

6. GESTALT TERAPİ YAKLAŞIMI

Sevda ATILGAN

Özet

Gestalt terapisi insanı zihin, beden ve içinde yaşadığı evrenle birlikte ele alan bütüncü (holistic) bir yaklaşımdır. Kurucuları Fritz Perls, Laura Perls, Paul Goodman ve takipçileri tarafından bir yaşam felsefesi ve yaşam tarzı olarak da benimsenmiştir. Gestalt, Almancada isim olarak şekil, yapı, biçim, bütün, oluşum gibi, fiil olarak ise yerleştirmek, yapılandırmak, biçimlendirmek, bütünleştirmek, dönüştürmek gibi anlamlar taşır. Kurucularının 20.yy'ın başlarında öne çıkan pek çok önemli akımı, bakış açısını ve kuramı ilişkilendirerek yeni bir yaklaşımda bütünleştirme çabaları Gestalt kavramı ile örtüşerek tam bir uyum sağlamıştır. Gestalt bakış açısıyla insan doğası gereği ne yalnız ne de başkasına bağımlı olarak hayatta kalabilen bir varlıktır. Bir uçtaki ihtiyacı özerk ve kendisi olmak, diğer uçtaki ihtiyacı ise birbirine bağlı ve kendisi olmayana ait olmaktır. Doğal yönelimi bu varoluş ikilemini aşmak, gelişmek ve her iki kutupla bütünleşmektir. Varoluşunun özünde “ben” ve “ben olmayan” arasındaki temaslar bulunur. Kendilik de bu eksende gelişir. Gestalt terapisi bu teması sağlayan ve engelleyen durumlarla çalışmayı esas alır. İnsan özünde sağlıklı bir varlıktır ve yaşamı boyunca dengede kalmak, iyi hissetmek ve gelişmek için uğraşır. Ne var ki diğer canlılardan farklı olarak kendi gelişimini engelleme özelliğine de sahiptir. Yaygın görüşe

göre psikolojik sağlığın bozulması tanı gerektiren ve tedavisi beklenen bir hastalık durumudur (*disease*). Gestalt kuramına göre ise kişinin sabit, dirençli, katı ve aşırı kontrollü olduğu, bu nedenlerle temas zorlukları yaşadığı, ihtiyaçlarını yeterli düzeyde karşılayamadığı, zihinsel ve bedensel bütünlüğünün bozulduğu zorluk ve uyumsuzluk hali olarak (*dis-ease*) tanımlanır. Sağlıklı kişinin kendi iç dünyası ve çevresiyle temaslarını kolayca sürdürebildiği, ihtiyaçlarına uygun spontane seçimler yapabildiği otantik haldir. Gestalt terapi zemininde en temel olarak kişinin böyle bir varoluş biçimine nasıl engel olduğu ele alınır ve bu yönde farkındalıklar geliştirmesi, idraklar yaşaması amaçlanır. Bu noktadan hareketle terapist danışanın değişim yönünde dile getirdiği isteklerinden çok mevcut varoluş biçimini keşfetmesine öncelik verir. Bu amaçla başka bir zaman ve ortamda orada ve hayatta kalabilmek için öğrendiklerinin “şimdi ve burada” hayatını nasıl etkilediğinin farkına varması yönünde yaratıcı ve destekleyici bir çalışma ortamı sağlar. Bu farkındalık zihinsel ve bedensel düzeylerde oluştuğunda danışanı yeni deneyimler yaşayabileceği ve bu açıdan kendisini özerk ve seçimli hissettiği doğal bir gelişim noktasına taşır. Bu ilişki, yaşantısal ve fenomenolojik bir keşif sürecidir. Terapist ve danışan kendi fenomenolojileri, öznellikleri içinde kimseye ait olmayan bir “ara alanda” buluşurlar; zamanla kurdukları güvenli bağ sayesinde yeni deneyimlere birlikte adım atarlar ve danışanın hızında ve terapistin deneyimi ölçüsünde birlikte yol alırlar. İnsanın değişime açık ve fakat direnen çelişkili doğasını gözeterik ortaya konmuş olan Gestalt terapi yaklaşımı diğer terapi yaklaşımlarından ayrılan ve birleşen güçlü argümanlarıyla dünya genelinde yaygın olarak benimsenmiştir ve uygulanmaktadır.

Gestalt Terapisinin Oluşumu

Gestalt terapisi insanı zihin, beden ve içinde yaşadığı evrenle birlikte ele alan bütüncü (holistic) bir yaklaşımdır. Kurucuları ve takipçileri tarafından bir yaşam felsefesi ve yaşam tarzı olarak da benimsenmiştir. Fredreich Salamon Perls (1893-1970), tanınan ismi ile Fritz Perls, eşi Laura Perls (1905-1990) ve ortak arkadaşları Paul Goodman (1911-1972) 20. yüzyılın başlarında dönemin öne çıkan akımlarından etkilenecek uzun soluklu psikanalitik uğraşlarından giderek uzaklaşmışlar ve yeni bir kuram oluşturmuşlardır. Laura Perls (1992) ortaya koymak istedikleri yaklaşımı “varoluşçu terapi” olarak adlandırmak istemiş olsalar da dönemin özellikle Jean Paul Sartre ile anılan varoluşsal akımlarından ayırtırmak amacıyla “Gestalt terapisi” olarak değiştirdiklerini aktarır (s.6). Gestalt, Almanca bir sözcüktür ve tam bir Türkçe karşılığı yoktur. Almancada isim olarak şekil, yapı, biçim, bütün, oluşum gibi, fiil olarak ise yerleştirmek, yapılandırmak, biçimlendirmek, bütünleştirmek, dönüştürmek gibi anlamlar taşır. Kurucularının pek çok önemli akımı, bakış açısını ve kuramı ilişkilendirerek yeni bir yaklaşımda bütünleştirme çabaları Gestalt kavramı ile örtüşerek tam bir uyum sağlamıştır (Sabar, 2013).

Aşağıdaki bölümde Gestalt terapisinin 1940'lı yıllardan başlayan gelişimi ve hangi temeller üzerine kurulduğu Perls. L (1992, s.1-33), Wulf (1999), Estrup (2001) ve Sabar (2013)'dan yararlanarak özetlenmiştir.

Gestalt terapisinin kurucusu Fritz Perls olarak kabul edilmiştir. Eşi Laura Perls ve Paul Goodman bu oluşumda çok önemli katkıları bulunan ve yakın geçmişe kadar etkili olmuş yol arkadaşlarıdır. Fritz Perls Alman kökenli bir tıp doktorudur. Bilimsel çalışmalara yoğun bir ilgi duymasına karşın kendisine psikanaliz kapılarını aralayacak bir güç olarak gördüğü psikiyatriyi seçerek Sigmund Freud'un uzun süre yakın takipçisi olmuştur. 1930'lara doğru ruh sağlığı alanında insan doğasını daha geniş kavrayacağına inandığı başka bir yol açmış olsa da kendisine olan hayranlığı ölene kadar devam etmiş ve Freud'un öğretisini hiçbir zaman saf dışı bırakmamıştır. Laura Perls (1905-1990) Almanya doğumludur, Frankfurt'ta psikoloji ve felsefe okumuştur; edebiyat, dans, yoga gibi çok yönlü ilgileri vardır. Paul Goodman (1911-1972) ise New York doğumlu bir sosyolog, yazar ve şairdir, dönemin sosyo-politik ortamında eylemci ve aktivist kimlikleriyle de öne çıkmıştır.

İçinde yaşadıkları dönem olan 20. yüzyılın başları Avrupa'da bilim, sanat, edebiyat, felsefe ve politikada çarpıcı gelişmelere tanık olurken I. Dünya Savaşı'nın post-travmatik etkisiyle yeni akımlar ortaya çıkmaktadır. Almanya özellikle avangart entelektüellerin çekim alanıdır. Her üçü de bu gruplarda ve pek çok akımın öncüleri ile yoğun temaslar içindedirler. F. Perls bu akımların içinden geçerken kuramsal bir sentez yapmaya böylece Gestalt terapi yaklaşımının temellerini atmaya başlar. Fritz ve Laura Perls'ün psikanalize ilgisi yoğundur, Karen Horney, Otto Rank, William Reich ve Frieda Fromm'la uzun yıllar çalışmışlardır. Ne var ki F. Perls uzun yıllar süren divan analizlerine rağmen kendi istediği noktaya varmamış olmanın getirdiği huzursuzluklar ve arayışlar içindedir. 1933'de Nazi Almanya'sından ayrılırlar ve Güney Afrika'ya yerleşerek ilk psikanaliz enstitüsünü kurarlar. F. Perls'ün 1937'de yazdığı Freud'un görüşlerinin bir revizyonu olan *"Ego, Hunger and Agression"* (Ego, Açlık ve Saldırganlık) kitabı beklenen ilgiyi görmez; fakat kendisi için bir yol ayrımıdır.

Klasik Psikanalizden Gestalt Kuramına Uzanan Süreçte Etkili Yaklaşımlar

Gestalt Psikolojisi

Fritz ve Laura Perls'ün Almanya'da temellenen Gestalt psikolojisine yoğun ilgileri vardır. Gestalt psikologları kişinin zihinsel işleyişi ve öznel algısının nasıl oluştuğunu araştırdıkları, yöntemsel olarak fenomenolojik çalışmalar yapıyorlardı. Öne sürdükleri görüşler bir olgu ya da olayın bileşenlerini açıklayabilmek için öğrenmenin mekanik kurallarının daha ötesinde, bütünü anlamlandırmanın önemi etrafında birleşiyordu. Bu doğrultuda kullanılan "bütün parçalarının toplamından daha fazlasıdır"

(*the whole is greater than the sum of its parts*) günümüze dek ve halen yaygın olarak kullanılan temel bir Gestalt prensibidir. Bu tartışmaların etrafındaki diğer isimler Wertheimer (1944), Koffka (1935) ve Kohler (1947) organizma ve içinde bulunduğu alan arasındaki ilişkiyi neyin düzenlediğini araştırmışlar. Öğrencileri olan Kurt Lewin (1951)'in bu konudaki çalışmaları sonraları daha ileri gider. Lewin deneysel çalışmaları gündelik yaşama uyarlayarak alanın algılanışı ve kullanılışında belirleyici olanın "ihtiyaçlar" olduğunu, alanda bu yönde dinamik bir etkileşim oluştuğunu ileri sürer. Lewin'in asistanı Bluma Zeigarnik ise (1927) kişinin psikik zemininde tamamlanmamış işlerin tamamlanmış işlerden daha iyi hatırlandığı ve daha fazla gerilim yarattığı buluşuyla algı çalışmalarına önemli bir katkıda bulunur (Zeigarnik Etkisi). Buradan yola çıkarak Perls yeni terapi yaklaşımında kişinin "bitmemiş işlerine" önemli bir yer açacaktır.

F. Perls'ün Frankfurt'ta birlikte çalıştığı nörolog Goldstein (1939) ise Gestalt psikologlarının şekil-fon, algı kavramları üzerinde yaptıkları çalışmalardan yola çıkarak "organizmanın kendini ayarlaması" (*organismic self regulation*) kuramını oluşturmuştur. Bu kuramla kişinin alanda ihtiyacına yönelik olarak nasıl davrandığı açıklanmaktadır. Perls'ün Gestalt kuramında kişiyi bireysel, sosyal ve fiziksel çevresiyle, birbirleriyle ilişki halinde bütünleştirerek ele almasında Goldstein'in çok önemli bir etkisi vardır. Bütüncü yaklaşım felsefi açıdan kapsamlı olarak Jan Smuts (1926) tarafından işlenmiştir ve "*Holism and Evolution*" (Bütünlük ve Evrim) kitabında aktarılmaktadır. Smuts'un yaklaşımı Perls'ün "*Ego, Hunger and Agression*" (Ego, Açlık ve Saldırganlık) kitabında (1947) detaylı olarak anlatılmaktadır.

Psikanalitik Etkiler

Fritz Perls, 1931-1933 yılları arasında klasik psikanalizden kopmuş olan William Reich'la analize başlar ve onun etkileşimsel tarzı ve kişilik çözümleme çalışmalarından çok faydalanır. Reich'la birlikte yaptıkları çalışmalarda kişinin davranışlarını, mimiklerini, beden dilini ve kişiliğini içinde bulunduğu çevrenin bilgisiyle birlikte yorumlamayı deneyimler. Gestalt terapi süreçlerinde "neden" yerine önerdiği "nasıl" sorusunu Reich'in terapötik yaklaşımından yola çıkarak benimsemiştir. F. Perls Reich ile birlikte Zen Budizm'le de ilgilenmiş, mistisizm ve tinsellikten (*spirituality*) çok fazla beslenmiştir. Gestalt yaklaşımının oluşumunda yer alan tüm isimler başta Laura Perls olmak üzere Doğu felsefelerinin bütünlüleyici yaklaşımlarından etkilenmişlerdir.

F. Perls'ün etkilendiği psikanalistler arasında yer alan Otto Rank (1958) ise psikanalizin ortaya çıkışı sırasında öne çıkan isimlerden birisidir. İç görülmesi kişiliği, tarih, sanat, felsefe, psikoloji bilgisi ile dikkatleri çeken Rank, uzun bir süre Freud'un en yakınında yer almış olsa da, sonraki yıllarda psikanalizi hararetle eleştirmeye başlamış, psikanaliz yerine psikoterapi terimini kullanmış ve Freudyan gruptan uzaklaşmıştır. Otto

Rank uyumu “yeni” durumlar sırasında oluşan dinamik bir denge olarak tanımlamış, sağlıklı bir gelişimin bu durumlar karşısında gösterilen esneklik özelliği sayesinde mümkün olabileceğini ileri sürmüştür. Bu görüşü doğrultusunda terapi süreçlerinde geçmişten çok “şimdiki” zamana odaklanmaya başlamış ve çalışmalarını geçmiş deneyimlerin şimdiki zamanda yeniden anlamlandırılması üzerine yoğunlaştırmıştır. Bu yaklaşımı F. Perls tarafından benimsenmiş ve Gestalt terapisinin “şimdi ve burada” ilkesini oluşturmuştur.

Psikodrama

F. Perls, psikodramanın kurucusu Jacob Levy Moreno ile Max Reinhart tiyatrosunda aktörlük denemeleri yaparken tanışır ve çok etkilenir. Dışa vurumcu denemeler yapmakta olan Moreno’nun “sıcak sandalye”, “boş sandalye” gibi rol tekniklerini kendi terapi uygulamalarına uyarlar. Gestalt terapi yaklaşımında önemli yer verilen ve sağlıklı kişilerin özellikleri olarak tanımlanan “spontanelik” ve “yaratıcılık” da psikodramayla ortak olarak kullanılan kavramlardır. Perls ve arkadaşları (1951/1986, s.230-231) için spontane etkileşimlerde “uyum” ve “yaratıcılık” zıt deneyimler olarak, fakat birlikte rol oynar. Yaratıcılık ayrışıp farklılaşmaya, uyum ise birliktelik ve ortak olana işaret eder. İnsanın en temel gereksinimlerini “farkını oluşturmak” ve “birlikte olmak” olarak ele alan Gestalt yaklaşımına göre her ikisinin birlikte bütünleşerek gelişmesi makbuldür. Spontanelik kişinin çevreyle etkileşimleri sırasında “ilginç”, “yeni” ve “besleyici” olanı yakalayarak özümsemesi ve bu nitelikteki canlanmalarla birlikte büyüebilmesidir. Laura Perls’e (1992, s. 154-155) göre kendisini bu otantik deneyimlere bırakabilen, spontane kişiler zamanla özgün bir varoluş tarzı geliştirerek “biriciklik” ve “birliktelik” şansını elde ederler.

Felsefi Yaklaşımlar

Filozof Sigmund Friedlander (1918) insan düşüncesinde birbirlerini tamamlayan zıtlıklarla birlikte aralarında bir denge noktası (yaratıcı kayıtsızlık, *creative indifference*) olduğunu öne sürmüştür. Oysaki kişinin kendisini konumladığı kutup illüzyonel bir deneyimdir; “farkı oluşturan farkı kendim yaratırım” (*I make the difference that makes the difference*). Zıt kutuplar aslında bir bütünün parçalarıdır ve bölünmeler nedeniyle farkındalık dışında kaldıklarında kişide acı hissi doğururlar. F. Perls bu görüşten etkilenerek büyüme, olgunlaşma ve bütünleşme sürecinde zıtlıklarla çalışmaya önemli bir yer vermiştir. Gestalt yaklaşımının özellikle üstünde durduğu kutuplardan birisi “zihin” ve “bedendir.”

Gestalt’ın bütüncü yaklaşımı kapsamlı olarak Jan Smuts (1926) tarafından işlenmiş bir konudur ve “*Holism and Evolution*” (Bütünlük ve Evrim) kitabında aktarılmaktadır. Smuts’un yaklaşımı Perls’in “*Ego, Hunger and Agression*” (Ego, Açlık ve Saldırganlık) kitabında (1947) kelime kelime anlatılmaktadır.

Varoluşçuluk ve Fenomenoloji

Gestalt terapisinde varoluşçu felsefenin çok önemli bir etkisi vardır. Laura Perls'ün Frankfurt'ta geçen öğrencilik yıllarında Martin Buber, Tillich gibi varoluşçu filozoflarla yoğun teması olmuştur. Fenomenolojik yaklaşım Edmund Husserl'e (1931) aittir. Husserl, öznellikten söz eder ve dış dünyanın daima bir öznellik içinden algılandığını ileri sürer. Heidegger, Kirkegaard ve Gabriel Marcel gibi varoluşçu filozofların görüşlerinden doğru "kişi kendisini başkalarıyla olan temasları üzerinden tanımlar" görüşüne varılır. Bu varsayım Martin Buber'in (1958) "diyalog" kavramında karşılık bulmaktadır. Buber için varoluş iki uçlu bir deneyimdir ve kişi ancak ötekiyle ilişki içinde iken kendi varlığını ve deneyimlerini hissedebilir ve tanımlayabilir. Gerçek bir yaklaşma "ben-sen" (*I-thou*) halinde, kişinin ötekinin varoluşuna tanıklığı ile başlar. Bu nitelikteki buluşmalarda taraflar kendi öznellikleri (fenomenoloji) içindedirler ve bu yönde karşılıklı teyitler oluştururlar. Gestalt terapisinde "terapist-danışan" ilişkisi bu çerçevede içinde ele alınacaktır.

Fritz Perls bu bağlamda Laura Perls ve Paul Goodman'la birlikte varoluşçu (*existential*), yaşantısal (*experiential*) ve ilişkisel (*dialogical*) temeller üzerine kurdukları Gestalt terapi yaklaşımını ortaya koymuştur. 1946'da Kanada'ya, oradan da Amerika Birleşik Devletleri'ne göçtüklerinde artık çalışmalarına Gestalt terapisini ile devam etmektedirler. 1951'de Paul Goodman ve Robert Hefferline ile birlikte Gestalt dünyasında baş yapıt olarak anılan "*Gestalt Therapy; Excitement and Growth in Human Personality*" (İnsan Psikolojisinde Heyecan ve Büyüme) kitabını yazar. Kendisini Gestalt terapistleri yetiştirmeye ve Gestalt uygulamalarına adanmış. 1952'de kurdukları New York Gestalt Terapi Enstitüsünü Laura Perls yönetir. 1964'de California Esalen Enstitüsünde sürekli olarak çalışmaya başlar ve ünlü rüya çalışmalarını ve çalışma gruplarını orada yapar. Mart 1970'de geçirdiği bir ameliyat sonrasında kalp yetmezliğinden 76 yaşında ölür. Ölmeden önceki son sözü "*Lütfen yatağınıza yatın*" uyarısını yapan hemşiresine "*Bana ne yapacağımı siz söyleyemezsiniz!*" olmuştur. Bu anısı kendisini Fritz'in öğrencisi, dostu ve yol arkadaşı olarak tanımlayan Beisser (1997) tarafından aktarılmıştır.

F. Perls kendi ifadesiyle "akıl engelini aşmak ve özüne ulaşmak" uğruna sıklıkla düzenini bozarak yaşamının büyük bir bölümünde gezgin bir yaşam sürmüştür. Ülkenin her tarafında çok sayıda yaşantısal çalışmalar yaptığından ailesinden uzakta ve dağınık yaşadığı, bu nedenle kuramı daha çok Laura Perls ve takipçilerinin yazmaya devam ettikleri bilinir. Raymond Corsini'ye göre, yaşadığı dönemdeki heyecan verici fikirleri fark etme ve yeniden düzenleme biçimi ile Fritz etkileyici bir dâhidir ve Gestalt terapisini diğer terapilerin yaratıcıları için de olduğu gibi kendisinin doğuşu olmuştur (akt., Simmons, 1999).

Gestalt Kuramında Psikopatolojinin Ortaya Çıkmasıyla İlgili Varsayımlar

Dünya genelinde klinik alanda çalışmalarını yürüten Gestalt terapistleri psikiyatrik sınıflandırmalarda yer alan her türlü tanıyı kullanarak çalışmalarını sürdürmektedirler. Örneğin cinsel sorunlar (Yolaç ve Tuğrul 1991; Tuğrul 1998, 1999), bağımlılıklar (Matzko, 1997), kumar bağımlılığı (Shub, 1999), kişilik bozuklukları (Shub, 1999), otizm (Amescua, 1999), akademik kaygılar (Garcia ve ark.,1999), kaygı bozuklukları (Daş, 2004), narsisizm (Greenberg, 2005), histrionik kişilik bozukluğu (Daş, 2006:290), şizofreni (Arnfred, 2012), *bulimia* (Pfluger, 2014), obsesif kompulsif bozukluk (Klein, 2018). Bununla birlikte Gestalt terapi yaklaşımında sağlıklı ve psikopatolojik olan arasında çok net sınırlar oluşturulmaz ve tanı sınıflamalarına temkinli yaklaşılr. Perls (1951/1986) normal ve anormal arasında keskin sınırlar oluşturmanın psikolojik sağlığı ele alırken zayıf ve yetersiz kalacak açıklamalara yol açacağını önemle vurgulamış, hastalık (*disease*) yerine uyumsuzluk, zorluk (*dis-ease*) yaklaşımını benimsemiştir (s.139).

Yaratıcı Uyum

Gestalt yaklaşımının en temel sorusu kişinin yaşamı boyunca kendi lehine bir varoluşu nasıl gerçekleştirebileceğine yöneliktir. İnsan özünde sağlıklı bir varlıktır ve yaşamı boyunca dengede kalmak, iyi hissetmek ve gelişmek için uğraşır. Ne var ki Perls (1969b:28)'e göre diğer canlılardan farklı olarak kendi gelişimini engelleme özelliğine de sahiptir. Bu nedenle de nevrozları "gelişim zorlukları" olarak açıklamıştır. Yaygın görüşe göre psikolojik sağlığın bozulması tanı gerektiren, tıp ve/veya psikolojinin tedavi etmesi beklenen bir hastalık (*disease*) durumudur. Gestalt terapistlerine göre ise kişinin durağan, sabit, dirençli, katı ve aşırı kontrollü olduğu, temas zorlukları yaşadığı, ihtiyaçlarını istediği düzeyde karşılayamadığı, zihinsel ve bedensel bütünlüğünün bozulduğu zorda ve uyumsuz hali olarak (*dis-ease*) tanımlanır. "Sağlıklılık" ise çevresiyle temaslarını kolayca sürdürebildiği, ihtiyaçlarına uygun spontane seçimler yapabildiği, otantik süreçlere karşılık gelir. "İyileşme" hastalığının değil, kendini geliştirme sürecindeki zorlukların ve engellerin ortadan kaldırılmasıdır (akt., Clarkson, 1991, s.41).

F. Perls, *Ego, Hunger and Agression* (Ego, Açlık ve Saldırganlık) (1947) kitabında hiçbir organizmanın kendisine yetemeyeceğini, ihtiyaçlarını ancak çevre aracılığıyla karşılayabileceğini belirtmiştir (akt., Friedman, 2000). Bu açıdan bakıldığında temas etmek dinamik bir eylem olarak organizma ve çevrenin birlikte ortaya koydukları "yaratıcı uyumdur." Psikoloji yaratıcı uyumun çalışılması, psikopatoloji ise bu uyumu engelleyen, kesintiye uğratan aksaklıkların çalışılmasıdır. Örneğin "kaygı" (anksiyete) bir istek ya da ihtiyaç doğrultusunda "heyecan duyma", "güdülenme" halinin temas sınırında engellenmesiyle ortaya çıkan, kişileri harekete geçmek üzereyken durduran, kısıtlayan böylelikle hedefleri

doğrultusunda yol almalarını engelleyen bir duygulanımdır. Bu engellenmenin arka planında kaygı duygusunun oluşumunu açıklayan yaşam deneyimleri ve temasları vardır (Perls ve ark., 1951/1986, s.231). Polster ve Polster'a (1974) göre, yaratıcı uyum sağlıklı temaslara izin verecek ya da engelleyecek nitelikte gelişmiş olabilir. Kişiler geçmişte karşılaştıkları zorluklar karşısında o vakit kendilerine çıkış yolu sağlayarak işe yaramış olan davranış biçimlerine takılıp kalabilir, değişen şartlar altında artık fayda sağlamasa da aynı kalıplar içinde kalmayı sürdürebilirler (s. 52). Gestalt yaklaşımına göre sağlıklı gelişimi aksatan "tamamlanmamış işler", "sabit-Gestaltlar" (*fixed-gestalt*), "temas bozuklukları" kişilerin erken dönem yaratıcı uyumlarının sonuçlarıdır.

Aşağıda sırasıyla bu tanımları açıklamaya yarayacak bölümlere yer verilecektir.

Temas

İnsan doğası gereği ne yalnız ne de başkasına bağımlı kalabilen bir varlıktır. Rahim içi gelişimini tamamladığında ilk kopuşu yaşar. Bu deneyimi yaşamı boyunca kendisini uğraştıracak olan "özerk" ve "birbirine bağlı olma" ikileminin başlangıç noktasıdır. Bir uçtaki ihtiyacı kendisi olmak, diğer uçtaki ihtiyacı ise kendisi olmayana ait olmaktır (Polster ve Polster, 1974, s. 99). Doğal yönelimi bu varoluş ikilemini aşmak, gelişmek ve her iki kutupla bütünleşmektir (Perls ve ark, 1951/1986, s.287). Varoluşunun özünde "ben" ve "ben olmayan" arasındaki temaslar bulunur. Bakarak, bakışarak, dinleyerek, dokunarak, konuşarak, hareket ederek, koklayarak ve tadararak temas ederiz (Polster ve Polster, 1974, s.129-171). Gestalt terapisi bu teması sağlayan ve engelleyen durumlarla çalışmayı esas alır (Melnick, 1997).

Temas Sınırı

Polster ve Polster (1974)'a göre Gestalt yaklaşımında "temas" salt birlikte olmaktan daha fazlasıdır. Bir arada olma halinin temasa dönüşmesini sağlayan unsur bir temas sınırında iki "bağımsız" varoluşun birlikte yeni bir deneyim oluşturmasıdır. Sınırdan kastedilen taraflardaki ayrılmış haldir ve birlikteliğin bunaltıcı olma ihtimalini saf dışı bırakır. Kişiler bu nitelikteki temaslar sırasında aynı kalamaz, çabalamaksızın kendiliğinden değişirler. "Ben hâlâ benim; ama bir başkayım, biz olduk ve başka-laştık; fakat sen hâlâ sensin ve ben hâlâ benim" (s.99-103).

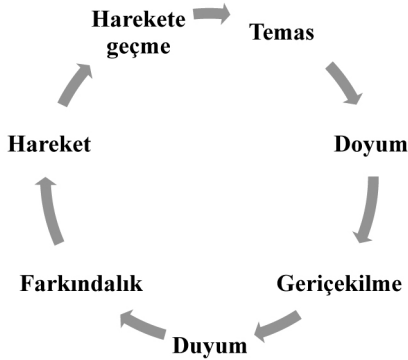
Laura Perls (1992) temas sınırının birleştirici ve ayrıştırıcı özelliğine vurgu yaparak karşılıklı doğurgan deneyimlere zemin oluşturacağını belirtmiştir. Heyecan, sevgi, ilgi, merak, endişe, korku ya da düşmansılık gibi farkındalık dışında kalan pek çok deneyimin temas sınırında netleştiğini, sağlıklı gelişimin temas sınırında kesintisiz olarak devam eden Gestalt oluşumları ile mümkün olabileceğini ifade etmiştir (s.152).

Gestalt Oluşumu/Fon-Şekil İlişkisi

Gestalt psikologlarının algı çalışmaları bağlamında kullandıkları fon/şekil kavramı Gestalt terapistleri tarafından bireyi, çift ve aile sistemlerini ve hatta kurumlar ve kültürlerin işlevselliğini açıklamak üzere kullanılmaktadır. Kişinin çevresi içindeki deneyimleri sırasında ortaya çıkan herhangi bir ihtiyacı bir resimde ön planda algılanan ve fonla kontrast oluşturarak belirginleşmiş şekle benzetilir. Bu ihtiyaç kişinin zemininden (*ground*) doğru belirterek ön plana (*foreground*) gelir. Zemin şeklin aksine sınırsız ve şekilsizdir fakat kişinin fizyolojisi, geçmiş deneyimleri, inançları, değerleri, kültürü vb. birikimlerini içerir ve bağlamı oluşturur. İhtiyaç ön planda çeşitli zaman birimlerinde kalsa da bu süreler sınırlıdır ve tamamlanarak ya da tamamlanamayarak söner. İyi sonuç, tatmin bularak fona çekilmesi ve yeni bir anlam oluşturmuş halde zeminle bütünleşmesidir (Melnick, 1997).

Temas Döngüsü

Bir ihtiyaç duyumsandığında olası iki gelişme söz konusudur. Birincisinde duyum, farkındalık, harekete geçme, hareket, temas, doyum ve geri çekilme olarak tanımlanmış olan “temas/deneyim döngüsünün” (bkz. Şekil 1) tüm aşamalarından geçilir, ihtiyaç karşılanır ve kişinin zemininde fona (*background*) kayar. Böylece sırada bekleyen ihtiyaç fondan ön plana gelerek yeni şekli oluşturur. İkinci durumda ise temas/deneyim döngüsünde belli aşamalarda takılma ortaya çıkar. Doyuma ulaşmayan ihtiyaç fona geri çekilmez ve kişinin zemininde tamamlanmamış bir iş olarak ruhsal ve bedensel enerjisinden tüketmeye başlar. Bu süreçler Gestalt kuramında “organizmanın kendini ayarlaması” (Perls, 1951) olarak kavramsallaştırılmıştır (akt. Burley, 1983). Van Die Riet ve arkadaşları (1980/1985, s. 36), özellikle klasik Gestalt kuramcıları tarafından kullanılan “organizma” kavramının öznelliğe, canlılığa ve biyolojik kökenlere atıf yapan ve kişilerin bünyesindeki pek çok yapıyı kapsayan bir kavram olduğu için tercih edildiğini vurgulamıştır (akt. Clarkson, 1991, s.27).



Şekil 1 Temas/Deneyim Döngüsü

İhtiyaçların yukarıda özetlendiği gibi fon ve şekil olarak yer değiştirmesi Laura Perls (1992) tarafından “Gestalt oluşumu” olarak tanımlanmıştır. Yeni Gestalt oluşumları temas döngüsünün serbestçe aktığının göstergesidir (s.138). Clarkson (1991) an be an değişen ihtiyaçların karşılandığı bu “akışı” tıpkı nefes almak ve vermek gibi insan deneyiminin döngüsel doğal ritmi olarak tanımlar (s.27). Dikkat, konsantrasyon, ilgi, heyecan, denge hali sağlıklı fon/şekil oluşumlarının; can sıkıntısı, durgunluk, zorlanmalar, saplantılar, anksiyete, unutkanlık vb. durumlar bozuk fon/şekil oluşumunun temsilleridir (Perls ve ark.,1951/1986, s. ix). Gestalt yaklaşımı Gestalt oluşumlarında ortaya çıkan ritim bozukluklarında tek başına kişi ya da çevreye odaklanmaz, kişi ile çevre arasındaki dengeleri inceler. Jacobs (2005), Perls’ün orijinal kavramına sadık kalarak “organizma” tarafından bakılınca çevrenin, çevre tarafından bakılınca organizmanın “çevre” olarak algılanacağını, değişmeyen işlevimizin birbirimize çevre oluşturmak olduğunu belirtir. Organizma kendisini fiziksel/duygusal açıdan çevresine göre düzenlerken çevre de organizmaya göre kendisini düzenlemektedir. Kısacası fiziksel/duygusal düzenlemenin doğasında karşılıklılık vardır. Bu nedenlerle “organizmanın kendini düzenlemesi” yerine öznellikler arası bir anlatımla “organizma ve çevrenin karşılıklı düzenlemesi” (*organismic mutual-regulation of self and other*) kavramını önerir.

Gestalt yaklaşımında “kişilik kuramı” da bu çerçevede ele alınır. “Kendilik” tamamen ilişkiseldir ve “şimdi-burada” deneyimlerden oluşur. Doğumdan ölüme herhangi bir zamanda tanımlanmış ve öylece kalacak bir şey değildir. Dinamik, içinde bulunulan koşullara göre değişen ve dönüşen bir varoluş halidir. Büyüme ve olgunlaşma süreci de kişinin temas sınırındaki deneyimlerine göre biçimlenecektir (Perls,1951/1986, s. 367).

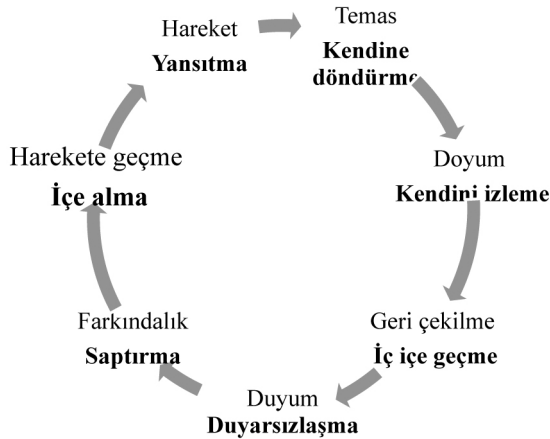
Tamamlanmamış İşler ve Sabit Gestalt

Yukarıda aktarıldığı gibi temaslar bir ihtiyaca yönelik duyum ile başlar ve iyi ihtimalle doyum ve geri çekilme ile sonlanır. Bu dengede olma halidir ve bir başka ihtiyaç ortaya çıkana kadar devam eder. Psikolojik ve/veya biyolojik düzeyde doyum sağlanamadığında o ihtiyaç sürekli olarak kendini hatırlatacaktır. Geçmişte ve/veya şimdiki zamanda önemli ötekilerle ilişkilenen, acı, kırgınlık, öfke gibi duygulara yol açan ve uygun yollarla çözüm bulamamış deneyimler kişinin yaşam enerjisini kısıtlar. Psikolojik ve biyolojik kaynakları “şimdi ve burada” deneyimleri ve tamamlanmamış Gestalt arasında bölünür. Bu deneyimler genellikle farkındalık dışında kaldığından ve insan doğası bütünü tamamlamaya eğilimli olduğundan gerekirse uygun olmayan sağlıklı yollarla dahi olsa ihtiyaçlarını tamamlamaktan kendini alıkoymaz. Gestalt yaklaşımına göre kişinin zarar görmesine rağmen aynı şekilde davranması ve aynı deneyimler içinde olmasının gerisinde “sabit davranış kalıpları” (*fixed-gestalt*) vardır. Kişilerin çoğu geçmişte içinde bulundukları zorlu ve güvensiz ortamlarında işle-

rine yaramış, kendilerine o şartlar altında ne pahasına olursa olsun bilişsel, duygusal ve fiziksel tamamlanma halini deneyimletmiş olan temas biçimlerine saplanıp kalmıştır. Bu nedenle yaşam boyu doyuma ulaşmamış ihtiyaçlarını her tatmin etmek istediklerinde bunlara yeniden başvurarak mutsuzluğa yol açan ve kendilerine açıklayamadıkları tekrarlarla düşerler (Clarkson, 1991, s. 42-45).

Temas Biçimleri/Zorlukları (Contact Styles/Dysfunctions)

Gestalt terapistleri kişilerin tekrarlayan, sabitleşmiş ilişki kurma örüntülerini açıklamak üzere “temas biçimleri/zorlukları” modelinden faydalanırlar. Perls ve arkadaşları (1951/1986) kişilerin ötekilerle ilişki halindeyken beş temas biçimi kullandıklarını ifade etmişler ve bunları “içe alma”, “yansıtma”, “kendine döndürme”, “kendini izleme” ve “iç içe geçme” olarak tanımlamıştır (s.451). Süreç içinde değişikliklere uğrayan temas döngüsü son olarak Clarkson (1991, s.50) tarafından yedi aşamalı olarak tanımlanmış ve bu model üzerinden yaygın olarak çalışılmaktadır. Aşağıdaki bölümde kısaca açıklanan temas biçimleri/bozukluklarının farklı durumlara göre işlevsel ya da engelleyici olabildiği ve temas döngüsü üzerindeki belli aşamalarda ortaya çıktığı varsayılmaktadır (bkz. Şekil 2).



Şekil 2. Temas Biçimleri/Bozuklukları

1. Duyarsızlaşma (Duyum/Duyguların Kısıtlanması)

“Duyum” aşamasında ortaya çıkan “duyarsızlaşma” kişinin kendisi ve çevresini duyumsamama, duygu ve duyumlarını hissetmeme halidir. Bu temas biçimi ile kişi fiziksel ya da duygusal acıların rahatsızlıklarını ortaya çıkmasını engeller. Bu deneyim içindeyken anestezi almışçasına donuk ve hissizdir. Aşırı uçlarda kişi açlık, uykusuzluk, yorgunluk gibi durumların sınırlarını zorlar ve giderek keyif ve neşe gibi olumlu hislerine de duyarsızlaşır. Şizoid özellikler taşıyan kişilerde sıklıkla rastlanan bir temas biçimidir (Clarkson, 1991, s.47).

2. Saptırma (Temasın Etkilerinden Kaçınma)

“Farkındalık” aşamasında ortaya çıkan “saptırma” kişinin karşısındaki ile doğrudan temas etmekten kaçınmasıdır. Böylelikle çevresel temasın yaratacağı olumsuz etkileri azaltmaya çalışmaktadır ve bunu sağlamak üzere genellikle temasın yönünü değiştirir. Konuşmaları sulandırmak, aşırı mizah kullanmak, göz temasından kaçınmak, lafı dolandırmak, asıl konudan uzaklaşarak detaylara odaklanmak, dinliyormuş gibi yapmak, samimiyet yerine kibarlık göstermek çeşitli saptırma biçimleridir (Polster ve Polster 1974, s. 89). Kişi bu temas biçimiyle içinden ve çevresinden gelecek uyarımların olumsuz etkilerinden kaçınırken kendisini olumlu paylaşımlara da kapatmış olur. Etkileşimleri sırasında doğrudan karşısındakine yönelemediğinden yakınlık kuramaz, ilişkilerinde umduğunu bulamaz, yabancılaşma ve terk edilmişlik hisleri içine girer. Pasif agresif kişilik özelliği taşıyan kişilerin başkalarını onlardan gelen uyarılara kendilerini kapatarak, yok sayarak etkilemeye çalışmaları bu temas biçimine örnek oluşturur (Clarkson 1991, s. 47-52).

3. İçe Alma (“-meli, -malılar” Tarafından Yönetilme)

“Harekete geçme” aşamasında ortaya çıkan “içe alma”, kişinin içinde büyüdüğü aile ve yaşadığı toplumdaki kuralları, mesajları, rol modelleri kendisine faydalı olup olmadığını, işine yarayıp yaramayacağını değerlendirmeden ve özümsemeden olduğu gibi içselleştirmesidir. Perls (1951/1986) bu şekilde içe alınanları çiğnenmeden yutulan besinler olarak tanımlar (s. 452). Clarkson’a (1991) göre bu temas biçimini kullanan kişilerin sürekli olarak başkalarının görüşlerine ve fikirlerine ihtiyaçları vardır. Yaşamlarını ihtiyaçları doğrultusunda düzenlerken içlerinden geldiği gibi davranabilme ve kendilerini yönetebilme konusunda desteksiz hissederler. -meli, -malılar konusunda iç görüşleri olmadığından bunlar arasında kendileri için zararlı olacakları da olduğu gibi benimseyebilir ve çok olumsuz deneyimler içine sürüklenebilirler. Depresyon ve kaygı gibi duygu durum bozukluklarının temellerinde genellikle toksik içe alma yaşantılarına rastlanır. Örneğin kişi ihmalkâr ve istismarcı ebeveynlerinden aldığı yıkıcı mesajları (sıkıcıyım, değersizim gibi) içselleştirdiğinde bunları kendisine ait yargılar ve inançlar olarak sahiplenebilir (s. 52). Perls’e (1951/1986) göre içe alma temas biçimini kullanan kişi metaforik olarak giderek yabancılaştığı bedeninin içine aldıklarını kusmak ihtiyacı içindedir (s. 463).

4. Yansıtma (Kendinde Reddettiğini Başkalarında Görme)

“Hareket” aşamasında ortaya çıkan “yansıtma”, kişinin kendisinde reddettiği ve ona ait değilmiş gibi algıladığı tutum, duygu ya da özelliklerini başkalarına atıfta bulunarak onlar üzerinden deneyimlemesidir. Bu temas biçiminin en olumsuz sonuçlarından birisi kişinin başkalarının ne düşündüğünü, neden öyle davrandığını bildiğini zannetmesi hatta bundan emin olmasıdır. Bu durum en uçtaki haliyle keskin ön yargılara yol açar. Kendiliğin sahiplenilmeyen, istenmeyen, kabul edilmeyen gölgede

kalmış özellikleri ırkçı, cinsiyetçi vb. ayrımcı tutumlarla kendini gösterir. Yansıtmanın bir diğer yolu da kişinin sahip olduğu ancak bütünleşemediği zekâ ya da dürüstlük gibi olumlu özelliklerini de başkalarında deneyimlemesidir. (Clarkson 1991, s. 53). Perls'e (1951/1986) göre bu temas biçimini kullanan kişinin en yoğun deneyimi kendiliği ve deneyimleri arasındaki uzaklık hissidir (s. 454).

5. Kendine Döndürme (Başkalarına Yapacağını Kendine Yapma)

"Temas" aşamasında ortaya çıkan "kendine döndürme" iki farklı biçimde deneyimlenir. İlkinde kişi başkalarına yapmak istediklerini kendisine yapar. Örneğin kendisini inciten ebeveynine duyduğu öfke ve düşmanlığı kendini cezalandırıcı tutum ve davranışlarla, aşırı uçlarda (ör. intihar girişimleriyle) deneyimler. Kendine döndürme temas biçimi, duygu ve düşünceleri öteki üzerinde karşılık bulmamış, değer görmemiş, doğal tepkileri cezalandırılmış kişilerde yaratıcı bir uyum olarak gelişir. Kendilerinde sıklıkla rastlanan kas ağrıları, karın bölgesindeki şişkinlikler ve hormonal dengesizlikler enerjilerinin bedenlerinde sıkışmış hali olarak yorumlanır. Kendine döndürmenin ikinci şeklinde ise kişi kendisine nasıl davranılmasını istiyor ise başkalarına ve kendisine öyle davranır. Örneğin ilgi, sevgi ve şefkat ihtiyacı karşılanmamış kişiler bunları kendi kendilerine karşılamaya çalışırlar. Yine elini yüzüne, göğsüne bastırmak, ritim tutmak bu desteğin bedensel olarak verilmiş biçimine örnek oluşturabilir (Clarkson 1991, s.54). Perls' (1951/1986) göre bu kişilerin en yoğun deneyimi çevreleri tarafından terk edilme ve dışlanma korkusudur (s. 463).

6. Kendini İzleme (Spontaneliğin Kontrolle Engellenmesi)

"Doyum" aşamasında ortaya çıkan "kendini izleme" bozukluğunda, kişi bir durumu yaşamak yerine, o yaşantının dışına çıkarak kendisi ve ilişkilerinin gözlemcisi ve eleştirmeni durumuna geçer. Bunun sonucu olarak spontane deneyimler yapay deneyimlerle yer değiştirir. Bu durumdayken kişi çevresiyle gerçek bir alma verme ilişkisi kuramaz, kendi yaptıkları ile ilgili olarak büyükenmeci ya da aşırı eleştirel tutumlar geliştirir. Aşırı uçlarda empati eksikliği ve başkaları tarafından değerlendirilme durumlarına karşı aşırı hassasiyet gibi katı kişilik özellikleriyle tanımlanan narsisistik kişilik bozukluğu gibi patolojilerin gelişmesine yol açabilir (Clarkson, 1991, s. 55). Perls'e (1951/1986:463) göre kendini izleyen kişinin her şey hakkında her zaman söyleyecek bir sözü olsa da en yoğun deneyimi her şeye karşı yaşadığı ilgisizlik kayıtsızlık ve bu duruma eşlik eden boşluk duygularıdır.

7. İç İç Geçme (İşlevsel Olmayan Yakınlık)

"Geri çekilme" aşamasında ortaya çıkan "iç iç geçme" temas biçimi fetüs-anne ilişkisine benzetilir. Bu ilişkide taraflar aynı duygular, düşünceler, hayaller, değerler, inançlar üzerinden birleşerek tek bir kişi gibi var olurlar, aralarında "biz" dili hâkimdir, sınırlar yok sayılır. Bu kişiler için

ayrışma, anlaşmazlık ve çatışma ihtimali tehdit uyandırır, farklılıklara tahammül gösteremez kendi kişisel kaynaklarını keşfetmek istemezler. Temas sınırında oluşan bu bulanıklıklar nedeniyle taraflardan hiç birisi tam olarak gelişemez. Kronik iç içelik kişiler arası ilişkilerde yüceltme ve değersizleştirme uçları arasındaki iniş çıkış ve dürtüsellikle tanımlanan sınır kişilik bozukluklarında kendini gösterir. Perls'e (1951/1986) göre iç içelik deneyimindeki kişi söyleyecek hiçbir şeyi olmadığını farkındadır. En yoğun deneyimi boğucu bir karanlık içinde kalmışlık hissidir (s. 463).

Temas biçimlerinin terapide izlenecek yolların belirlenmesinde önemli bir rol oynayacağı görüşünden hareketle, Kepner (1982) tarafından geliştirilmiş ve Wold ve Kepner (1986) tarafından yeniden düzenlenmiş olan Gestalt Temas Biçimleri Yeniden Düzenlenmiş Formu (*Gestalt Contact Styles Questionnaire-Revised*) Aktaş ve Daş (2002) tarafından kültürümüze uyarlanarak ülkemizdeki çalışmalara kazandırılmıştır. Temas biçimlerinin yarar ve zararları, temelleri, sık kullanan kişilerin kişilik özellikleri ve terapide ele alınışına Daş (2006) "Bütünleşmek ve Büyümek" isimli kitabında detaylı olarak yer vermektedir (s. 117-215).

Özetle bütün temaslar organizmanın alan içindeki uyaranlarla karşılaştığı "temas sınırında" oluşur. Temas sınırı "ben" ve "ben olmayan" arasındaki etkileşimlere imkân sağlayan dinamik bir deneyim alanıdır. Bu "ara alanda" kişi çevreden alma ve verme yollarını düzenlerken, bir yandan da varoluşunu (kendiliğini) ötekine göre tanımlamış olur. Temas sınırı iyi ihtimalle tarafların buluşmasını ve ayrışmasını sağlayacak esnekliktedir ve ihtiyaçların karşılanmasına hizmet eder. Kişi isteklerini ne kadar çok karşılarsa o kadar mutlu olur, güçlü hisseder. Temas sınırlarındaki çabası karşılıksız kalıyorsa düş kırıklıkları, öfke, umutsuzluk, boşluk, çaresizlik yaşamaya ve temas ihtimallerini azaltmanın yollarını aramaya başlar. Bu kritik evrede zihinsel, bedensel, duygusal ve ruhsal düzeylerde yaratıcı uyumu devreye girer. Gestalt yaklaşımında psikopatoloji bu uyumun açıklanmasıdır.

Kişideki sabit davranış örüntülerini ele almadaki zengin yaklaşımı nedeniyle Gestalt kuramı özellikle kişilik bozukluklarını çalışırken Gestalt terapistlerine önemli imkânlar sunar ve etkili çalışmalar yapmalarını sağlar (Shub, 1999).

Psikoterapi İşlevini Nasıl Yerine Getirir

Gestalt terapi yaklaşımının en temel amacı danışanı iyileştirmek değil, iyileşmeye açık bir duruma gelmesini sağlamaktır. Bu süreçte terapist ve danışan eşit konumda ele alınır, iyileştirici güç tek taraflı olarak terapistte verilmez. Terapistin iyileştirici gücü sınırlıdır, bu yönde aracı rolü üstlenir. Bu hedefe ulaşıldığında dönüşmek ya da öylece kalmak danışanın seçimi olarak kabul edilir. Gestalt yaklaşımında terapi ilişkisinin "tüm-

den güçlü terapist” ve “yardıma muhtaç danışan” olarak kurgulanmaması son derece önemlidir (akt. Muller, 1997).

Gestalt terapi zemininde yöntem, terapötik bağ ve değişim “alan kuramı”, “fenomenoloji” ve “diyalog” olmak üzere üç temel kuramsal boyut üzerinden ele alınır.

Alan Kuramı

Evrende her şey daha geniş bir alanın parçasıdır. Alan dinamiktir, içindeki her şey birbiriyle ilişkilidir ve değişim halindedir, deneyimler bir yandan güncellenir bir yandan arşivlenir. Alanda içinde hiçbir şey dışından daha az önemli değildir, ortaya çıkan en küçük olayların dahi beklenmedik ve çok önemli sonuçları olabilir.

Gestalt terapisinde de danışanın gerek terapi odasında gerekse içinde yaşadığı çevredeki deneyimleri bu prensiplerle ele alınır. Danışanın terapiye getirdiği tüm bilgi “şimdi ve burada” ki deneyimleri üzerinden, fon ve şekil akışları olarak değerlendirilir. Gestalt terapisinde “neden” yerine “nasıl” sorusu tercih edilir. Danışanın an be an deneyimlerine (şekil) odaklanabilmesini sağlamak açısından “*bunu nasıl fark ediyorsun?*”, “*nasıl hissediyorsun?*”, “*nasıl anladın?*”, “*içinden neler geçiyor?*”, “*neye ihtiyacın var?*”, “*sonra ne yapmak istersin?*” şeklinde sorular yöneltilir. Seans akışı içinde danışanın “yeni” ve “tanıdık” olan deneyimlerinin ayırdına varmasını sağlamak ve bunu yaparken ortamda işleyen bütün veriyi (zemin) sürece dâhil etmesi terapistin önemli işlerindendir (Muller, 1997). Danışanların yaşadıkları çevre içinde “o zaman ve oradaki” deneyimlerini anlamaya çalışırken yine büyük resmi oluşturabilmek kritik önem taşır. Örneğin İtalyan ve Koreli bir çiftin terapisti sırasında ilişki sorunlarına odaklanırken zorluklarını kendi kültürleri açısından (fon) ele alabilmek, iki farklı bağlamda değerlendirmek gerekir. Örneğin öfkenin kabul edilebilir ifadesinin taraflar açısından nasıl farklılaştığını incelemek ilişki dinamiklerine yeni anlamlar katabilmelerini sağlayacaktır (Resnick ve Estrup, 2000).

Fenomenoloji

Fenomenoloji alanın bireysel kuramıdır. Bireyin alanı beş duyusu, belleği ve sezgileri aracılığıyla kendine özgü biçimde algılama, anlama ve imgeleme biçimidir. Kişi alan içindeki hayatta kalışını fenomenolojisi içinden sürdürür. Fenomenolojik prensiplerden hareketle terapi sürecinde çok önemli hususlardan birisi terapistin danışanla kendi görüşlerini, inançlarını, değer yargılarını, tercihlerini, eğilimlerini “paranteze alarak” ilişki kurmasıdır. Bunu zorlanmadan yapabilmesi için kendi fenomenolojik süreçlerini izleme konusunda deneyimli ve formasyon sürekliliği (süpervizyon, bireysel terapi vb.) olması beklenir. Bunun yanı sıra kendisine bu yönde koyduğu sınırların “şimdi ve burada” paylaşımlarını kısıtlamaması ve etkileşimin samimi nitelikte devam etmesi önem taşır (Resnick ve Estrup, 2000).

Diyalog

Buber'e (1970) göre gerçek bir terapist danışanın sadece gözlemcisi ve takipçisi konumunda değildir, bodur kalmış bir gelişimi canlandırmak üzere danışanı ile ona bire bir eşlik ettiği bir ilişkiye girer (s. 179). Resnick ve Estrup (2000), diyalog yaklaşımını açıklarken bundan kastedilenin terapistin kendisine ait detayları gelişi güzel vermesi olmadığını, hikâyesini, mutluluk ve üzüntülerini danışanın işine yaramayacak biçimde paylaşmasının danışana bir tür eziyet olacağını önemle vurgulamışlardır. Diyalog ilişkisinin sağlanabilmesi için gerekli olan terapötik koşulları, terapistin kendi fenomenolojisi içinde kalarak danışanı için hazır olması (varlık), onu fenomenolojisi içinde kapsaması (kapsama) ve samimi buluşmalar üzerinden yaratıcı deneyimlere zemin sağlaması (taahhüt) olarak tanımlamışlardır. Diyalog özetle tam olarak kimseye ait olmayan bir "ara alanda" iki farklı fenomenolojinin buluşması ve birbirini teyit etme deneyimidir ve Gestalt terapisindeki gelişimin ana hattına yerleştirilmiştir.

Laura Perls'e (1992) göre Gestalt terapisti yaygın olarak bilindiği şekliyle çeşitli ve etkileyici teknikler kullanan bir profesyonel değildir; profesyonel bilgisini ve yaşam deneyimini bütünleştirebilmiş ve kendisini bu birikimiyle olduğu gibi sürece dâhil edip, çok çeşitli yollarla yaratıcı olabilen ve danışanı ile "yeni" deneyimler içine girebilen kişidir (s. 140). Terapistin kuramsal bilgisinin güçlü olması ancak esiri olmaması çok önemlidir. Carlos Sluzki (1992) için en iyi terapist, çok iyi öğrenmiş ancak danışana eşlik ederken öğrendiklerini unutmayı başarabilen terapisttir.

Gestalt Terapisinde Değişim (Paradoks Değişim Kuramı)

Gestalt terapisinde değişim Arnold Beisser'in (1970) paradoks değişim kuramı temelinde ele alınır. Bu yaklaşımda kalıcı değişimin kişinin ancak nasıl hissettiğini, nasıl duyulandığını, nasıl düşündüğünü, bedenini nasıl deneyimlediğini, seçimlerini ve davranışlarını bütünüyle kavrayıp, kabul edebildiğinde başlayacağı öne sürülür (akt., Ribeiro, 2005). Beisser'in "değişim kişinin olmadığı birisi gibi olmaya çabalarken değil, kendisi gibi olduğunda gerçekleşir" ("*change occurs when one becomes what he is, not when he tries to become what he is not*") ifadesi Gestalt yaklaşımının değişim prensibidir. Bu noktadan hareketle terapistin danışanın değişim yönündeki isteklerinden çok mevcut varoluş biçimini keşfetmesine öncelik vermesi uygundur. Bu amaçla başka bir zaman ve ortamda orada ve hayatta kalabilmek için öğrendiklerinin bugüne iz düşümü ve "şimdi ve burada" hayatını nasıl etkilediğinin farkına varması yönünde çalışılır. Bu farkındalık zihinsel ve bedensel düzeylerde oluştuğunda danışanı yeni deneyimler yaşayabileceği, kendisini seçimli hissettiği doğal bir gelişim noktasına taşır. Bu analitik değil, ilişkisel, yaşantısal ve fenomenolojik bir keşif sürecidir (Yontef ve Schulz, 2015; Resnick ve Estrup, 2000). Bu keşif sürecinde danışanın değişim yönünde göstermesi beklenen ve olağan kabul edilen direnç yaşantısının nasıl ele alınacağı, terapötik ge-

lişimin çok önemli unsurlarından birisi olarak aşağıdaki bölümde özetlenmiştir.

Direnç/ Kördüğüm

Gestalt bakış açısı büyüme ve gelişme ihtiyacı ile buna direnme arasındaki “kördüğüm” deneyiminin önemini vurgular. Kördüğüm kişideki enerjinin farkındalığı artırma isteği ile farkındalığı durdurma ihtiyacı arasında eşit olarak dağılmış halidir. Başka bir anlatımla kişinin yeni deneyimlere karşı duyduğu “heyecan” ve bunlara izin vermekle ilgili “kaygısı” çatışır. Enerjisinin büyük bir kısmı bu noktada kilitli kalmış olduğu için direnç ve kördüğüm yaşantıları Gestalt çalışmalarının önemli bir bölümünü oluşturur. Gestalt terapisinde direnç üzerine gidilmesi ve ortadan kaldırılması gereken ölü bir yaşantı olarak değil; ortaya çıktığı zamanlarda eşlik edilmesi uygun görülen dinamik bir yaşantı olarak kabul edilir (Polster ve Polster 1974, s. 53). Terapide kişinin içindeki mücadelenin her iki yönünün bütünüyle araştırılması önerilir. Terapistin yaratıcı kayıtsızlık (*creative indifference*) durumunda kalarak kördüğümün her iki yanındaki yaşantıları da teyit etmesi beklenir. Polster (1990), seans içindeki diyalogların iki kutba eşit dağılmasının nihai olarak kişinin kendisiyle bütünleşmesine zemin oluşturacağını açıklamıştır (s.117). Danışana bir an önce farklı davranmayı teşvik etmeler, davranışçı egzersizler Gestalt terapisinde uygun müdahaleler değildir, süreç içinde bir terapi içe alımı olarak yapay kendilik oluşumuna ve “-miş gibi” yapmalara yol açacağı ve zaman içinde terapiyi bırakma riski oluşturabileceği beklenir.

Farkındalık Çalışmaları

Gestalt terapi yaklaşımında hedeflenen “gelişmiş” farkındalık deneyimi kişinin an be an seçimlerini ve kendisini güncellediği sürekli bir haldir. Sadece belli anlarda ve belli durumlarda yaşanan bir aydınlanma gibi açıklanmaz. Kişi bu deneyim içinde olabildiği sürece uyarılır, “şimdi ve burada”ya odaklanabilir ve yenilenir (Polster ve Polster 1974, s.211). Psikoterapi sürecinde oluşan bu nitelikteki farkındalıklar sayesinde danışanın iç ve dış dünyasına daha farklı temas etmesi amaçlanır. Farklı temas biçimlerinin gelişmesi direnç süreci de dikkate alındığında bir çırpıda olmayacaktır, ne var ki Gestalt yaklaşımı insanın özünde gelişime yatkın olduğunu, bu nedenle er ya da geç sağlıklı olanı reddederek sağlıklı olanı özümseyeceğini varsayar. Paradoks değişim kuramına göre sağlıklı olan uyum özümsememiştir; daha ziyade kanıksanmıştır ve kendiliğe yabancıdır. Farkındalık düzeyine taşınması için terapötik ilişkiden ve yaratıcı çalışmalardan faydalanılır. Fenomenolojik odaklanma ve yaratıcı çalışmalar kişilerin nelerle nasıl temas ettiklerini fark etmelerine yardımcı olur. Yontef ve Schulz (2015), iki düzeyde farkındalık tanımlarlar ve temasların bunların örgütlenmesi ile düzenlendiğini ileri sürerler. Odaklı farkındalık (*focal awareness*), “ne kadar güzel ılık bir hava” gibi kolaylıkla ifade edilebilir bir düzeyde yaşanırken, örtük farkındalıklar (*implicit awareness*) kişinin fonunda işlenir, alışkanlıklarla ilişkilendirir, tüm bedensel süreçleri

ve bütün organizmayı düzenleyen sözel olarak ifade edilemeyen bir farkındalık düzeyine karşılık gelir. Farkındalıkların genellikle örtük süreçlerden oluştuğunu ve sürekli bir dikkat gerektirmediğini fakat daha karmaşık durumlarla karşılaştığımızda ve hazır cevaplarımız yeterli olmadığında daha açık ve net farkındalıklara ihtiyaç duyacağımızı belirtirler. Bu nedenlerle Gestalt terapisinde farkındalık sadece zihinsel iç görümlere karşılık gelmez. En olgunlaşmış hali duyuşsal, duygusal ve zihinsel deneyimlerin zenginleşmesi ve buna bağlı olarak bilgi işleme becerisinin gelişmesi ve temas sürekliliğini sağlamasıdır. Bu süreçte bilinçli seçimler ve bu seçimlerin sorumluluğunu üstlenmek dâhil edilir ve zorunluluklar, sorumluluk bilinçliyle alternatiflendirilir (*responsability/response-ability*). Yontef ve Schulz (2015) Gestalt terapi sürecindeki yaratıcı çalışmaların çok geniş bir yelpazede ele alınabileceğini, örneğin, terapistin izlenimini “bu sizin için çok sarsıcı bir deneyim olmalı” şeklinde ifade etmesi ile, bir çift terapisi seansında danışanına bulundukları odada dolaşarak eşyle yaşadığı duygusal uzaklığa karşılık gelecek bir nokta seçmesini önermesi arasında çeşitlilik göstereceğini aktarmışlardır. Bu çalışmalar sırasında asıl işlevsel olan terapist ve danışan arasındaki diyalog ilişkisidir çünkü tarafların birlikte her çeşit yaratımına imkân sağlar. Birlikte farklı şeyler dener, farklı düşünür, farklı davranır farklı hareket edebilir, arzuladıkları ya da korktukları bir şeyi canlandırır hislerinin nasıl farklılaştığını araştırır.

Polster ve Polster (1974), yaratıcı çalışmaları “harekete geçirme/ortaya çıkarma”, “yönlendirme”, “fantezi oluşturma”, “rüya çalışmaları” ve “ev ödevleri” olarak gruplandırmışlardır. Bu çalışmalardan her biri “şimdi ve burada” ve danışanın yararlanacağı ön görüldüğünde başlatılabilir. Böylelikle danışanın aşağıda belirtilmiş olan konularda yolunu açacak farkındalıklar kazanması amaçlanır (s. 237-256):

- a. Direnç gösterilen bir olay, duygu veya kişilik özelliği
- b. Ulaşılamayan bir kişi
- c. Tamamlanmamış bir iş
- d. Bilinmeyen keşfi
- e. Kişinin “yeni” ve “yabancı” yönleri
- f. Zıt kutupları

Daha önce de aktarıldığı gibi örneğin zıt kutuplar Gestalt terapisinin farkındalık çalışmalarında çok önemle ele alınır. Olgun ya da çocuksu, şeytansı veya melek gibi, bağımlı ya da özerk, güvenilir ya da sorumsuz olmak, güçlü veya zayıf, mutlu ya da hüznü hissetmek, kalmak ya da gitmek, konuşmak ya da susmak, zihin ve beden gibi birbirleriyle çatışan ve/veya henüz ortaya çıkmamış, yabancı olduğu olduğumuz taraflarımız, özelliklerimiz, duygularımız, hislerimiz ve eğilimlerimiz vardır. Bunlardan birisi genellikle bastırılmış, susturulmuş ya da yok sayılmaktadır ve aslında sanıldığının aksine benlikte ifade bulan özelliğe kıyasla kişinin varoluşunda daha fazla etkili olmaktadır. Suçluluk, korku, öfke ve çelişki yaratarak kişinin hayati eylemlerini sabote eder, olur olmaz zamanlarda uygunsuz biçimlerde ortaya çıka-

rak varlığını sürdürür ve gizlice enerjisini tüketir. Gestalt bakış açısıyla bu karanlıkta yaşayan tarafın ortaya çıkışını engellemek nafile bir uğraş olarak kabul edilir. Sahiplenilmemiş bir çocuksuluğun kişiyi utandıracak ataklar yapması ve zor durumlara düşürmesi, şeytansı olanın meleksi olanı küçük düşürmesi, açığa çıkmamış hüznün süre giden bir depresyonu maskeleymesi, dolayısıyla iyileşmeyi ve mutluluk ihtimalini geciktirmesi beklenir. Yaratıcı çalışmalarla amaçlanan kişinin gölgede yaşattığı tarafıyla yüzleştikten sonra bir tercih yapması değildir. Polster ve Polster (1974), örtük veya açık olarak zıtlaşan taraflar arasında teması sağlamanın, bölünmüşlüğü yarattığı gerilimi azaltacağını, bloke olan yaşam enerjisinin açığa çıkacağını, kişinin yaşatmadığı kutupta hapsedtiği özelliklerinin, duygu veya eğilimlerinin farkına vararak ikisi arasında denge kuracağını, ihtiyaçları karşısında seçeneklerinin çoğalacağını, böylelikle seçimlerinde özgürleşerek yaşam kalitesinin artacağını belirtmişlerdir (s. 247).

Gestalt terapisinin en bilinen yaratıcı çalışmalarından “boş sandalye” ve “çift sandalyede” kişinin kendi içinde veya önemli yakınları ile yaşadığı çatışmalar ve tıkanıklıklar fantezi diyaloglar yoluyla çözümlenmeye çalışılır. Bu teknikler pek çok Gestalt terapisti tarafından yaygın olarak kullanılmaktadır ve yukarıda belirtilen çeşitli düzeylerde farkındalık yaratmada etkili olduklarını gösteren çalışmalar mevcuttur (ör. Greenberg ve Malcolm, 2002).

Özetle kişi, terapiye yaratıcı uyumu, temas zorlukları, tekrarları, bitmemiş işleri ve kördüğümü ile başvurur. Gestalt yaklaşımında psikopatoloji ilişkiseldir ve ilişki üzerinden iyileşilir, dönüşülür (Philippson, 2017). Gestalt hisseden, yansıtan, kabul eden, kapsayan ve danışanda zihinsel ve bedensel olmak üzere pek çok düzeyde farkındalık yaratabilen, yeni deneyimlere aracı olabilen spontane ve yaratıcı terapistlerin yetiştirildiği bir ekoldür. Bu yaklaşımların değişimi sağlamadaki, eski donanımlara yeni yazılımlar koymadaki etkililiğine dair önemli kanıtlar son yıllarda nöropsikoloji alanından gelmektedir. Lewis, Amini ve Lannon (2001) limbik düzenleme olarak tanımladıkları süreçte duygularımızın karşılıklı rezonanslarla yeniden nasıl düzenlenebileceğini ortaya koyan ve deneyimlerin yeni duygulanımlar üzerinden yeniden yapılandırılabilceğini öne süren çalışmalar sunmaktadırlar (akt. Fairfield, 2013). Joseph Le Doux “*The Emotional Brain*” (Duygusal Beyin) (1996) kitabında amigdalanın korteks üzerindeki etkisinin korteksin amigdala üzerindeki etkisinden daha baskın olduğunu, düşünceleri yönettiğini (s. 303) ve bu görüşü destekleyen çalışmalarını kapsamlı olarak aktarmaktadır. Geçmiş ve gelecek deneyimlerin “şimdi ve burada” üzerinden kurulduğu, kişilerin “yeterince bağımsız”, “seçimli” ve “sorumlu” varoluş biçimlerine aracı olmak amacıyla çalışmalar sürdüren Gestalt terapi ekolü gerek elli yılı aşkın geçmişinden gerekse günümüz nörobilim ve psikoterapi ilişkisini inceleyen çalışmalar (Fuchs, 2004) ve bu yöndeki tartışmalardan (Burley, 1998) önemli destek

alan etkili bir psikoterapi yaklaşımıdır (Wagner-Moore, 2004; Greenberg ve Malcolm, 2002; Paivio ve Greenberg, 1995; Greenberg ve Rice, 1981).

Gestalt Terapisinin Türkiye'deki Durumu

Gestalt terapi eğitimlerinde dünyada özellikle Amerika Birleşik Devletleri ve Avrupa'da yaygın olarak görülen model *Cleveland Institute of Gestalt Therapy* (Cleveland Gestalt Terapi Enstitüsü), *Gestalt Associates Training Los Angeles* (Los Angeles Gestalt Eğitimi Birliği), *Edinburgh Gestalt Institute* (Edinburgh Gestalt Enstitüsü), *Gestalt Institut Frankfurt* (Frankfurt Gestalt Enstitüsü) gibi pek çok ülkede kapsamlı ve süreli eğitimler veren, Gestalt terapistleri yetiştiren, kongre ve sempozyumlar düzenleyen, süreli yayınlar yapan terapi enstitüleridir. Bu enstitülerin eğitim kadrolarında genel olarak formasyonunu tamamlamış ve formasyonu belli düzeylerde devam etmekte olan, alanlarında etkin uygulamaları olan Gestalt terapistleri ekipler olarak yer alırlar. Sertifikasyon süreci enstitü tarafından belirlenmiş olan (saat/kredi) ve yıla karşılık gelen kuramsal ve yaşantısal eğitimin ve süpervizyon ve bireysel terapilerin tamamlanmasını gerektirir.

Gestalt terapisi ülkemizde her geçen yıl daha fazla tanınmakta, üniversitelerde psikoloji lisans ve uygulamalı psikoloji yüksek lisans programlarında ders ve/veya süpervizyon olarak yer almaktadır. Buna karşılık yukarıda örneklendiği gibi fakülte/çoklu eğitici modeliyle örgütlenmiş ve işleyen bir Gestalt enstitüsü henüz kurulmamıştır. Şimdilik Ankara ve İstanbul'da olmak üzere yaklaşık eğitim modelleriyle (kuramsal, yaşantısal, süpervizyon, bireysel terapi) yapılandırılmış, eğitimlerini genellikle yurtdışında nadiren yurt içinde tamamlamış sayılı Gestalt terapisti tarafından yürütülen sayılı eğitimler bulunmaktadır. Bunlardan bazıları eğitim sonunda katılım belgesi verirken, bazıları sertifika vermektedirler. Örneğin Gestalt terapi yaklaşımının tanıtılması ve yaygınlaştırılması amacıyla 1999 yılında kurulan Gestalt Terapi Derneği psikoloji, psikiyatri, psikolojik danışmanlık ve sosyal hizmetler alanlarından mezun olmuş kişilere yönelik sertifika eğitimleri veren bir oluşumdur.

Gestalt aynı zamanda bir yaşam felsefesi ve biçimi olduğundan yukarıda sözü geçen meslek grupları için açılan eğitim programlarıyla (kuramsal, yaşantısal, süpervizyon, bireysel terapi) birlikte alan dışındaki kişilere yönelik (kuramsal ve yaşantısal) nitelikli ve sürekliliği olan Gestalt çalışmalarına da rastlanmaktadır. Örneğin <https://nitascherler.com>, tüm terapi ekolleri için geçerli olduğu gibi Gestalt terapisi açısından da akademi dışında yürütülen alternatif eğitimlerin "kurumsallaşarak" yaygınlaşması, verilen eğitimlerde birden fazla nitelikli eğitimcinin yer alması psikoterapi pratiğinin giderek değer bulduğu ve yoğun talep gördüğü günümüz konjonktüründe ülkemiz açısından çok önemli bir ihtiyaç olarak öne çıkmaktadır. Dolayısıyla bu yöndeki çalışmaların hızlandırılması klinik psikologların öncelikli sorumlulukları arasında görünmektedir.

KAYNAKÇA

- Aktaş, C. G. ve Daş, C. (2002). Gestalt temas biçimleri yeniden düzenlenmiş formunTürk örnekleminde faktör yapısı, geçerliliği ve güvenilirliği. *Temas:Gestalt Terapi Dergisi*,1 (1) 81-108.
- Amescua, G. (1999). Autism in Gestalt theory.Towards a Gestalt theory of personality. *Gestalt Review*. 3 (3), 226-238.
- Anfred, M. H. (2012). Gestalt therapy for patients with schizophrenia: A brief review. *Gestalt Review*, 16 (1), 53-68.
- Beisser, A. (1997). Teacher, collaborator, friend: Fritz. *Gestalt Review*, 1 (1), 9-15.
- Buber, M. (1958). *I and Thou*, New York: Scribner.
- Buber, M. (1970). *I and Thou* (çev.W.Kaufmann). Newyork:Touchstone.
- Burley, T. (1998). Minds and Brains for Gestalt Therapists. *Gestalt Review*, 2 (2), 131-142.
- Clarkson, P. (1991). *Gestalt Counseling in Action*. London:Sage Publications.
- Daş, C. (2004). Nefes al, ver ve harekete geç: Anksiyete ve Gestalt terapi yaklaşımı. *Temas Gestalt Terapi Dergisi*, 1 (3), 127-140.
- Daş, C. (2006). *Bütünleşmek ve Büyümek*. *Gestalt Terapi Yaklaşımı*. HYB Yayıncılık, Ankara.
- Estrup, L. (2000). What's Behind the Empty Chair? Gestalt Therapy Theory and Methodology (Video). *Gestalt Associates Training Los Angeles*, www.gatla.org.
- Fairfield, M. (2013). The relational movement. *British Gestalt Journal*. 22 (1), 22-35.
- Friedman, N. (2000). Empty ground/Structured ground. A critique of Gordon Wheeler's gestalt reconsidered. *Gestalt Review*, 4 (3), 219-226.
- Friedlander, S. (1918). *Schopferische Indifference*. Munchen: George Muller.
- Fuchs, T. (2004). Neurobiology and psychotherapy: an emerging dialogue. *Current Opinion in Psychiatry*, 17, 479-485.
- Fuhr, R.,Sreckovic, M.ve Fuhr, G.M. (2000). Diagnostics in Gestalt therapy. *Gestalt Review* 4 (3), 237-252.
- Garcia, C.,Baker, S. ve Demayo, R. (1999). Academic anxieties: A Gestalt approach. *Gestalt Review*, 3 (3), 239-250.
- Greenberg, E. (2005). The narcissistic tightrope walk: Using Gestalt therapy field theory to stabilize the narcissistic client. *Gestalt Review*, 9 (1), 58-68.
- Greenberg, L.S ve Malcolm, W. (2002). Resolving unfinished businesss: Relating process to outcome. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70 (2), 406-416.
- Greenberg, L.S ve Rice, L.N (1981). The specific effects of a Gestalt intervention. *Psychotherapy; Theory, Research and Practice*, 18 (1), 31-37.
- Goldstein, K. (1939). *The Organism*. New York: American Book Company.
- Husserl, E. (1931). *Ideas*, Vol.1. New York: Mac Millan.
- Jacobs, L. (2005). The inevitable intersubjectivity of selfhood. *International Gestalt Journal*, 28 (1), 43-70.
- Kepner, J. I. (1982). Questionnaire measurement of personality styles from the theory of Gestalt Therapy. *Yayınlanmamış doktora tezi*. Kent State University, Ohaio.
- Klein, S. (2018). Hidden figures: a somatic and relational approach to healing OCD. *British Gestalt Journal*, 27 (1), 31-39.
- Koffka, K.(1935).*Principles of Gestalt Psychology*. New York: Harcourt, Brace and World.
- Köhler, W. (1947). *Gestalt Psychology*. New York: Liveright.
- Le Doux, J. (1996). *The Mysterious Underpinnings of Emotional Life*. Simon and Schuster Paperbacks: New York.
- Lewin, K. (1951). *Field Theory in Social Science*.New York: Harper & Bros.
- Matzko, G.M. (1997). A Gestalt therapy treatment approach for addictions: Multiphasic transformation process. *Gestalt Review*,1 (1), 34-56.
- Melnick, J. (1997). *Welcome to Gestalt Review*.*Gestalt Review*, 1 (1), 1-8.
- Muller, B. (1997). The total therapeutic context. The craft of Gestalt therapy: Theory and practice. *Gestalt Review*, 1 (2), 94-109.
- Paivio, S.C. ve Greenberg, L.S.(1995). Resolving "unfinished business". Efficacy of experiential therapy using empty chair dialogue. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 63(3), 419-425.
- Perls, F. (1947). *Ego, Hunger and Agression*. London: Allen & Unwin.

- Perls, F., Hefferline, R. ve Goodman, P. (1951/1986). *Gestalt therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. Gouldsbora, ME: The Gestalt Journal Press.
- Perls, L. (1992). *Living at the Boundary*. A Gestalt Journal Publication: Highland: NewYork.
- Polster, E. (1990). *Every Person's Life is Worth a Novel*. WW.Norton & Company, New York.
- Polster, E. ve Polster, M. (1974). *Gestalt Therapy Integrated: Contours of Theory and Practice*. New York: Vintage Books.
- Pfluger, I. (2014). Gestalt approaches to working with clients presenting with bulimia. *Gestalt Journal of Australia and New Zealand*, 10 (2), 60-69.
- Philippson, P. (2017). *Three levels of training*. *British Gestalt Journal*. 26 (1). 3-6.
- Rank, O. (1958). *Beyond Psychology*, New York: Dover.
- Resnick, R. F. ve Estrup, L. (2000). Supervision. A collaborative endeavor. *Gestalt Review*, 4 (2), 121-137.
- Ribeiro, W.F.R. (2005). The non- paradoxical theory of change. *International Gestalt Journal*, 28, (2), 19-23.
- Sabar, S. (2013). What's gestalt?. *Gestalt Review*, 17 (1), 6-34.
- Schulz, F. (2018). Gestalt couples therapy. *British Gestalt Journal*, 27 (1), 21-30.
- Shub, N.F. (1999). Character in the present. Why Gestalt therapy is particularly helpful for treating character-disordered clients. *Gestalt Review*, 3 (1), 64-77.
- Shub, N.F. (1999). A Gestalt approach to the teratment of gambling. *Gestalt Review*. 3 (3), 190-204.
- Sluzki, C.E. (1992). Transformations. *Family Process*, 31, September; 217-230.
- Simmons, B. (1999). The attitude of the therapist:Book review. *Gestalt Review*, 3 (2), 166-172.
- Wagner-Moore, L.E.(2004). Gestalt Therapy; past,present, theory and research. *Pschotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 41 (2), 180-189.
- Wertheimer, M. (1944). *Gestalt Theory*. Social Research, 11(1),78-99.
- Wulf, R. (1999). The historical roots of Gestalt therapy. *Gestalt Associates Training Los Angeles (GATLA) Reader*, Summer, 23-28.
- Yontef, G. ve Schulz, F. (2016). Dialogue and experiment. *British Gestalt Journal*, 25 (1),9-21.
- Tuğrul, C. (1998). Female sexual dysfunctions and Gestalt therapy workshop. AAGT 3rd Annual International Gestalt Therapy Conference, 3-7 June. Cleveland, Ohio.
- Tuğrul, C. (1998). Shame, guilt and sexual dysfunctions workshop. AAGT 4th Annual International Gestalt Therapy Conference, 26-30 May. New York.
- Yolaç, P. ve Tuğrul, C. (1991). Vaginismus tedavisinde Gestalt yaklaşımı. 27. Ulusal Psikiyatrik Bilimler Kongresi, 6-9 Kasım. Antalya, Türkiye.
- Zeigarnik, B. (1927). Uber das Behalten von Erledigten und Unerledigten Handlungen. *Psychologische Forschung*, 9: 1-85.

KLİNİK PSİKOLOJİ: BİLİM ve UYGULAMA

YAZARLAR

Nilüfer Alçalar
Dilek Anuk
Fatih Artvinli
Sevda Atılğan
Güler Bahadır
Emel Erdoğan Bakar
Elif Barışkın
F. Işıl Bilican
Özlem Bozo
Feyza Çorapçı
Çiğdem Dereboy
Gülray Dirik
Elvin Doğutepe
Gizem Erdem
Gülşen Erden
Mehmet Eskin
Tülin Gençöz
İ. Volkan Gülüm
Esra Güven
Sedat Işıklı
Gözde İkizer
Sirel Karakaş
A. Nuray Karancı
Yeşim Korkut
Nazlı Balkır Neftçi
Seda Oktay
Ferhunde Öktem
Cennet Şafak Öztürk
Gonca Soygüt Pekak
Nilhan Sezgin
A. Ufuk Sezgin
Serap Tekinsav Sütcü
Derya Özbek Şimşek
Sait Uluç
A. Esin Yılmaz
Orçun Yorulmaz

Editörler: Mehmet Eskin
Çiğdem Günseli Dereboy
A. Nuray Karancı



TÜRK
PSİKOLOGLAR
DERNEĞİ

www.psikolog.org.tr
[f](#) TurkPsikologlarDerneği
[t](#) TPDBilgi



9 789756 761328