

## Gestalt Grup Yaşantısına Bir Örnek

Nilüfer VOLTAN ACAR \*

### ÖZET

*Bu yazıda 1995-1996 yılları arasında yapılan Gestalt grubunda çeşitli Gestalt tekniklerinin kullanıldığı bir grup oturumundan örnek verilmiştir.*

### SUMMARY: Experiences In Gestalt Groups: An Example

*In this writing, an example of a Gestalt group in which various Gestalt techniques were utilized is given.*

Fritz ve Laura Perls tarafından geliştirilen (Kogan, 1991) Gestalt terapi, varoluşçu bir yaklaşımdır. Bu terapide ulaşılması gereken temel hedef, danışanların ne yaptığı ve neler yaşadığına ilişkin farkındalık kazanmalarıdır. Bu farkındalık sayesinde, danışanlar kendilerini daha iyi tanırlar ve bu da değişim için bir araç olur. Onlar, yaptıkları, düşündükleri ve hissettiklerinden sorumlu olduklarını da Gestalt terapi sırasında öğrenirler.

Bu yaklaşım hem varoluşçu hem de fenomenolojiktir. Varoluşçudur, çünkü 'şimdi ve burada'yı vurgular. Fenomenolojiktir; çünkü danışanın gerçeği algılaması üzerinde odaklanır. Gestalt yaklaşımı aynı zamanda yaşantısaldır; çünkü, danışanlar ne düşündüklerinin ve yaptıklarının yaşayarak farkında olurlar.

Gestalt yaklaşımı bütüncül (holistic) bir yaklaşımdır. Parçaların bütünleştirilmesi, kişide var olan kutupların bütünleştirilmesi (integration) ve hatta Gestalt terapi sırasında farkında olunanların özümsemesi ve ondan sonra da bütünleştirilmesi söz konusudur. O halde bir Gestalt terapi süreci, farkında olma -ayırdında olma (awareness), özümleme (assimilation) ve bütünleşme (integration) olmak üzere üç evreye ayrılabilir.

Kutupların bütünleştirilmesi, bitmemiş işlerin bitirilmesi, 'şimdi ve burada' üzerinde durulan önemli kavramlardır (Corey, 1990; Kogan, 1991; Pearls, F, 1991).

Gestalt terapide, beden dili vurgulanır; danışanın kullanıldığı metaforlara dikkat çekilir. Yine bu yaklaşımda, rol oynama, rolü tersine çevirme, diyalog oyunu, yansıtmayı oynama, abartma, duyguyla kalma, rüya çalışması gibi tekniklerin yanısıra kendiliğindenlik ve yaratıcılık çok önemlidir (Naranjo, 1991; Finney, 1991; Downing ve Momerstein, 1991). Öyleyse, Gestalt terapistinin, o anda uygun göreceği her alıştırma, yaşantı ve deney (experiment) yeri geldiğinde kullanılabilir.

### Örnekteki Gestalt Terapi Grubunun Özellikleri

Dört evli çift ve bir erkekten oluşan, her hafta iki saat, oniki oturumluk toplanan Gestalt grubu, üst sosyo-ekonomik düzeyden gelen yetişkinlerden oluşmuştu. Grup üyelerinin hepsi, daha önce etkili ana-baba eğitimi ve etkileşim gruplarına katılmışlar, adeta grup tiryakisi olmuşlardı. Grup üyeleri birbirleriyle sosyal ilişkiye girmişlerdi. Dolayısıyla, sosyal ilişkiye girme riskini taşımaktaydılar (Ohlsen, 1988; Voltan-Acar, 1995).

### Grubun Dördüncü Oturumundan İzlenimler

Dördüncü oturuma, bir önceki haftanın bitirilmemiş işleri bitirilerek başlandı ve o anda gruba nasıl kaydoldukları (bir Gestalt kavramıdır ve check-in karşılığı kullanılmaktadır) soruldu. Sessizlik olunca, yazar tarafından geliştirilen ve Gerald Kogan tarafından (1995) katıksız Gestalt alıştırması olarak nitelendirilen aşağıdaki alıştırma yaptırıldı.

Gözlerinizi kapayın... Gevşeyin.... Bir antik kenti hayal edin... Side, Efes v.b. gibi.... Burada ne olmak isterdiniz....

Üyeler gözlerini açınca, biri sahne, biri kilise, diğeri yol, biri sanatçı, bir diğeri sur, biri o çağlarda yaşamış bir kadın, bir başkası da sessiz dalga olmayı hayal ettiklerini ifade ettiler.

Üyelere, ortaya gelip, bu antik kenti kurmaları söylendi. Üyeler, antik kentde yol, sahne, kilise,

\* Prof. Dr., H.Ü. Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı Öğretim Üyesi.

kadın, sanatçı, sur ve sessiz dalga v.b gibi olarak konuştular. Her bir üye birşeyler söyledi.

Sessiz dalga-Ben sessiz dalgayım, sahile sessizce vururum. Kendimden birşeyler bırakırım ve almadan dönerim.

Bu alıştırma tamamlandıktan sonra, üyelere, aldıkları roldeki söyledikleriyle, gerçek yaşamlarında ne gibi paralellik buluyorlar, sorusu soruldu. Burada, amaç, üyelere sosyal mikrokozmosu ve herşeyde kendilerinden bir parça olduğunu farket-tirmektir (Voltan-Acar, 1988).

Sessiz dalga olan üye kendisinin hep yaşamda sessiz dalga olduğunu, bir türlü öfkesini ifade edemediğini, hırçın dalga (kendi deyimiyle) olamadığını belirtti.

Bunun üzerine tersine çevirme tekniği uygulanarak 'Haydi hayatında bir kez olsun, şimdi hırçın dalga ol.' denildi. Üye, o rolü oynamakta güçlük çekince, model olmak amacıyla o rolü lider üstlendi. Daha sonra, üye eline bir minder alarak sıkna-ya başladı, bağırды, yerlerde debelendi. Sahile vuran hırçın bir dalga oldu. Bu arada, sıcak sandalyede olan, bir başka deyişle şekilde olan üyenin nefes alışları hızlanmıştı. Kalbi küt küt atıyordu.

Terapist— Şimdi ne yaşıyorsun?

Üye— Öfke.

Terapist— Bu nasıl bir duygu?

Üye— Ben hiç öfkemi ifade edemem.

Terapist— Sana bir geri-iletim vereyim. Evvelki hafta bana öfkelenmişsin, ama söylememiştin. Ben de anlamamıştım. Böylesi daha iyi (destek verme)... Böyle kendini ifade edemediğin bir durum getir.

Üye— Ben anneme de, hiç isteklerimi, öfkemi ifade edemem.

Terapist— (Bir boş minder alarak) annen karşısında, onunla konuş.

Üye, duygularını annesine ifade etti. Bu sırada, gruptaki diğer üyelerin gözleri yaşlanmıştı. Üye yavaş yavaş şekilden zemine yöneliyordu. İlk kez, hayatında, 'Midas'ın Kulakları', demişti.

Tam bu sırada üyenin eşi söz aldı,

Eş— (ağlayarak) Çok mutluyum. Kocam ilk kez duygularını ifade etti. Sekiz yıllık evliyiz. Ailede hep cazgır olan bendim. Bunu taşımak da bana ağır geliyor du. Hep kocamın öfkesini ifade etmesini istedim.

Grupa diğer üyeler de, paylaşımlarını getirdiler ve oturum sonlandırıldı.

Bu Gestalt terapi oturumunda bitmemiş işlerin bitirilmesi, tersine çevirme, rol oynama, boş sandalye gibi Gestalt teknikleri kullanılmıştır.

### Tartışma ve Sonuç

Gestalt grup oturumlarında, birçok üyenin farkındalık düzeyleri artırılabilir; bitmemiş işleri bitirilebilir; kutupların bütünleşmesine yardım edilebilir. Bir Gestalt grup sürecinde, ayırında olma- farkında olma, özümleme ve bütünleştirme evrelerinin olduğu daha önce belirtilmişti. Bu örnekte de, şekilde olan danışanın ilk önce, ilk başta yaptırılan alıştırmayla güçlüğünün ayırında olmasıdır, daha sonra diğer kutubu su üstüne çıkarılmış (hırçın dalga), onun özümsemesi sağlanmış. Üye, boş sandalye tekniğinden yararlanılarak annesiyle konuşturulmuş ve annesiyle olan bitmemiş işleri bitirilmiştir. O oturumda ve en son onikinci oturumda, üye, duygularını içine atmadığını ifade ederek bütünleştirme aşamasını da tamamladığını ifade etmiştir. Diğer grup üyelerinin de, o oturumda gerek izlerken, gerekse paylaşımda bulunurken kendilerine ilişkin farkındalık düzeylerinin arttığı söylenebilir.

### KAYNAKÇA

- Corey, G. (1991). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Pacific Grove: Brooks/ Cole Publishing Company.
- Downing, J. ve Mamorstein, R. (1990). The Gallant State Trooper. In the *Hand Book of Gestalt Therapy*. ed. Hatcher ve Himelstein. Northvale: Jason Aronson Inc.
- Finney, B. (1991). Say it again. In the *Hand Book of Gestalt Therapy*. ed. Hatcher ve Himelstein. Northvale: Jason Aronson Inc.
- Kogan, G. (1991). The genesis of Gestalt Therapy. In the *Handbook of Gestalt Therapy*. ed. Hatcher ve Himelstein. Northvale: Jason Aronson Inc.
- Naranjo, C. (1991) Expressive techniques. In the *Hand Book of Gestalt Therapy*. ed. Hatcher ve Himelstein. Northvale: Jason Aronson Inc.
- Ohlsen, M. (1988). *Group Counseling*. 2'nd. ed. New York: Holt, Rinehart ve Winston Pearls, F. (1991). *Gestalt Therapy Verbatim: Introduction*. In the *Handbook Of Gestalt Therapy*. ed. Hatcher ve Himelstein. Northvale: Jason Aronsun Inc.
- Voltan-Acar, N. (1995). *Grupla Psikolojik Danışma İlke ve Teknikleri*. Ankara: Yeni Doğu Matbaası.