN FARKLI SOSYAL TUTUMLAR

Berry ve arkadaşları (2015: 104) Amerikan ve Asya toplumlarında sosyal biliş ve davranış anlamında farklılıkların gözlemlenebildiğini, örneğin Batılı bireylerin çoğu zaman grupla çalışırken bireysel çalışmaya göre daha az çaba harcadıklarını, Çinli ve Japon bireylerin ise tersine grupla çalışırken bireysel olarak çalışmaya göre daha hızlı olma eğilimi gösterdiklerini belirtmişlerdir.

Kağıtçıbaşı (2010: 137) toplulukçu kültüre sahip Doğu Asyalıların karşıt görüşlerin bir arada var olabilmesi açısından daha hoşgörülü olduğuna dair bulgular olduğunu belirtmekte; bu durumun bu kültürdeki kişilerin davranışını etkileyen diğer insanların beklentilerini de kapsayan durumsal isteklere karşı daha duyarlı olmaları ve kendi davranışlarının da onlardan etkilenmesinden kaynaklanıyor olabileceğini ifade etmiştir. Batı kültüründe ise karşıt eğilimlerin ve düşüncelerin var olması bu kültürlerde benimsenen kartezyen ikiciliğe ters düşmektedir (Sinha ve Tripathi, 1994, akt. Kağıtçıbaşı, 2010: 137). Kartezyen yaklaşımında “düşünüyorum öyleyse varım” sözü benimsenirken duygular ve duygusal deneyimler değersizleştirilebilmektedir (Sapriel ve Palumbo 2001). Kağıtçıbaşı (2010: 138) bu kültürdeki kişilerin kişisel tutum ve davranışları içsel nitelik olarak değerlendirmeleri nedeniyle farklı durumlarda da aynı tutum ve davranışı sergilemelerinin beklediğini dile getirmiştir.

Doğu Asya kültüründe karşıt görüşlerin bir arada varabilmesi, bu kültürde kutupların daha uygun şekilde kullanılacağına ve sağlıklı ilişkiler gözlemleneceğine işaret etmektedir. Bir kişinin karşıt bir görüşe hoşgörülü olabilmesi için kendisinin de aynı kutbu olduğunu kabul etmesi ile gerçekleşir (Zinker, 1977: 196). Eğer bu durum bir toplumda genele yayılabiliyorsa, bu kültürde kutupların kabul gördüğü, durumsal olarak ortaya çıkabileceği ve kutupları baskılanmadığı sonucuna varılabilir. Eğer kutuplar değişmemesi gereken sabit özellikler olarak değerlendirilirse bu durum o toplumda esnemeyen keskin kutuplar oluşmasına neden olabilir. Bu-

nun sonucunda ise kişiler kendilerinde var olduğunu kabul etmedikleri kutbu başkasında da yargılayabilir ve kişilerarası ilişkilerde sorun yaşayabilirler (Zinker, 1977: 206).

Başka bir çalışmada Low (1989), cinsiyet farklarını eşleşme sistemlerine göre incelemiş, çok eşliliğin olduğu toplumlarda cinsiyet farklarının arttığını erkeklerin saldırgan, cesur ve bağımsız olmalarının kadınların ise sorumlu, itaatkr ve utangaç olmalarının beklendiğini gözlemlemiştir. Cinsiyetlere atfedilen bu sıfatlar aslında cinsiyetten bağımsız olarak var olacağı için, bu yönde beklentilerin karşılanması durumunda bu toplumlarda eleştirilen kutupların Őiřmesi nedeniyle başka sıkıntılar ortaya çıkabilmektedir. Örneğin ailesine itaat edip zorla evlenen kadınlar sonrasında bütün riskleri göze alıp kaçabilmekte veya kendine zarar verebilmektedir. Erkekler ise cesur gözükmekle birlikte maddi gelirini kaybettiği anda bütün gücünü kaybetmiş gibi depresyona girebilmekte hatta yaşamlarına son verebilmektedirler. Sonuç olarak cinsiyet kültürü kapsamında roller ve beklentiler kutuplařtıķa sorunlar ortaya çıkmaktadır. Bu ve buna benzer ruh sağlığı süreçlerinin farklı kültürlerden nasıl etkilendiği ile ilgili bilgilere aşağıdaki bölümde yer verilmiştir.

KÜLTÜRLERE GÖRE DEĞİŞEN FARKLI RUH SAĞLIĞI BELİRTİLERİ

Dünya Sağlık rgt'nün 1970'lerde başladığı bir araştırmada, 17 ülke 30 yıl boyunca ruhsal açıdan incelenmiştir. Çalışma sonuçları Őizofren tanısının temelde farklı kültürlerde benzer semptomlar taşıdığı (sosyal ve duygusal geri çekilme, hezeyanlar ve apati) fakat yaygınlık oranları ve ifade edilişi açısından farklılıklar olduğunu ortaya koymaktadır (akt. Berry ve ark., 2015: 416). Bu rapora göre Nijeryalı Şizofreni hastaları, Amerikalı ve Danimarkalı Şizofreni hastalarına kıyasla daha çok görsel ve dokunsal hezeyan yaşamaktadırlar. Bir başka çalışmada köylerde ikamet eden Şizofreni hastalarında büyüklük sanrısının çok nadiren görüldüğü saptanmış-

tır. (Stompe ve ark., 1999). Sözü edilen çalışmalara göre şizofreni hastalığının semptomlarını kutuplar açısından ele alacak olursak, hezeyanların kültürler arası farklılık göstermesinin nedeni bu kutupların aşırıya kaçması ile ilişkilendirilebilir. Örneğin köy toplumlarında şehir toplumlarına göre başarının ve rekabetin daha az vurgulanması köylerde bu tutumun aşırı bir kutup olarak yaşanmadığına işaret ediyor olabilir. Dolayısıyla büyüklük sanrısının şehir toplumlarına kıyasla semptom olarak daha az ortaya çıktığı düşünülebilir. Diğer yandan Stompe ve arkadaşları (2006) tarafından yapılan çalışmada dini sanrılarının ve suçluluk hislerinin ise en çok Hristiyan ve Yahudi geleneklerine sahip hastalarda ortaya çıktığı; İslam, Budist ve Hindu geleneklerine sahip kişilerde nadiren gözlemlendiği görülmüştür. Bu sonuç her ne kadar keskin kuralları olan ve uyulmadığında utanç ve ceza getiren dinlerde (yorumlanma şekilleriyle ilgili olarak) kutupların baskılanması sonucu dini yönde sanrılar ve suçluluk hislerinin ortaya çıkabileceği hipotezi ile açıklanabilir görünse de bu noktada benzer bir alt yapıya sahip olan İslam dininde farklılık göstermesi ayrıca araştırılmalıdır.

Psikosomatik semptomların Batılı toplumlara kıyasla, Batılı olmayan toplumlarda daha sık gözlemlendiği, bunun nedeninin ise Doğu toplumlarında olumsuz duyguların ifade edilmesinin kabul görmemesi, bu nedenle de bedene yansıtılabildiği belirtilmiştir (Mukherji 1995). Başka bir deyişle kişiler duygularını istediği şekilde ortaya koymayıp baskıladıkları zaman bu duygular uygunsuz ve işlevsel olmayacak şekilde ortaya çıkmaktadır.

Naidu (1983) ve Pande ve Naidu (1992) stresle ilgili yaptıkları araştırma sürecinde “kopmama” yı (kontrolü elden bırakmamak) anlatan “*anasakti*” kavramını incelemiş, sonuç olarak Hintli kutsal yazıtlarda Batılılar’dan farklı olarak kontrolü bazı durumlarda gönüllü olarak bırakmanın değerli olduğuna değinildiğini belirtmişlerdir (akt., Berry ve ark., 2015: 129). Yazarlar Batılı çalışmalarda kontrolün istemsiz olarak kaybedilmesinin kişide çaresizliğe ve depresif duygulara yol açtığı yönünde bulguların olduğuna, bu ne-

denle kopmanın zihinsel sağlık açısından yararlı olabileceğine dikkat çekmektedirler. Aslında hayatta kontrolümüzde olan etkenlerin var olduğu kadar kontrolümüzde olmayan etkenlerin de var olduğu bir düzen bulunmaktadır. Örneğin her an sevdiğimiz birini kaybedebilir, bir doğal afete maruz kalabilir veya çok sevineceğimiz bir sürprizle karşılaşabiliriz. Bu nedenle kontrolün önemli bulunduğu Batılı toplumlarda gerektiği yerde kontrolü elden bırakıp kabullenmeye geçilmesi zaman alabilmekte ve kişilerin psikolojik sağlıklarının bozulmasına yol açabilmektedir. Diğer yandan her şeyi kadere bağlayıp, hiçbir şey için gayret gösterilmemesi de kendimizi korumamız ve ihtiyaçlarımızı karşılamamızı engelleyecektir. Dolayısıyla bu iki kutup arasında bir denge bulmak önem arz etmektedir.

Farklı kùltürlerin bireysel ve toplumsal kutuplaşmaların nasıl oluştuğuna ışık tutması amacıyla şimdiye kadar verilen bilgiler Geştalt yaklaşımında vurgulanan kutupların bütünlüştirilmesi ile ilgili kuramsal bilgileri desteklemektedir. Geştalt yaklaşımının kutupların bütünlüştirilmesi görüşü gerek kişiler arası gerekse kùltürler arası yaşanan sosyal sorunların anlaşılmasında önemli katkılar sağlamaktadır. Bir başka deyişle Geştalt bakış açısının kùltürler arası kutupların çalışılmasının bireysel ve toplumsal sorunlara büyük fayda sağlayabileceği düşünölmektedir (Bar-Yoseph, 2005: 24). Resnick (2002) ise kutupların çalışılmasını sadece bireysel değil politik açıdan da önemli olduğuna vurgu yaparak “biz” ve “diğerleri” ayırımının yani “biz iyiyiz, doğruyuz ve güzelize” karşı “diğerleri yanlış, kötü ve çirkinler” bakış açısının yarattığı olumsuzluklara dikkat çekmiştir (akt. Shulthess, 2003). Yazar bu gibi düşüncelerin nevrotik, bazen de psikotik yansıtmalara yol açabileceğini ve bu düşüncelerin ırkçılığa, izolasyona hatta savaşlara neden olabileceğini ifade etmiştir.

Yukarıdaki bilgiler de göz önünde bulundurulduğunda Geştalt yaklaşımı ile alanda kùltürler arası kutuplarla ilgili yapılan çalışmaların sayısı kısıtlı olduğu için aşağıdaki bölümde hipotezler üzerinden tartışma yürütölecektir. Bu hipotezler önceki bölümlerde yer

verilen konular, Geştalt kuramsal bilgileri, kültürler arası yapılan çalışmalar ve aktarılan örnekler ile ilişkilendirilerek kutupların kültürel bağlamdaki etkileri ve bu konuyla ilgili yapılan çıkarımlardan oluşmaktadır. Bu hipotezlerin ilerleyen dönemlerde araştırılması, geliştirilmesi, bilimsel çalışmalarla desteklenmesi ve son olarak Geştalt yaklaşımının evrensel özelliğinin vurgulanabilmesi ve alanda daha yaygın olarak kullanılabilmesi açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

GEŞTALT KUTUPLAR BAKIŞ AÇISININ KATKILARI

Batı ve doğu kültürlerinde yapılan araştırmalar bir yandan farklılıklara dikkat çekerken diğer yandan bu iki kültürün birbirinden nasıl uzaklaştığını vurgulamaktadırlar. Bu çalışmalar batı kültürlerinin bireyselleşme konusunda kutuplaşıp ilişkiyel değerleri yarğıladığını doğu kültürlerinin ise aksine toplumu ya da grup ilişkilerini önemseydiğini ortaya koymaktadır. Geştalt yaklaşımı ise doğu ve batı kültürlerinin karşılaştırıldığı çalışmaları dikkate alarak, bu araştırmalarda konu edilen farklılıkların bütünleştirilmesinin öneme dikkat çekmektedir.

Geştalt yaklaşımının temelinde yer alan fenomenolojik bakış açısı kişinin içinde yaşadığı kültürün bir parçası olarak nasıl etkilenebileceğine dikkat çekmektedir. Yine Geştalt yaklaşımı “kişi ve çevre bir bütündür” vurgusu nedeniyle kişinin hem çevreden etkilendiği hem de çevreyi etkilediği görüşü dolayısıyla kültürün kişinin kendilik algısının oluşmasında önemli bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Bu bilgiler ışığında terapide kişinin kendi kültürüne özgü kutuplarını bilmek terapistin hangi kutupların bütünleştirilmesi yolunda hipotezler geliştirilebilmesine imkân tanımaktadır. Elbette geliştirilen hipotezler danışanla birlikte ele alınmalı ve onun fenomenolojik dünyasına uygun olduğu ölçüde çalışılmalıdır. Bununla birlikte kişi tarafından kabul edilmese de bütün kutupların herkeste var olduğunu bilmek ve bu kutuplar arası esnekliğin ol-

mamasının kişinin yaşadığı sorunlar üzerindeki etkisini görebilmek terapistin terapide gidilecek yollar için uygun alternatifler geliştirmesine imkân sağlayacaktır.

Geştalt yaklaşımına göre gerek terapide gerekse toplumların gelişmesinde farklı bakış açılarının ve bunlara bağlı olarak yaşanan süreçlerin ele alınmasında farklılıkların ya da bu makalede üzerinde durulduğu gibi kutupların bütünleştirilmesinde izlenecek yol; kişilerin bu bilgiler ve tutumlar yoluyla nasıl birbirlerinden uzaklaştıkları ve dolayısıyla sorunlar yaşadıklarını fark etmelerini sağlamaktır. Aksi takdirde kişiler diğerinin kültürünü ya da bir başka deyişle diğerinin bakış açısını anlamayacak hatta anlamaya bile değer bulmayacak böylece diğerinin değişmesi için onu zorlayacaktır. Sonuçta bu kişinin hem ilişkilerinin bozulmasına hem farklı kültürlerin birbirlerine düşman olmasına hem de kutuplaşmalara yol açacaktır. Oysa eğer kişi kendi kutuplarını fark edebilir ve bunları kendine uygun şekillerde bütünleştirebilirse kendi içinde, içinde yaşadığı çevrede ve farklı kültürlerde de Geştalt diliyle yaratıcı uyumlar ortaya koyabilecek ve kendi ihtiyaçlarını karşılayabilecektir.

Kutupların aynı boyutun farklı uçları olduğu bilgisi aslında kişilerin birbirlerinde çok farklı olmadığını sadece aynı boyutun farklı noktalarında yer aldıklarını göstermektedir. Dolayısıyla eğer kişiler bambaşka bir boyut üzerinde değil de aynı boyut üzerinde yer aldıklarının farkında olurlarsa diğer kutba ya da bakış açısına doğru daha kolay hareket edebilirler. Diğer kutbun ya da bakış açısının da belli durumlarda ihtiyaçlarını karşılamada işlevsel olabileceğini anlayabilirler. Takaku, Weiner ve Ohbuchi (2001)'nin yürüttüğü çalışma insanların empati yapma becerisi en çok aynı durumun kendisi için de geçerli olduğunu bildiği zaman arttığını göstermektedir. Dolayısıyla aynı boyutta ama bu boyutun üzerinde farklı noktalarda olunduğunun algılanması kültürlerden bağımsız olarak insanların birbirine daha empatik yaklaşmasına yardımcı olacaktır.

Kutupların aynı boyutun farklı uçları olduğu anlaşılmadığında ise baskın bakış açısı ya da kültürel değer yargıları kişinin diğeri-

nin bakış açısını ve kültürel fonunu yok saymasına ve diğer tarafın “yanlış, uygunsuz ya da kötü” olduğunu düşünmesine yol açmaktadır. Bu ise hem insanların birbirlerinden uzaklaşmasına hem farklı bakış açılarına karşı savunmaya geçmesine hem de onları dışlamasına neden olmaktadır. Toplumsal olarak da farklı bakış açılarını dışlamak, onları kabul etmeyerek savunmaya geçmek ve hiç değerlendirmeden ya da anlamaya çalışmadan tavır almak çoğu zaman kişilerin “kendilerini korumalarına” hizmet etmektedir. Kişi, öğrendiği ve doğru bildiği bilgilerine göre hareket etmektedir. Ancak bu noktadaki sorun kişinin sahip olduğu bilgileri sorgulamaması, bunlara geniş açıdan bakmaması ve bunlarla ilgili sadece mevcut bilgilerine dayanarak değerlendirmesidir. Oysa kişinin “henüz farkında olmadığı” ama uygun koşullarda “ihtiyaçlarını karşılamasına olanak sağlayacak” farklı seçenekler geliştirmesine imkân sağlayacak yollara açık olması hem bireysel hem de toplumsal ve evrensel bütünlüğün sağlanmasına imkân tanıyarak daha insancıl çözümlere ulaşılmasına fırsat yaratacaktır.

SONUÇ

Bu makalede Geştalt Yaklaşımı’nda kutuplar kavramı ve kutupların kültürler arası ortaya çıkışı ele alınmıştır. Jung tarafından ortaya koyulan ve daha sonra Geştalt yaklaşımı ile geliştirilen kutuplar kavramı her bireyde bulunan birbirine zıt olan özellikleri temsil etmektedir. Kutuplar her bireyde sonsuz kombinasyonla bulunmaktadır. Bu kombinasyonlar kişiye özel, yani fenomenolojik özellikler taşımaktadır. Kutupların başka bir özelliği de boyutsal olmasıdır, yani her bir kutup zıddını de içeren bir boyutta farklı derecelerde ortaya çıkabilir. Bir kutbun hangi durumda ve derecede ortaya koyulduğu, kişinin çevreyle uyum içerisinde ihtiyacını karşılayıp karşılamadığı bu kutbun sağlıklı veya sağlıklı olmadığını ayırt etmemize yardımcı olmaktadır. Aslında herkes dünyaya bütün kutupları barındırarak gelse de, kişiler zamanla özellikle çocukken ailede, okulda veya başka çevresel etkenlerden elde edilen

bilgiler doğrultusunda kabul görmeyen kutupları kendiliğin parçası olmaktan uzaklaştırabilmektedirler. Kendilik gelişimi sürecinde uzaklaştırılan bu kutuplar aslında varlıklarını sürdürmeye devam ettikleri için, bu kutuplar işlevsel olmayan noktalarda ortaya çıkabilmektedir.

Kutuplar, kültürler arası psikoloji bağlamında ele alındığında; kutupların daha çok Doğu ve Batı kültürleri arasında, ilişkisellik-bireycilik, toplulukçu-özerklik kavramlarından ortaya çıktığı gözlemlenmiştir. Bunlara ek olarak, kendilik gelişimi, sosyal davranış, duyguların dışı vurumu, başarı tanımı, ergenlikten yetişkinliğe geçiş gibi konular da Batı ve Doğu kültürlerinde farklı bakış açılarından ve kutuplaşmalardan etkilenmektedir. Özellikle Doğu kültürlerinde daha toplulukçu, Batı kültürlerinde ise daha özerk kutupların ortaya çıkması desteklenmektedir. Çalışmalar farklı kültürlerden bireylerin diğer kültürün önemseddiği özellikleri yok sayıyor ve dışlıyorsa kişinin sıkıntıya düştüğünü göstermektedir. Bu durumda da kutuplaşma ve çatışma daha yoğun olarak yaşanabilmektedir.

Geştalt bakış açısının bireyi ve çevreyi bütün olan değerlendirmesi, kutupları fenomenolojik yani kişiye özel olarak ele alması, kişi ile çevreyi bütün olarak görmesi, kişilerarası etkilemişi esas alması, gerek kültürler arası gerekse kişinin yaşadığı kutupların çalışılmasına bütünleştirici bir yaklaşım sunmaktadır. Geştalt yaklaşımı kutupların her birinin kişiye zenginlik kattığını fakat bu kutupların kültürel, toplumsal ve ailesel nedenlerle kişinin kendilik oluşumunu olumsuz yönde etkileyebileceğini, yani kişinin bütünleşmesini engelleyebileceğini ileri sürmektedir. Her kültürün çok özel ve işlevsel değerleri ve gelenekleri bulunmaktadır. Geştalt bakış açısı bütün bunların bütünleşmesiyle çok daha güzel ve mutlu toplumların, ilişkilerin, bireylerin ortaya çıkabileceğini vurgulamaktadır.

Kaynakça

- Berry, J. W., Poortinga, Y. H., Breugelmans, S. M., Chasiotis, A. ve Sam, D. L. (2015). *Kültürlerarası Psikoloji*. (L. P. Tosun, Ed. Çev.) Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Balkaya, F. (2004). Özgürlüğe uzanan yolda önemli bir rehber: Öfke. *Temas: Gestalt Terapi Dergisi*, 1 (3), 109-126.
- Bar-Yoseph, T. L. (2005). *The Bridge: Dialogues Across Cultures*. Louisiana: Gestalt Institute Press.
- Bond, M. H., Leung, K. ve Wan, K. C. (1982). The social impact of self-evaluating attributions: The Chinese case. *The Journal of Social Psychology*, 118 (2), 157-166.
- Clarkson, P. (1989). *Gestalt Counseling in Action*. London: SAGE Publications.
- Clarkson, P. ve Mackewn, J. (1993). *Fritz Perls*. London: SAGE Publications.
- Cousins, S. D. (1989). Culture and self-perception in Japan and the United States. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56 (1), 124-131.
- Das, C., (2014). *Gestalt Terapi*. Ankara: HYB Basın Yayın.
- Eisenberg, N. ve Zhou, Q. (2000). Regulation from a developmental perspective. *Psychological Inquiry*, 11 (3), 166-171.
- Eliram, T. ve Schwarzwald, J. (1987). Social orientation among Israeli Youth a Cross-Cultural Perspective. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 18 (1), 31-44.
- Fantz, R. E. (1998). *The Dreamer and the Dream: Essays and Reflections on Gestalt Therapy*. GIC Press: Cambridge, MA
- Forgas, J. P. ve Bond, M. H. (1985). Cultural influences on the perception of interaction episodes. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 11 (1), 75-88.
- Hu, T. Y., Li, J., Jia, H. ve Xie, X. (2016). Helping Others, warming yourself: Altruistic behaviors increase warmth feelings of the ambient environment. *Frontiers in Psychology*, 7, 1349. doi: 10.3389/fpsyg.2016.01349
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2010). *Benlik, Aile ve İnsan Gelişimi: Kültürel Psikoloji*. İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları.

- Kitayama, S., Markus, H. R., Matsumoto, H. ve Norasakkunkit, V. (1997). Individual and collective processes in the construction of the self: self-enhancement in the United States and self-criticism in Japan. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72 (6), 1245-1267.
- Korb, M. P., Gorrell, J. ve Van De Riet, V. (2002). *Gestalt Therapy: Practice and Theory*. Gestalt Journal Press, Gouldsboro: ME
- Latner, J. (1986). *The Gestalt Therapy Book*. New York: Gestalt Journal Press, Inc
- Lewis, J. R. ve Ozaki, R. (2009). Amae and mardy: A comparison of two emotion terms. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 40 (6), 917-934.
- Low, B. S. (1989). Cross-cultural patterns in the training of children: An evolutionary perspective. *Journal of Comparative Psychology*, 103 (4), 311-319.
- Mackewn, J. (1999). *Developing Gestalt Counseling*. London: SAGE Publications.
- Markus, H. R. ve Kitayama, S. (2010). Cultures and selves. *Perspectives on Psychological Science*, 5, 420-430.
- Mesquita, B. ve Karasawa, M. (2002). Different emotional lives. *Cognition & Emotion*, 16 (1), 127-141.
- Mukherji, B. R. (1995). Cross-cultural issues in illness and wellness: Implications for depression. *Journal of Social Distress and the Homeless*, 4 (3), 203-217.
- Mustajbasic, E. ve Husakovic, D. (2016). Impact of culture on work motivation: Case of Bosnia and Herzegovina. *Journal of Business & Economic Policy*. 3 (3), 79-87.
- Parlett, M. (2001). A review of beyond individualism, toward a new understanding of self relationship, and experience by Gordon Wheeler. *British Gestalt Journal*, 10 (1), 45-53.
- Polster, E. ve Polster, M. (1973). *Gestalt Therapy Integrated: Contours of Theory and Practice*. New York: Vintage Books
- Post, S. G. (2005). Altruism, happiness, and health: It's good to be good. *International Journal of Behavioral Medicine*, 12 (2), 66-77.
- Saner, R. (1989). Cultural bias of Gestalt Therapy: Made in-USA. *The Gestalt Journal*, 12 (2), 57-73.

- Sapriel, L. ve Palumbo, D. (2001). Psyche and culture: An exercise in peer supervision. *British Gestalt Journal*, 10 (2), 86-96.
- Shulthess, P. (2003). Gestalt Therapy and politics. *British Gestalt Journal*, 12 (1), 62-66.
- Sills, C., Fish, S. ve Lapworth, P. (1998). *Gestalt Counseling*. Oxon: Winslow Press Limited.
- Stompe, T., Friedmann, A., Ortwein, G., Strobl, R., Chaudhry, H. R., Najam, N. ve Chaudhry, M. R. (1999). Comparison of delusions among schizophrenics in Austria and in Pakistan. *Psychopathology*, 32, 225-234
- Stompe, T., Bauer, S., Ortwein-Swoboda, G., Schanda, H., Karakula, H., Rudaleviciene, P., Chaudhry, H. R., Idemudia, E. S. ve Gschaider, S. (2006). Delusions of guilt: The attitude of Christian and Islamic confessions towards Good and Evil and the responsibility of men. *Journal of Muslim Mental Health*, 1, 43-56.
- Watt-Smith, T. (2018). *Duygular Sözlüğü: Acıma'dan Zevklenme'ye*. İstanbul: Berdan Maatbacılık.
- Wang, Q. ve Conway, M. A. (2004). The stories we keep: Autobiographical memory in American and Chinese middle-aged adults. *Journal of Personality*, 72 (5), 911-938.
- Wang, Q. (2004). The emergence of cultural self-constructs: autobiographical memory and self-description in European American and Chinese children. *Developmental Psychology*, 40 (1), 3-15.
- Takaku, S., Weiner, B. ve Ohbuchi, K. I. (2001). A cross-cultural examination of the effects of apology and perspective taking on forgiveness. *Journal of Language and Social Psychology*, 20, 144-166.
- Triandis, H. C., McCusker, C. ve Hui, C. H. (1990). Multimethod probes of individualism and collectivism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59 (5), 1006-1020.
- Zinker, J. (1977). *Creative Process in Gestalt Therapy*. New York: Brunner/Mazel

Psikoterapistlerde Kendini Koruma Alışkanlıkları ve Geşalt Yaklaşımı

Deniz Aldan*

Özet

Bu makalede akıl sağlığı çalışanı olmanın getirdiği iş stresinin olumsuz etkileri olarak şefkat yorgunluğu, tükenmişlik ve ikincil travma kavramları ele alınmıştır. Akıl sağlığı çalışanı olmanın olumsuz etkilerini önleyici faktörler olarak ise kendini koruma ve özşefkat kavramları ele alınmıştır. Bu kavramlar Geşalt terapi yaklaşımının temelindeki bakış açıları ve kurama bağlı kavramların ışığında değerlendirilmiştir.

Anahtar kelimeler: Tükenmişlik, kendini koruma, özşefkat, bilinçli farkındalık, Geşalt Terapi

* Uzm. Psikolog Deniz Aldan, E posta: deniz399@gmail.com

Self Care Behaviors Among Psychologist and It's relevance in Gestalt Therapy

Abstract

In this article, concepts of burnout, compassion fatigue and vicarious traumatization are examined as negative effects of being a mental health professional. Self-care and self-compassion are also examined as protective factors for negative effects of being a mental health professional. This article aims to discuss the concepts of burnout, compassion fatigue and vicarious traumatization, self-care and self-compassion within the framework of Gestalt therapy concepts.

Keywords: Burnout, self-care, self-compassion, mindfulness, Gestalt therapy

Giriş

Akıl sağlığı alanında çalışmanın, özellikle de psikoterapist olmanın getirdiği iş stresinin olumsuz etkileri olan şefkat yorgunluğu, tükenmişlik ve ikincil travma kavramları ve kendini koruma yöntemlerinin bu olumsuz etkiler ile ilişkisini incelemek bu çalışmanın başlıca amacıdır. Çalışmanın ilk bölümünde, akıl sağlığı çalışanı olmanın olumsuz etkilerinden ve bu etkilerin sebeplerinden, şefkat yorgunluğu, tükenmişlik ve ikincil travma kavramlarından bahsedilmiştir. İlk blmde yer verilen bir diğer konu şefkat yorgunluğu, tükenmişlik ve ikincil travma kavramlarının etik açıdan ele alınması olmuştur. İkinci blmde öncelikle akıl sağlığı sağlık çalışanı olmanın olumsuz etkilerine karşı kendini korumanın öneminden ve kendini koruma yöntemlerinden bahsedilmiştir. Bu blmde ayrıca ilgili alanyazında kendini koruma kavramının ayrılmaz bir parçası olarak bahsedilen özşefkat, bilinçli farkındalık ve empati kavramları da ele alınmıştır. nc blmde daha önceki blmlerde ele alınan kavramların Geştalt terapi yaklaşımı açısından değerlendirilmesine yer verilmiştir.

AKIL SAğLIğI ALIşANI OLMANIN OLUMSUZ ETKİLERİ

Sağlık alanında hizmet veren meslek grupları, meslek hayatları boyunca bu alanda çalışıyor olmanın çok çeşitli etkilerini yaşamaktadırlar (Hotchkiss, 2018). Bu etkiler olumlu olabildiği gibi olumsuz da olabilmektedir. Sağlık hizmetlerinde çalışan uzmanlar çoğunlukla şefkat doyumunu diyebileceğimiz bir duygu tecrübe ederler. Bu duygu iyi bir şey yapıyor olmanın verdiği iyilik hali ile ilgilidir (Hotchkiss, 2018). Bununla birlikte sağlık alanında çalışan kişilerin iş stresi açısından yüksek risk grubunda oldukları da belirtilmektedir (Smith, Brice, Collins, Matthews ve McNamara, 2000, akt. Sabin-Farrell ve Turpin, 2003). Sağlık alışanları ile yapılan araştırmalar bakım veren rolünde bir mesleğe sahip olmanın kendine has

bir stres kaynağı olduğunu göstermektedir (Raab, 2014). Bu stres kişilerin fiziksel ve zihinsel iyilik halini, iş hayatını ve özel hayatını olumsuz etkilemektedir.

Moore ve Cooper (1996) tüm sağlık çalışanları içerisinde özellikle akıl sağlığı çalışanlarının, yüksek seviyede strese maruz kaldıklarını belirtmişlerdir (akt. Raab, 2014). Akıl sağlığı çalışanlarının uzun süreler boyunca duygusal gerginliklerle karşılaşmaları ve insanlara yönelik bir hassasiyetleri olması tükenmişlik yaşama risklerini arttırmaktadır (Rudaz, Twohig, Ong ve Levin, 2017). Akıl sağlığı çalışanları arasında en yaygın olarak belirtilen kişisel sorunlar duygusal yorgunluk ve yıpranmadır (Mahoney, 1997). Yine kişilerarası ilişkilerdeki sorunlar, izolasyon duyguları, alana dair hayal kırıklıkları, kaygı ve depresyon da yaygın olarak ortaya çıkmaktadır. Somatik yakınmalar ve madde kötüye kullanımı ise en az belirtilen sorunlar olmuştur (Mahoney, 1997). Akıl sağlığı çalışanları tarafından en sık dile getirilen stres faktörleri tükenmişlik, personel kayıpları, ödemeleri toplama ile ilgili sorunlar, iş arkadaşları ile yaşanan çatışmalar şeklindedir (Dattilio, 2015). Tükenmişliğin yanında akıl sağlığı çalışanları danışanlarına verdikleri, bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkilerini etkileyebilecek olan ikincil travma, şefkat yorgunluğu, karşı aktarım gibi sorunlar açısından da risk altındadırlar (Christopher ve Maris, 2010).

Akıl sağlığı çalışanlarının uzmanlık alanlarına bağlı olarak yaşadıkları stresin etkileri ile ilgili olarak en çok karşımıza çıkan kavramlar şefkat yorgunluğu, tükenmişlik ve ikincil travmadır. Aşağıda bu kavramlarla ilgili açıklamalara yer verilmiştir.

Şefkat Yorgunluğu

Şefkat yorgunluğunun en kısa tanımı “akıl sağlığı uzmanının başkalarına empati gösterme ve empatik tepki verme becerilerinin kaybolmasıdır.” şeklinde yapılabilir (Dattilio, 2015). İronik bir biçimde başkalarının acılarını fark etmemizi sağlayan empati aynı

zamanda bizi şefkat yorgunluğuna karşı hassas kılmaktadır (Raab, 2014). şefkat yorgunluğu, akıl sağlığı çalışanlarının, sürekli olarak stresli durumlara maruz kalmaları sonucunda yaşadıkları izolasyon ve kopukluk durumu olarak da ele alınabilir (Arkadie, 2018: 48).

Tükenmişlik

Tükenmişlik tüm çalışanlar için önemli olan ve çok çeşitli sonuçları olan bir kavramdır. Bu sonuçlar duygusal, fiziksel, davranışsal, motivasyonel olabilir (Berjot, Altıntaş, Grebot ve Lesage, 2017). Tükenmişlik duygusal yorgunluğun yaşandığı ve kişisel başarı algısının azaldığı bir durumdur (Dattilio, 2015). Aynı zamanda ümitsizliğe ve danışanlara etkili hizmet edememeye sebep olan bir kavramdır ve 3 bileşenden oluşmaktadır. Bunlar duygusal yorgunluk, kendine yabancılaşma ve işteki etkinliğin kaybıdır. Tükenmişlik ikincil travma yaşama ihtimalini de arttırmaktadır (Hotchkiss, 2018).

Berjot ve arkadaşları (2017) psikologların yaşadıkları tükenmişliği araştırmak amacıyla yaptıkları çalışmada kurumlarda veya hastanelerde çalışan psikologların bağımsız çalışan psikologlara göre daha fazla tükenmişlik riski taşıdıklarını; katılımcıların başarisızlık hissine bağlı tükenmişlik ve duygusal yorgunluğa bağlı tükenmişlik olmak üzere iki farklı tür tükenmişlik yaşadıklarını belirlemişlerdir.

Tükenmişliğin i ve dış kaynaklara bağlı sebeplerini belirlemek amacıyla çok çeşitli araştırmalar yapılmıştır. Örneğin Grosch ve Olsen (1995) tükenmişliğe katkıda bulunan içsel faktörleri karşı aktarım, düşük tolerans, narsistik kırılganlık, gerçekdışı beklentiler olarak sıralamıştır (akt. Kane, 2009: 54). Killian (2018) ve Wohlford-Lotas (2004) ise araştırmalarında tükenmişliğe katkıda bulunan dışsal faktörleri ele almışlardır. Sonuçlar iş yükü, takdir görme, olumsuz duygulanım, danışanla yüz yüze geçirilen zaman ve çalışma ortamının tükenmişliği yordayan dışsal faktörler olduğunu göstermiştir. Bu çalışmaların sonuçları akıl sağlığı çalışanlarının yaşadıkları tükenmişliği yordayan dış faktörlerin daha çok başa-

rı hissi ve çalışma koşullarına ilişkin kontrole sahip olma algısı ile bağlantılı olduğunu göstermektedir. Kişilerin başarı hissini daha fazla hissetmelerini sağlayan işyerinde takdir görme, süpervizyon verme, öğretmenlik yapma gibi koşullar ile çalışma koşullarına ilişkin kontrole sahip olma algısının daha fazla olduğu özel çalışma koşulları tükenmişlik seviyelerinde azalmaya sebep olmaktadır.

İkincil Travma

1990'larda ikincil travma "danışanın travma deneyimleri ile kurulan empatik ilişkinin bir sonucu olarak terapistte meydana gelen değişimler" şeklinde tanımlanmıştır (Sansbury, Graves ve Scott, 2015). İkincil travma kişinin kendiliğinde, dünya görüşünde, maneviyatında, kapasite ve becerilerinde, psikolojik ihtiyaçlarında, inançlarında ve profesyonel kimliğinde değişikliklere neden olabilir (Saakvitne ve Pearlman, 1996, akt. Sabin – Farrell ve Turpin, 2003). Travmatik yüküleri olan danışanlarla çalışan terapistler ikincil travma geliştirebilirler (Brownell, 2000: 2). Bu durum öfkelenme veya hüznün gibi açıklanamayan duygulanımlara sebep olabilir ve kişi hem özel hayatında hem de iş hayatında girdiği etkileşimlerde sorunlar yaşamaya başlayabilir (Sansbury ve ark., 2015).

Araştırmalar ikincil travmanın farklı yaşam alanlarını etkilediğini ortaya koymaktadır (Sansbury ve ark., 2015). Travma çalışmaları yapmanın terapist üzerindeki olumsuz etkileri dünyanın çıkarıcı bir yer olduğuna dair görüş geliştirmek, travma danışanlarının tedavilerinden kaçınmak, kendilerinin ve çocuklarının güvenliğinden endişe duymak (Carbonell ve Figley, 1996; Cerney, 1995, akt. Brownell, 2000: 2), dünyaya olumsuz bir gözle bakmak, güvensiz hissetmek, kendilik algısının zayıflaması, işle bağın azalması, başkalarına ilginin azalması, olumsuz duygulanımda artış olarak sıralanmıştır (Sansbury ve ark., 2015).

Akıl sağlığı alanında çalışanların yukarıda belirtilen olumsuz etkilerden kendilerini korumaları hem etik açıdan hem de bu ki-

şilerin kendi psikolojik sağlıklarının bozulmaması açısından önem taşımaktadır. Tükenmişlik, şefkat yorgunluğu ve ikincil travma durumlarının her biri terapistlerin sadece özel yaşamlarında değil profesyonel hayatlarında sorunlara neden olabilmektedir (Brownell, 2000: 1). Dolayısıyla terapistin akıl sağlığı veya patolojisi sadece terapisti değil terapistin danışanlarını da etkilemektedir. şöyle ki terapistin yaşadığı sorunlar; terapinin uzunluğunda ve müdahalelerin zamanlamasında değişikliklere, duygusal kopukluğa ve otantikliğin kaybına, ilgi kaybına ve geri çekilmeye, terapinin erken sonlandırılmasına sebep olabilmektedir (Therhalt, Gazzola, Isenor ve Pascal, 2015). Kendisini bir araç olarak kullanabilen sağlıklı bir terapist, yaptığı terapötik müdahalelerde danışanı için en iyi olacak stratejileri geliştirir (Brownell, 2000: 3). Mesleğini icra ederken kendini koruyamayan yani çok sağlıklı olmayan bir terapist ise uygun müdahalelerde bulunamayacağından bu etik bir sorun olarak ortaya çıkabilmektedir (Dattilio, 2015; Therhalt ve ark., 2015). Bu konuyla ilgili olarak rneğin Kanadalı psikologlar için etik kodlar da (2000) psikologların muhakemelerini kreltecek veya başkalarına yardım etme becerilerini engelleyebilecek, tükenmişlik gibi durumlardan kaçınabilmek adına kendini koruma aktivitelerinde bulunmaları özellikle belirtilmiştir (Canadian code of ethics for psychologists, Canadian Psychological Association, 2000:16, akt. Therhalt ve ark., 2015). Aşağıda akıl sağlığı çalışanı olmanın yaratabileceği olumsuz etkilere karşı bu kişilerin kendilerini nasıl koruyabilecekleri ile ilişkili olarak özşefkat, bilinçli farkındalık ve empati kavramları ele alınmıştır.

AKIL SAğLIğI ALIşANLARININ KENDİNİ KORUMASI

Akıl sağlığı uzmanlarının stresi azaltmak için bazı yollar izlemeleri önemlidir (Dattilio, 2015). Sansbury ve arkadaşları (2015) tükenmişlik ile baş edebilmek için terapistin kendini koruma yöntemlerini aktif bir şekilde kullanması gerektiğini vurgulamıştır. Yazarlar terapistlerin tükenmişlik ile baş edebilmek için izleyebilecekleri yol-

ları dört adımda açıklamışlardır. Birinci adım kendini bilmek yani bedeninin ve zihninin verdiği sinyalleri tanımak ve ne zaman uyarı verdiğini anlamaktır. İkinci adım stresi doğru adlandırabilmektir. Örneğin somatik belirtileri fark edebilmek, terapide danışana verilen tepkilerin ayırıcını yapabilmek gibi. Üçüncü adım strese karşı bir hareket planına sahip olmaktır. Bir başka deyişle terapist kendini koruma adına neler yapabilecekleri ile ilgili bir plan yapmalıdır. Dördüncü ve son adım ise planı hayata geçirmektir. Bunun için terapistin destek sistemlerine ihtiyacı olabilir. Örneğin terapistin neleri, nasıl hayata geçireceği ile ilgili planlarını bir iş arkadaşı ya da meslektaşıyla paylaşması seçilebilecek alternatiflerden biri olabilir.

Kendini Koruma

Kendini koruma, kısaca, sağlığı ve olumlu iyilik halini geliştiren uygulamalar olarak tanımlanabilir (Rudaz ve ark., 2017). Bu bağlamda kendini koruma kavramı; terapistlerin yaşam kalitelerini yükseltmeye, özşefkat ve başkalarına şefkat gösterme seviyelerini arttırmaya, duygusal sorunlarında azalmaya yol açması amacıyla ortaya atılmıştır (Beaumont ve Hollins Martin, 2016).

Terapistin kendini koruması adına çok çeşitli stratejiler ve yöntemler belirtilmiştir. Bireysel terapi bunlardan biridir. Bireysel terapinin belli başlı olumlu etkileri farkındalığın yükselmesi, özgüvenin artması ve semptomlarda azalma olmasıdır (Brownell, 2000: 4). Bir diğer kendini koruma yöntemi terapistin iş dışında yaptığı etkinliklerin artırılmasıdır (Killian, 2018). Boş zaman etkinliklerinden alınan doyumun psikoterapistlerin tükenmişlik seviyelerindeki azalmayla ilişkili olduğu bulunmuştur (Brownell, 2000: 4). Sosyal destek de kendini koruma yöntemi olarak karşımıza çıkmaktadır. Araştırmalar genel olarak sosyal destek ile tükenmişlik arasında olumsuz bir ilişki olduğunu göstermektedir (Weaver, 2000). Raqupaw ve Miller (1989, akt. Brownell, 2000: 5) sosyal destek ile ilgili olarak bireysel anlamda meslektaşlardan destek alma, vaka sayısını

sınırlama, dzenli seyahate çıkma, egzersiz ve meditasyon yapma, sağlıklı beslenme gibi önerilerde bulunmuşlardır. Kurumsal olarak ise çalışma saatlerini azaltma, molalar verme, iş ilişkilerini geliştirme, gerçekçi beklentiler oluşturma ve danışanın terapide gosterdiği gelişmeyi fark etme gibi alternatif yolların yararlı olabileceğini belirtmişlerdir. Bu konuyla ilgili olarak Theriault ve arkadaşları (2015) da arkadaşlardan ve aileden duygusal destek almanın, uzmanlarla ve akranlarla supervizyon gorüşmeleri yapmanın, fiziksel sağlığa ve iyilik haline dikkat etmenin, kendi sınırlılıklarına saygı göstermenin kendini koruma yöntemleri olarak dikkate alınması gerektiğine dikkat çekmişlerdir.

Yakın zamanda yapılan bir meta analiz çalışmasında yaşanan tukenmişlik ile baş etmede bireysel mudahalelerin mi yoksa kurumsal mudahalelerin mi daha etkili olduğunu karşılaştırmıştır (Atkinson, Rodman, Thuras, Shiroma ve Lim, 2017). Bu çalışmada tukenmişlikle baş etme becerilerinin veya gevşeme yöntemlerinin öğrenilmesi bireysel mudahaleler, iş yükünün azaltılması, personel bağlılığının arttırılması, etkili iş kaynaklarının arttırılması gibi mudahaleler de kurumsal mudahaleler olarak ele alınmıştır. Meta analiz sonuçlarında bireysel mudahalelerin tukenmişlik ile mücadelede çok daha etkili olduğu bulunmuştur. Klein, Riggensbach-Hays, Sollenberger, Harney ve McGarvey (2018) tarafından yürütülen bir başka çalışma da akıl sağlığı çalışanlarının yaşadıkları stresin etkilerini azaltmak adına stres faktörlerinin tanımlanmasının ve bunlarla ilgili farkındalığın artmasının önemine dikkat çekmektedir.

Kendini koruma ve özşefkat kavramları birbiri ile bağlantılı olmakla birlikte birbirinden çok ayrı iki kavramdır (Crozier, 2014). Kendini koruma kavramı “yapmak” ile ilgilidir. Örneğin; tatile, masaja gitmek, egzersiz yapmak, sosyalleşmek gibi iyi gelecek şeyleri yapmak kendini korumadır. Öte yandan özşefkat “olmak” ile ilgilidir. Acıyla birlikte olabilme tutumuyla ilişkilidir. Kendini koruma daha çok acıyı hafifletme veya acıdan kaçınma ile ilgili yöntemler olarak karşımıza çıkmaktadır. zşefkat aracılığıyla acımızı anladık-

tan sonra kendini koruma uygulamalarına yönelebiliriz. Crozier (2014)'e göre şefkat gösterebilmemiz için öncelikle ıstırap çekiyor olduğumuzu fark edebilmemiz gerekmektedir. Aşağıda özşefkat ile ilgili detaylı bilgilere yer verilmiştir.

Şefkat ve Özşefkat

Özşefkat kendini koruma alanının kilit kavramlarından biridir çünkü çeşitli araştırmalarda özşefkat çalışmalarının sağlık çalışanlarının stres seviyelerini azaltmaya yaradığı gösterilmiştir (Sinclair, Kondejewski, Raffin-Bouchal, King-Shier ve Singh, 2017). Şefkat başkalarının ıstırabının farkında olmak ve bunu dindirmeyi istemektir (Raab, 2014). Crozier'e (2014) göre şefkat acıyı insani tecrübenin bir parçası olarak anlamamızı ve kabul etmemizi, destekleyici bir şekilde acı çeken kişinin yanında olmamızı ve sağlıklı bir kendini düzenleme için çevresel kaynakları verimli bir biçimde kullanmayı sağlar. Figley (2002) en etkili terapistlerin empati ve şefkati ifade edenler olduklarını belirtmiştir. Başkalarına şefkat gösterebilmenin yolu öncelikle kendine karşı şefkatli olabilmekten yani özşefkatten geçmektedir. Özşefkat kişinin kendisine şefkatle yaklaşması, kendisine karşı sıcak, koruyucu, kollayıcı bir tutuma sahip olmasıdır. Özşefkat acı, başarısızlık gibi durumlarda kendini acımasızca eleştirmek yerine kendine anlayışlı ve nazik olabilmektir (Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2007: 139, akt. Crozier, 2014).

Neff ve arkadaşları (2007: 139) öz şefkat tanımında üç temel unsurdan bahsetmektedir (akt, Crozier, 2014). Bunlar öz nezaket unsuru, insanilik unsuru ve bilinçli farkındalık unsurudur. Öz nezaket unsuru eleştirel ve yargılayıcı olmak yerine anlayışlı ve nazik olabilmeyi; insanilik unsuru özellikle acı çektiğimiz dönemlerde yalnız ve kopuk hissetmek yerine yaşam tecrübeleri söz konusu olduğunda diğer tüm insanlarla bir bağımız olduğunu hissetmeyi, bilinçli farkındalık unsuru ise acımızı inkar etmek veya abartmak yerine dengeli bir farkındalık ile tecrübe edebilmeyi içermektedir. Gilbert

ve İrons'a (2005) göre kendimize karşı şefkatli bir bakış aımızın olabilmesi için çok çeşitli bileşenlerin aktive olması gerekmektedir (akt. Kane, 2009: 50). Bu bileşenler; sahip olduğumuz acının farkında olmak ve bu acının sebep olduğu sıkıntıya karşı hassas olmak, yaşam koşullarımıza ve tecrübelerimize karşı sempati ve empati duyabilmek, kendimize yakınlık duyabilmek, kendimize karşı affedici bir tutuma sahip olabilmek, bizi terörize edebilecek tecrübeleri tolere edebilmek ve bizi yatıştıracak kaynaklara ulaşabilmek olarak sıralanabilir (akt. Kane, 2009:50).

Özřefkat kendine acıma veya rahatına dūřkünlük değildir (Kane, 2009: 51). Yazara göre özşefkat kendimize bize zarar veren örüntüleri devam ettirme izni vermek demek de değildir. Tam tersine, kendi gerçekliğimizi sakın ve net bir şekilde görebilmek; gūlü yönlerimizi olduğu kadar değişime ve büyümeye ihtiyaç duyduğumuz yönlerimizi de görebilme becerisidir. Özřefkat, özgüven değildir. Özgüven özşefkatin içerdiği kendini düzenleme işlevlerine sahip değildir. Özgüven kavramı başkaları ile karşılaştırdığımızda kendimizi ne kadar beğendiğimiz ve değer verdiğimiz ile alakalıdır (Amrani, 2010: 20). Bařka bir deyişle özgüven koşullu bir kendini kabul ediř halidir ve daha rekabetçi bir temeli vardır. Dolayısıyla daha koşullara bağlı olan bir kavramdır ve kişilerarası ilişkilerden alınan geri bildirimlerle şekillenir. Öte yandan özşefkat çok daha kapsayıcı bir kavramdır ve başkalarından gelen değerlendirmeler, yargılar doğrultusunda şekillenmez (Kane, 2009: 51).

Neff ve arkadaşları (2009: 212) tarafından yapılan bir çalışmada özşefkat mutluluk, iyimserlik, merak ve bağlılık hislerinde artışla ve kaygı, depresyon ve başarısızlık korkusunda azalma ile yani psikolojik iyilik hali ile ilişkilidir sonucuna varılmıştır (akt. Crozier, 2014). Aynı çalışmada özşefkatin olumsuz duygulanım ve nevro-tizm ile olumsuz yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Kane, (2009: 53) bu durumda özşefkatin klinisyenin iyilik hali kadar yeterliliğini de olumlu etkileyeceğinin dūřünülebileceėini ifade etmiştir. Atkinson ve arkadaşları (2017) ise özşefkatin kendinden çok řey bekleme,

mükemmeliyetçilik, sağlığını ve ihtiyaçlarını ihmal etme gibi tükenmişliğe katkıda bulunan kişisel özelliklerde değişiklik sağladığını bulmuştur.

Bilinçli Farkındalık

Bilinçli farkındalık ve özşefkat kavramlarının her ikisi de manevi kökenlere sahiptir ve zihinsel sağlığa faydalıdır (Raab, 2014). Bilinçli farkındalık, şimdiki anın tamamen bilinçli bir şekilde tecrübe edildiği ve o anda oluşan tüm düşünce, duygu ve duyuların önyargısız bir biçimde sükûnetle dikkate alındığı bir farkındalık halidir (Christopher ve Maris, 2010). Bilinçli farkındalığı “açık yürekli, anda yaşanan ve yargılardan bağımsız bir farkındalık” olarak tanımlamak da mümkündür.

Epstein (1999) bilinçli farkındalık çalışmalarının amacını; kişinin kendi zihinsel süreçlerinin daha çok farkında olması, odaklanarak dinlemesi, esnek hale gelmesi, önyargı ve yargılarını tanıması ve dolayısıyla şefkatle davranması olarak tanımlamıştır (akt. Christopher ve Maris, 2010). Bilinçli farkındalık çalışmaları genellikle oturur pozisyondaki meditasyon uygulamaları şeklinde yapılmaktadır (Kane, 2009: 16). Nanda (2002) meditasyonun klinisyenlere dört farklı yolla yardım ettiğini belirtmiştir (akt. Kane, 2009: 22). İlk olarak meditasyon yargılayıcı olmayan, kabul edici tutumun artmasıyla, terapötik ilişkinin şefkatli ve sevgi dolu niteliğini yükseltmektedir. İkinci olarak terapistin empati becerisini arttırmaktadır. Üçüncü olarak terapistin danışanla bir aradayken daha az tepkisel olmasını sağlamaktadır. Son olarak da terapistin; danışanın süreci, kendi tepkileri de dahil olmak üzere tüm terapötik sürece ilişkin farkındalığının belirginleşmesine imkan tanımaktadır.

Bilinçli farkındalığın klinik tedavilere olumlu katkısı olduğunu gösteren çok sayıda çalışma bulunmaktadır. Ayrıca bilinçli farkındalığın klinisyenlerin iyilik hallerini arttırarak ve tükenmişliklerini azaltmalarını destekliyor oluşunu ele alan araştırmalar da bulun-

maktadır (Kane, 2009: 15). Örneğin Rudaz ve arkadaşları (2017) bilinçli farkındalığın psikologlar arasında daha az tükenmişlik yaşanması ve daha fazla iş doyumunu alınması ile ilişkili olduğunu gösteren bir araştırma yapmışlardır. Lopez (2004: 23) de çalışmasında zen meditasyonunun terapistlerin, dikkat, algı ve bilişsel fonksiyonlarında gelişmeye katkı sağladığını göstermiştir (akt. Kane, 2009: 22). Christopher, Christopher, Dunnagan ve Schuer (2006) ise bilinçli farkındalığın terapistlerin, danışanların kriz anları veya yoğun duyguları paylaştıkları anlar gibi stresli anlarda daha az tepkisel olmalarını sağlayabileceğini vurgulamışlardır. Ayrıca terapistlerin bilinçli farkındalık sayesinde daha anda olabileceklerini; danışanları, kendileri ve süpervizörleri ile daha samimi ilişkiler kurabileceklerini belirtmişlerdir (akt. Raab, 2014). Benzer şekilde Schuster (1979) da farkındalığın artmasının terapistlerin danışanlarına karşı daha otantik, daha samimi olmalarını sağlayacağını belirtmiştir. Ayrıca farkındalığın artması terapötik ilişkideki empatinin derinliğini arttırmaktadır (akt. Kane, 2009: 22).

Bilinçli farkındalık çalışmalarının özşefkati arttırdığını ileri süren çalışmalardan biri Atkinson ve arkadaşları (2017) tarafından yapılmıştır. Yazarlar bilinçli farkındalık çalışmalarının özşefkatin olumsuz olaylar sonucu ortaya çıkan olumsuz duyguları daha dengeli bir biçimde ele almayı sağlayarak, söz konusu olumsuz olaylardan etkilenme ihtimalini azalttığını ortaya koymuşlardır. Raab (2014) da özşefkati arttırmanın işlevsel olmayan bilişsel baş etmeleri azalttığını, duyguları kabul etme ve tecrübe etme isteğini arttırdığını ifade etmiştir.

Ayrıca bilinçli farkındalığın nöroplastisite (beynin değişme becerisi) ile ilişkisini ele alan araştırmalar da söz konusudur (Kane, 2009: 19). Daniel Siegel'a (2007b: 32) göre meditasyon çalışmaları beyindeki belirli bölgelerde nöral ateşlenme meydana gelmesini, bu bölgelerin aktive olmasını ve beyindeki bağlantı ağlarının değiştirilmesini sağlamaktadır (akt. Kane, 2009: 19). Ivanovski ve Malhi (2007) meditasyonun genellikle beynin ön ve arka bölümlerinde

alfa, teta ve beta aktivitelerinde artışa sebep olduğunu belirlemişlerdir (akt. Kane, 2009: 20). Meditasyonun beynin orta prefrontal ve sağ insular bölgelerinde yoğunlaşmaya neden olduğu belirtilmiştir. Bu bölgeler duygusal ve sosyal işlevsellik, kendini gözleme, meta bilişler, bedeni düzenleme, amaçlı iletişim, tepki esnekliği, empati, sezgi ve ahlak ile ilişkili olan alanlardır (Kane, 2009: 20). Bütün bu bilgiler ışığında psikoterapistlerin bilinçli farkındalık çalışmaları yapmaları durumunda; artmış bir farkındalığa sahip, daha az stresli ve özşefkati artmış bireyler olacakları ve hem özel hayatlarında hem de iş hayatlarında bu katkının olumlu etkilerini görecekları düşünülebilir.

Empati

1900'lerin başından itibaren psikoterapistin psikoterapideki rolü ile ilgili meydana gelen radikal değişiklikler sonucunda güncel yaklaşımlar terapötik iş birliğine ve gerçek ilişkiye değer vermeye başlamışlardır (Therialt ve ark., 2015). Akıl sağlığı çalışanı olmanın olumsuz etkileri olan şefkat yorgunluğu, tükenmişlik ve ikincil travma sorunları ile empati becerisi arasında bir ilişki var gibi görünmektedir. Rogers (1959) empatiyi terapötik bir müdahale olarak değil, terapinin merkezini oluşturan bir kavram ve genel bir tutum olarak görmüştür (akt. Goussakovski ve Sizikova, 2017). Rogers'a göre terapötik değişimi sağlayan üç koşul; koşulsuz kabul, empati ve içtenliktir. Kohut ise empatiyi "bir başkasının iç dünyasını hissedebilme ve anlayabilme kapasitesi" olarak tanımlamıştır (akt. Goussakovski ve Sizikova, 2017).

Empatinin terapötik iş birliği ve danışanın geçireceği terapötik değişim açısından önemi yadsınamaz. Bununla birlikte ilgili çalışmalarda sürekli olarak empatik tepkiler vermenin tükenmişlik ve şefkat yorgunluğu gibi olumsuzluklara yol açabileceği üzerinde durulmuştur. Goussakovski ve Sizikova (2017) terapistlerin tecrübe seviyeleri ve empati gösterme becerileri arasındaki ilişkiyi ele

aldıkları bir araştırma yürütmüşlerdir. Araştırma sonuçları profesyonel tecrübesi 7 ile 15 yıl arasında olan terapistlerin empatik tepkilerinin daha az tecrübeli olan terapistlerden daha düşük olduğunu ancak kendini gerçekleştirme hislerinin diğer terapistlerden daha fazla olduğunu, şefkat yorgunluğu, stres ve tükenmişlik seviyelerinin de daha az olduğunu göstermiştir. Araştırmacılar bu sonuçları, empatiyi daha bilinçli bir şekilde terapötik süreçle bağlantılı olarak kullanabilen terapistlerin tükenmişlik yaşama ihtimallerinin daha az olduğu şeklinde değerlendirmişlerdir.

Amrani (2010) ise empati becerisi, tükenmişlik ve özşefkat arasındaki ilişkiyi incelediği bir çalışma gerçekleştirmiştir. Araştırmada empati ile tükenmişliğin alt boyutlarından biri olan duygusal yorgunluk arasında olumlu bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuç terapistlerin aşırı empatik olması durumunda danışanıla arasında sağlıklı sınırlar çizemediği ve dolayısıyla duygusal yorgunluk yaşadığı şeklinde değerlendirilebilir. Bu çalışmadan elde edilen sonuçlar aynı zamanda düşük empati düzeyi ile tükenmişliğin diğer boyutları olan başarı algısında azalma ve kendine yabancılaşma ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bir başka ifadeyle empati düzeyi düşük olan terapistler kendilerini yetersiz bulmakta, işlerini anlamsız bulmakta, kendilerini yalnız ve danışanlarından kopuk hissetmektedirler.

Yukarıda paylaşılan bilgiler ve araştırma sonuçları dikkate alındığında; terapötik ilişki açısından empatinin iki yönlü bir önemi olduğu sonucuna varılabilir. Öncelikle empati terapötik ilişkinin kurulabilmesi, danışan ve terapist arasında bir bağ oluşturulabilmesi ve terapötik değişimin gerçekleşmesi için gereklidir ve hatta bir önkoşuldur. Başka bir deyişle terapist empati gösterdiğinde bu hem terapötik ilişkiye ve dolayısıyla danışana iyi gelmekte hem de başarı hissi yarattığı için terapistte iyi gelmektedir. Bununla birlikte aşırı empati gösterme terapistin şefkat yorgunluğu, tükenmişlik veya eğer travmatik vakalarla çalışıyorsa ikincil travma gelişmesine sebep olabilmektedir. Bu da terapistin terapi sürecini iyi yö-

netememesine ve dolayısıyla danışanına yardımcı olamamasına yol açabilmektedir.

Geştalt yaklaşımı terapiyi insan insana bir diyalog olarak ele almaktadır. Varoluşçu, fenomenolojik ve hümanistik temellere dayanan Geştalt yaklaşımına göre zaten terapistin kendini koruması terapi eğitiminin ve terapist olarak süreçte kendini ortaya koyuşunun çerçevesini çizmektedir.

GEŞTALT TERAPİ BAKIŞ AÇISININ TERAPİSTİN KENDİNİ KORUMASINA YÖNELİK KATKILARI

Bu bölümde öncelikle Geştalt terapi yaklaşımının temelinde yer alan varoluşçu, fenomenolojik ve bütüncü bakış açılarının terapistin kendini korumasına yönelik etkileri üzerinde durulacaktır. Sonrasında Geştalt yaklaşımının kuramsal arka planında yer alan kavramların terapistin kendini korumasına yönelik katkıları ele alınacaktır.

Varoluşçu bakış açısı

Varoluşsal açıdan insanlığın tecrübelerinin evrensel bir anlamı yoktur; yine de insanlar anlam arayışı içindeki canlılardır. Dolayısıyla bireyler alanlarının çeşitli boyutlarına anlamlar yüklerler (Clarkson ve Mackewn, 1993: 43). Yaşamdaki anlam ve gelişme arayışı, kendini koruma yöntemlerinden biridir. Kendini koruma ile ilgili yapılan araştırmalarda ruhanilik/maneviyat işlevsel bir kendini koruma yöntemi olarak karşımıza çıkmaktadır (Brownell, 2000: 15). Brownell'a (2000: 15) göre benzer şekilde iş hayatına yönelik olarak geliştirilen anlamlarda terapistin kendini korumasına yardımcı olmaktadır. Örneğin eğer terapistin işine verdiği anlam; diğerlerini anlamak, onların karşılaştıkları sorunlara eşlik edebilmek ve yaşadıkları engelleri aşmalarında onlara bilgisi doğrultusunda yardım edebilmek ise terapistin kendini koruması kolaylaşacaktır. Diğer

yandan eğer terapistin işine verdiği anlam daha çok para kazanmakla alakalı ise mesleğinin getirdiği yükleri göz ardı edip, aldığı vaka sayısını veya çalışma günlerini azaltmak, tatile çıkmak gibi kendini koruma yöntemlerinden kaçınabilir.

Perls bireylerin içsel olarak ne iyi ne de kötü olduklarını kabul eden varoluşsal yaklaşımı benimsemiştir (akt. Daş, 2014: 218). Varoluşsal yaklaşımda yer alan, bireylerin içsel olarak ne iyi ne de kötü oldukları varsayımı, şefkatin ve özşefkatin temel unsurlarından insanilik ile örtüşmektedir. İnsanilik kavramı, insan olmanın mükemmelle olmamak ile aynı anlama geldiğini anlatmaktadır. Yani ne iyi, özellikle mükemmelle ve kusursuz ne de kötü, özellikle hatalı ve yanlışız. İnsan olarak, herkes olduğu gibidir ve bu haliyle sevgiyi, şefkati hak eder. Dolayısıyla kişinin şakalarına ve kendisine şefkat göstermesi de bu görüşle daha kolay olmaktadır.

Fenomenolojik bakış açısı:

Akıl sağlığı çalışanı olmanın olumsuz etkileri olan şefkat yorgunluğu, tükenmişlik ve ikincil travma sorunlarını fenomenolojik bakış açısıyla değerlendirmek mümkündür. Bilindiği gibi fenomenolojik bakış açısına göre önemli olan bir olayın, durumun, nesnenin ya da herhangi bir şeyin genel olarak taşıdığı anlam değil; o kişi için o an ve mekanda taşıdığı spesifik ve öznel anlamdır (Daş, 2014: 12). Dolayısıyla aynı koşullarda çalışan her terapistin şefkat yorgunluğu, tükenmişlik ve ikincil travma yaşamak durumunda olmadığını söyleyebiliriz. İkincil travma açısından bakıldığında ise Geştalt terapistlerinin aldıkları eğitimler, terapiler ve vaka spervizyonları, kendi fenomenolojik bakış açıklarının farkına varmalarını ve bütünleşmelerini sağladığından danışanların yaşadıkları travmalardan etkilenmelerini azaltmaktadır. Diğer yandan fenomenolojik bakış açısının etkisiyle terapiye başvuran her danışanın aynı ya da benzer olaylardan farklı etkilenebileceğini bilmek de terapistin her danışanı aynı şekilde değerlendirerek kendini tekrarlamasını nle-

yeceğinden tükenmişliğe yol açan monotonluğun ortaya çıkmasını da engelleyebilmektedir.

Bütüncül bakış açısı:

Bütüncül bakış açısı ile Geştalt yaklaşımında insan doğasını anlamada bedensel, duygusal ve zihinsel tecrübelerin ayrılmaz bütünlüğü temel alınmıştır (Clarkson, 1994: 17-18). Geştalt yaklaşımına göre yaşamın temeli ihtiyaçlar, amacı da ihtiyaçların karşılanmasıdır (Daş, 2014: 67). Buradan hareketle tüm psikolojik ihtiyaçlarımızı karşılamak önem kazanmaktadır. İş hayatımızın bizim hangi ihtiyaçlarımızı karşıladığını fark etmemiz, bu yolla karşılanmayan ihtiyaçlarımızı karşılamak için ne gibi alternatiflerimiz olduğunu belirlemek bir başka deyişle yaşama ve kendimize bir bütün olarak bakmak kendimizi terapist olarak korumamız açısından çok gerekli ve yararlıdır.

Yukarıda belirtilen bakış açıları üzerine temellenen Geştalt yaklaşımının kuramsal yapısı da terapistin kendini korumasına ışık tutacak kavramlar sunmaktadır. Aşağıda bu kavramlar açıklanmaktadır.

Diyalog:

Geştalt yaklaşımına göre varoluşsal diyalog ben - sen ilişkisine dayanır. Bu diyalog her biri ayrı bir varoluş tarzına ve farklı ihtiyaçlara sahip olan iki insanın, aralarındaki farklılıkları kabul ederek ve birbirlerine saygı duyarak buluşmasıdır (Yontef, 1993: 203). Geştalt Yaklaşımı'nda ele alınan biçimiyle diyalog ilişkisi kuran bir terapist, terapötik iş birliğini ve terapötik bağlılığı daha fazla hissedebilecektir. Bu da terapistin başarı hissini daha fazla yaşamasına sebep olacaktır. Başarı hissini yaşamaya tükenmişlik yaşama riskini azalttığı için, diyalog ilişkisi kurmak önleyici bir kendini koruma yöntemi olarak kabul edilebilir. Ayrıca terapötik ortamda

diyalog ilişkisi kurma becerisi geliştirmiş olan bir terapistin temas kurma kapasitesindeki becerilerini de etkili biçimde kullanabileceğini varsayabiliriz. Bu doğrultuda kişinin özel yaşamında ihtiyaç duyduğu durumlarda, ihtiyaç duyduğu kişilerle, samimi ve içten bir diyalog ilişkisi kurması; kendisine gerekli sosyal desteği almasını sağlayacağı için bir kendini koruma yöntemi olarak ele alınabilir. Geştalt Yaklaşımı'nda diyalog ilişkisinin ele alınışında önemli olan noktalardan birisi de ben-sen ilişkisine vurgu yaptığı kadar ben-o ilişkisine de dikkati çekmesidir. Terapötik süreci değerlendirebilmek, yönlendirebilmek, vaka formülasyonu yapabilmek veya gerekli durumlarda yönlendirici, eğitici bir tutum sergileyebilmek için terapist zaman zaman ben-o ilişkisine geçmektedir. Gerekli durumlarda ben-o ilişkisine geçebilen bir kişinin, empatiyi terapötik bir araç olarak kullanmasına olanak sağlayacaktır. Kişinin aşırı empatik olmaması demek; şefkat yorgunluğu, tükenmişlik ve ikincil travma yaşama riskinin azalması demektir. Bu durum da kendini koruma açısından önleyici bir rol oynamaktadır.

şimdi ve Burada:

Geştalt yaklaşımına göre her şey şimdi ve burada gerçekleşir (Sills, Fish ve Lapworth, 1995: 29). şimdi ve burada kavramı kendini düzenlemenin ve farkındalığın meydana geleceği zamana vurgu yaptığı için kendini koruma kavramı açısından önemlidir (Brownell, 2000: 12). Başka bir deyişle kişi ancak şimdi ve burada anda olabildiğinde ihtiyaçlarını fark edebilmektedir. Yani kişinin, akıl sağlığı çalışanı olmanın olumsuz etkilerini yaşayıp yaşamadığını değerlendirmesinin yolu ancak ve ancak anda olabilesidir. şimdi ve burada olabilmek aynı zamanda temas edebilmenin n koşuludur. Dolayısıyla şimdi ve burada kendini koruma aktivitelerinin gerçekleştirildiği, geçmiş aktivitelerin etkililiğinin değerlendirildiği ve gelecek aktiviteler için planlamaların yapıldığı zaman dilimidir. şimdi ve burada olmayı başarabilen kişi, akıl sağlığı çalışanı olmanın olumsuz etkilerine ilişkin ihtiyaçlarını daha kolay belirleyecektir (Brownell, 2000: 12).

Farkındalık:

Geştalt yaklaşımında da vurgulandığı gibi, kişinin farkındalığı yüksek olduğunda kişi tüm yargılarından ve alışılmış davranışlarından arınmış biçimde anı yaşayabilmektedir. Bu da kişinin o anda gerçekten ne yaşadığını, düşündüğünü, hissettiğini, duyumsadığını bilmesini sağlayacaktır. Geştalt yaklaşımının vurguladığı farkındalık ile kendini korumanın alt boyutlarından biri olan bilinçli farkındalık kavramı arasında pek çok ortaklıklar bulunmaktadır. Öncelikle kendinin farkında olma ya da kendini koruma, alanyazınında belirtildiği gibi bilinçli farkındalık yöntemleri farklı olsa da aynı amaca hizmet etmektedirler. Dolayısıyla farkındalığın artması terapistlerin, şefkat yorgunluğuna ve tükenmişliğe karşı kendini koruma uygulamalarının da artmasını sağlayacaktır (Brownell, 2000: 13). Farkındalığı artan kişi, akıl sağlığı çalışanı olmanın olumsuz etkilerini yaşayıp yaşamadığını daha çabuk anlayacaktır. Bu da kişinin farkındalığı arttıkça harekete geçme ile ilgili karar verebilmek için daha donanımlı hale gelmesi anlamına gelmektedir. Kendini koruma ile ilgili alanyazında farkındalık, tıpkı Geştalt yaklaşımında olduğu gibi, sağlığın ve kişisel büyümenin göstergesi olarak ele alınmaktadır (Brownell, 2000: 13).

Organizmanın kendini ayarlaması:

Geştalt yaklaşımında uygun koşullar sağlandığında kişinin ihtiyaçlarını ve çevresel koşulları dikkate alarak kendini ayarlayabileceğine inanılır (akt. Daş, 2014: 17). Kendini ayarlama terapistin kendini koruma adına seçimler yaptığı bir süreç olarak değerlendirilebilir (Brownell, 2000: 15). Kişinin kendini ayarlaması aynı zamanda çok çeşitli kendini koruma yöntemleri arasından kendisine iyi gelecek olanları belirleyebilmesi anlamına gelmektedir. Yazara göre bu anlamda kendini ayarlama kendini korumanın ayrılmaz bir parçasıdır. Kişinin ihtiyaçlarının farkında olarak kendisini ayarlaması ancak kendisini yargılamadan, olduğu gibi kabul ederse

mümkündür. Dolayısıyla kendini ayarlayabilen terapistlerin özşefkatlerinin de yüksek olacağı söylenebilir.

İhtiyaç Döngüsü:

İhtiyaç döngüsü kişinin kendisini ayarlama sürecini değerlendirmeye yardımcı olmaktadır (Brownell, 2000: 17). Başka bir deyişle kişi, akıl sağlığı çalışanı olmanın olumlu veya olumsuz etkileri ile ilişkili ihtiyaçlarını belirleyip her bir ihtiyacında ihtiyaç döngüsünün hangi aşamasında olduğuna bakarak buna göre bir kendini ayarlama süreci izleyebilir. Örneğin terapist süpervizyon almaya ihtiyacı olduğunu fark edebilir ve harekete hazırlanma ve hareket aşamaları arasında kendini durdurduğunu değerlendirebilir. Sonrasında kendini nasıl durdurduğunu ve bu ihtiyacını karşılamamak için neler yaptığı ya da yapmadığına odaklanarak ihtiyacını karşılamaya yönelebilir.

Paradoks değişim kuramı:

Paradoks değişim kuramı özşefkati anlatmanın başka bir yolu gibidir çünkü değişim ancak kişinin olmak istediği kişi olmaya yönelik çabalarını bir kenara bırakarak olduğu kişiyi tam anlamıyla tecrübe etmesiyle gerçekleşir (Clarkson ve Mackewn, 1993: 91). Yani Paradoks değişim kuramına göre değişebilmek için öncelikle yargılamadan ne olduğumuzu, ne yaşadığımızı fark etmemiz ve kabul etmemiz gerekmektedir. Değişimin peşinden koşmayı bırakmak ve olmak halini yaşamak gerekmektedir. Yani özşefkat göstermek gerekmektedir. Çünkü ancak özşefkatli olursak, değişmek zorunda olduğumuz düşüncesini bir kenara bırakıp değiştirmek istediğimiz hatamız, kusurumuz veya eksikliğimiz neyse onu anlayabiliriz ve kabul edebiliriz. Dolayısıyla özşefkat kavramı da paradoks değişim kuramı da değişmek ile değil olmak hali ile alakadır. Özşefkati düşük kişiler kendilerini değişime zorlayacakları için değişim adına

yaptıkları her bir girişim kısa vadeli olacaktır. Bunun için özşefkati yüksek olan kişilerin akıl sağlığı çalışanı olmanın olumsuz etkilerini yaşadıklarını daha kolay fark edeceklerini düşünebiliriz. Bu kişiler kendilerini oldukları gibi kabul edebildikleri için geliştirecekleri kendini koruma yöntemleri de yaşam tarzlarına uygun, uzun soluklu olacaktır diyebiliriz.

Kendini desteklemek ve çevresel destek almak:

Perls (1976) olgunlaşmayı, bebeklikte çevreden alınan desteğin yetişkinlikteki kendini desteklemeye evrildiği bir süreç olarak tanımlamıştır (akt. Clarkson ve Mackewn, 1993:62). Kendini destekleyebilen bir yetişkin ihtiyaçlarını karşılamanın manipülatif olmayan yollarını bulabilir (Clarkson ve Mackewn, 1993: 62). Destek organizmanın kendini ayarlayabilmesi için gereklidir (Brownell, 2000: 36). Kendini koruma ile ilgili alanyazının Gestalt kuramında yer alan destek kavramıyla örtüştüğü düşünülebilir (Brownell, 2000: 10). Şefkat yorgunluğuna ve tükenmişliğe karşı kendini koruma yöntemleri terapistin kendini desteklediği yöntemler olabileceği gibi çevresinden destek aldığı yöntemler de olabilir. Aile ve arkadaşlardan destek almak, süpervizyon almak gibi kendini koruma yöntemleri terapistlerin ihtiyaç duyduğu çevresel desteği sağlamlarına örnek olarak verilebilir (Brownell, 2000: 10). Bir kendini koruma yöntemi olarak terapistin bireysel terapiye gitmesi ise hem bireysel terapi sayesinde kendini destekleyebilir hale geldiği için ihtiyaç duyduğu iç desteği alması hem de terapötik ilişkinin kendisi bir destek olduğu için ihtiyaç duyduğu dış desteği alması olarak değerlendirilebilir.

Kutuplar:

Kutupların temelini tüm zıtlıkları bünyemizde barındırdığımız görüşü oluşturur. Bu görüş özşefkatin insanilik unsurunu besler

niteliktedir. Çünkü insanilik unsuru tüm insanların iyi ve kötü, kusurlu ve hatalı halleriyle benzer olduğunu kabul etmektir (Neff, 2006, akt. Crozier, 2014). Buna zıtlıkları da dahil edebiliriz. Ne kadar çok kutbumuz varsa o kadar çok inkar ettiğimiz yönümüz olduğunu söyleyebiliriz. Kutupların aslında ne iyi ne de kötü olduğunu benimseyen bir Geştalt terapisti aslında ne zaman, hangi koşullarda ve ne derecede ihtiyaçlarını karşılayabilmek için hangi özelliğini kullanacağını bilebileceğinden kendine uygun yolları seçebilecektir. Bu bilgiler ışığında kendini koruma potansiyeli yüksek olan bir terapistin kutuplarının farkında olacağını ve bunları bütünleştirmiş olabileceğini düşünebiliriz.

SONUÇ

Şefkat yorgunluğu, tükenmişlik ve ikincil travma kavramları, akıl sağlığı çalışanı olmanın olumsuz etkileri olarak karşımıza çıkan sorunlardır. Şefkat yorgunluğu danışana veya hastaya empati ve şefkat gösterememe, saygı duyamaz bir hale gelme şeklinde tanımlanabilir. Tükenmişlik ise duygusal yorgunluk, kendine yabancılaşma ve başarısızlık algısı şeklinde 3 boyutu olan bir kavramdır. Tükenmişlik sorunu daha çok çalışma koşulları ve iş yükü ile ilişkilendirilmektedir. İkincil travma ise özellikle travma ile çalışan akıl sağlığı çalışanlarının yaşadığı bir sorundur. İkincil travma kavramı kısaca terapistlerin danışanlarına karşı aşırı empatik olması ve danışanlarının travmatik öyküleriyle aşırı meşgul hale gelmeleri olarak tanımlanmaktadır. Akıl sağlığı çalışanlarının şefkat yorgunluğu, tükenmişlik ve ikincil travma sorunlarını yaşama açısından riskli bir grup olduklarını gösteren çok çeşitli araştırmalar bulunmaktadır. Yapılan araştırmalar kadın terapistlerin, mesleki tecrübesi daha az olan terapistlerin ve kamu hizmetinde çalışan terapistlerin daha fazla tükenmişlik yaşadıklarını göstermektedir.

Kendini koruma kavramı şefkat yorgunluğu, tükenmişlik ve ikincil travma sorunlarına karşı akıl sağlığı çalışanlarının kullan-

dıkları yöntemleri anlatmak için kullanılmaktadır. Bireysel terapiye gitmek, süpervizyon almak, şefkat yorgunluğu, tükenmişlik ve ikincil travma ile ilgili eğitim almak, sosyal destek almak, hobi edinmek, spor yapmak gibi çok çeşitli kendini koruma yöntemlerinden söz edilebilir. Hem kendini koruma yöntemi olarak hem de kendini koruma yöntemlerini uygulayabilmenin ön koşulu olarak karşımıza çıkan kavramlar özşefkat, bilinçli farkındalık ve empati kavramlarıdır. Özşefkat kısaca kişinin şefkat duygusunu kendisine yöneltmesidir. Özellikle de hatalarımız, kusurlarımız ve eksikliklerimiz söz konusu olduğunda kendimize karşı affedici olabilmek, yargılamadan, suçlamadan kendimizi olduğumuz gibi kabul edebilmek anlamına gelmektedir. Kendini koruyabilen bir terapistin şefkat yorgunluğu, tükenmişlik ve ikincil travmaya karşı kendini koruma yöntemlerini kullanma ihtimalleri artmaktadır. Bir başka deyişle özşefkatin terapistin kendini destekleyebilmesi ile ilişkili olduğu düşünülebilir. Bununla birlikte her terapistin danışanlarına karşı sorumlulukları vardır ve bu nedenle kendisini geliştirmesi gerekir. Bu noktada kendini yargılamadan değerlendirebilen bir terapist eksiklerini fark ederek uygun yollarla sorumluluklarını yerine getirmelidir.

Görüldüğü gibi Geştalt bakış açısı hem danışanlarımızı hem de terapist olarak kendimizi anlamamıza, ihtiyaçlarımızı karşılayabilmemiz açısından varoluşumuza, kendimize özel yollar bulmamıza ve kendi içimizde bütünleşmemize olanak sağlayan kuramsal bir temel oluşturmaktadır. Bununla birlikte Geştalt terapi yaklaşımının hangi koşullarda terapistler için şefkat yorgunluğu, tükenmişlik ve ikincil travmaya karşı koruyucu bir faktör olduğu ayrıntılı biçimde araştırılmaya değer görünmektedir. Geştalt terapistlerinin gerek eğitimleri gerekse bireysel terapi ve vaka süpervizyonlarında nelere dikkat edilmesi gerektiği konusunda ışık tutacak bilgilerin geliştirilmesi önem arz etmektedir.

Kaynakça

- Amrani, P. (2010). *Loving-Kindness: Self-Compassion, Burnout, and Empathy Among Therapists*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Adelphi University, New York.
- Arkadie, N. L. (2018). *Self-Compassion and Compassion Fatigue Among Licensed Mental Health Clinicians Who Work with Trauma Clients*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Grand Canyon University, Phoenix, Arizona.
- Atkinson, D. M., Rodman, J. L., Thuras, P. D., Shiroma, P. R. & Lim, K. O. (2017). Examining burnout, depression, and self compassion in veterans affairs mental health staff. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 23 (7), 551- 557.
- Beaumont, E. & Hollins Martin, C. J. (2016). A proposal to support student therapists to develop compassion for self and others through compassionate mind training. *The Arts in Psychotherapy*, 50, 111-116.
- Berjot, S., Altıntaş, E., Grebot, E. & Lesage, F. (2017). Burnout risk profiles among French psychologists, *Burnout Research*. 7, 10 – 20.
- Brownell, R. (2000). *Self-Care of Gestalt Therapists*, Yayınlanmamış Doktora Tezi. Newberg, Oregon.
- Christopher, J. C. & Maris, J. A. (2010). Integrating mindfulness as self-care into counselling and psychotherapy training. *Counselling and Psychotherapy Research*, 10 (2), 114-125.
- Clarkson, P. (1994). *Gestalt Counselling in Action*. Londra: Sage Publications.
- Clarkson, P. & Mackewn, J. (1993). *Fritz Perls*. Londra: Sage Publications.
- Crozier, D. (2014). Self-compassion. an introduction to self-compassion and its relevance in Gestalt Therapy. *Gestalt Journal of Australia and New Zealand*, 10 (2), 85-108.
- Daş, C. (2014). *Bütünleşmek ve Büyüme Gestalt Terapi Yaklaşımı*. Ankara: Hekimler Yayın Birliği Yayıncılık.
- Dattilio, F. M. (2015). The self-care of psychologists and mental health professionals: A review and practitioner guide. *Australian Psychologist*, 50, 393- 399.

- Figley, C. R. (2002). Compassion fatigue: Psychotherapists' chronic lack of self-care. *Psychotherapy in Practice*, 58 (11), 1433-1441.
- Goussakovski, V. & Sizikova, M. (2017). Paradoxical findings regarding therapist empathy based on length of professional experience. *Transactional Analysis Journal*, 47 (2), 112- 125.
- Hotchkiss, J. T. (2018). Mindful self-care and secondary traumatic stress mediate a relationship between compassion fatigue and burnout risk among hospice care professionals. *American Journal of Hospice & Palliative Medicine*, 35 (8), 1099 – 1108.
- Kane, A. (2009). *A Grounded Theory Study of Mindfulness and Self-Compassion as They Relate to Clinical Efficacy and Clinician Self – Care*, Yayınlanmamış Doktora Tezi California Institute of Integral Studies, San Fransisco.
- Killian, K. D. (2008). Helping till it hurts? A multimethod study of compassion fatigue, burnout and self-care in clinicians working with trauma survivors. *Traumatology*, 14 (2), 32 – 44.
- Klein, C. J., Riggenbach-Hays, J. J., Sollenberger, L. M., Harney, D. M. & Mcgarvey, J. S. (2018). Quality of life and compassion satisfaction in clinicians: A pilot intervention study for reducing compassion fatigue. *American Journal of Hospice & Palliative Medicine*, 35 (6), 882-888.
- Mahoney, M. J. (1997). Psychotherapists' personal problems and self-care patterns. *Professional Psychology: Research and Practice*, 28 (1), 14 – 16.
- Raab, K. (2014). Mindfulness, self-compassion and empathy among health care professionals: A review of the literature. *Journal of Health Care Chaplaincy*, 20, 95 – 108.
- Rudaz, M., Twohig, M. P., Ong, C. W. & Levin, M. E. (2017). Mindfulness and acceptance-based trainings for fostering self-care and reducing stress in mental health professionals: A systematic review. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 6, 380 – 390.
- Sabin-Farrell, R. & Turpin, G. (2003). Vicarious traumatization. Implications for the mental health of health workers? *Clinical Psychology Review*, 23, 449 – 480.

- Sansbury, B. S., Graves, K. & Scott, W. (2015). Managing traumatic stress responses among clinicians: Individual and organizational tools for self-care. *Trauma*, 17 (2), 114 -122.
- Sills, C., Fish, S. & Lapworth, P. (1995). *Gestalt Counselling*. Oxon: Winslow Press Limited.
- Sinclair, S., Kondejewski, J., Raffin-Bouchal, S., King-Shier, K. M. & Singh, P. (2017). Can self- compassion promote healthcare provider well-being and compassionate care to others? Results of a systematic review. *Applied Psychology Health and Well-Being*, 9 (2), 168 – 206.
- Therialt, A., Gazzola, N., Isenor, J. & Pascal L. (2015). Imparting self-care practices to therapists: What the experts recommend. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 49 (4), 379-400.
- Weaver, K. L. (2000). *Burnout, Stress and Social Support Among Doctoral Students in Psychology*, Yayınlanmamış Doktora Tezi. West Virginia University, Morgantown, West Virginia.
- Wohlford-Lotas, C. A. (2004). *Predictors of Burnout Among Ohio Licensed Psychologists Using the Maslach Burnout Inventory*, Yayınlanmamış Doktora Tezi. Union Institute and University Cincinnati, Ohio.
- Yontef, G., M. (1993). *Awareness, Dialogue & Process: Essays on Gestalt Therapy*. Goldsboro: The Gestalt Journal Press.

Yayın ve Yazım Kuralları

Temas: Geştalt Terapi Dergisi, Geştalt Terapi derneğinin s¼rekli yayını olarak yılda iki kez yayınlanır. Derginin amacı Geştalt Terapi alanında yapılan araştırmalar, derlemeler, olgu sunumları, kısa bildirimler, eviri ¼zetleri ve edit¼re mektup t¼r¼nden yazılarla okuyucular arası bilgi alışverişini sağlamaktır.

Derginin dili T¼rke'dir. Ancak araştırmalar, derlemeler ve olgu sunumlarında T¼rke ve İngilizce başlık, ¼zet 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 g¼nderilen yazılar başka bir yerde yayımlanmamış ve yayımlanmak üzere g¼nderilmemiř olmalıdır. Daha ¼nce bir kongrede sunulmuş bildiriler, dipnot olarak bildirilmesi koşuluyla yayımlanabilir.

Dergiye g¼nderilecek yazılar A-4 boyutlarında kağıda, Times New Roman yazı karakteriyle, 12 yazı b¼y¼kl¼ę¼nde ve bir buçuk satır aralığıyla yazılmalı, sayfa numaraları belirtilmelidir.

Yazı aşağıda belirtildiği gibi d¼zenlenmelidir.

1. Başlık

a. 12 yazı b¼y¼kl¼ę¼nde, b¼y¼k harf ve ortalanmış olarak yazılmalıdır.

b. Başlığın altında yazar(lar)ın açık adı k¼¼k harf, soyadı b¼y¼k harf olmak üzere ve ortalanmış olarak verilmelidir.

c. Yazar(lar)ın unvanıyla 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 (keywords) verilmelidir.

3. Bölümler

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

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

4. Kaynakların Belirtilmesi

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

Makalenin içinde verilme biçimi:

Metin 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:

Phillipson, 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 sırasıyla 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 ve erişim tarihi sırasıyla verilmelidir

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 olarak veya yazarın özel bilgiler verebilmesi amacıyla kullanılır. Yazılarda dipnotlara yer vermekten olabildiğince kaçınılması ve burada söyleneceklerin metin içine yerleştirilmesi tercih edilmelidir. Ancak zorunlu olarak dipnot verilmesi gereken yerlerde italik rakamlar kullanılmalı ve dipnot, 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: 0. 312 446 94 30 • Faks: 0. 312 447 74 23

e-posta: hceylandas@gmail.com

