



# Duygu Odaklı Terapinin Gestalt Terapi ve Varoluşçu Terapi ile Karşılaştırılmalı Analizi

## Comparative Analysis of Emotional-Focused Therapy with Gestalt Therapy and Existential Therapy

Oğuzhan YILDIRIM<sup>1</sup>

ARAŞTIRMA MAKALESİ

Doi: 10.48146/odusobiad.730532

### Öz

Duygu Odaklı Terapi; modern duygu kuramı, Birey Merkezli Terapi, Varoluşçu Terapi ve Gestalt Terapi uygulamalarını içeren yaşantısal ve güncel bir terapi yöntemidir. Duygu Odaklı Terapi yaklaşımının oluşumunda geleneksel yaklaşımlardan Varoluşçu ve Gestalt Terapinin önemli katkıları bulunmaktadır. Bu nedenle bu çalışmada Duygu Odaklı Terapinin Varoluşçu Terapi ve Gestalt Terapi ile karşılaştırılmalı analizinin yapılması amaçlanmıştır. Duygu Odaklı Terapi sürecinde duyguları tanıma, açıklama, anlamlandırma, dönüştürme ve kontrol etme gibi konular ele alınır. Gestalt Terapi kavramlarına dayanan Duygu Odaklı Terapinin felsefesi ve insan doğasına bakışı Varoluşçu Terapiden etkilenmiştir. Ayrıca Duygu Odaklı Terapi, Varoluşçu yaklaşımın korku, kaygı ve yalnızlık gibi duygularla çalışmasını benimsemiştir. Duygu Odaklı Terapi ile Gestalt Terapinin insana bakış açısı benzerlikler taşır. İki yaklaşım da kişilerin sorunlarını çözme ve gelişme kapasitesine sahip olduğunu ortaya koyar. Duygu Odaklı Terapi ağır psikolojik rahatsızlıkların tedavisi için uygun değildir. Daha çok kaygı, depresyon ve olumsuz çocukluk dönemi yaşantıları ile ilgilidir. Varoluşçu Terapide danışma konuları ölüm, özgürlük, yalnızlık ve yabancılaşma gibi karmaşık konulardır. Gestalt Terapide ise kişilerarası ilişkilerde sorun yaşayan ve sorumluluk almaktan kaçınan bireylerin tedavisine odaklanılır. Duygu Odaklı Terapi yaklaşımının anahtar kavramı duygulardır. Gestalt Terapide de amaç danışanların duygularını fark etmesini sağlamaktır. Varoluşçu Terapide ise korku ve kaygı duyguları üzerine odaklanılır. Varoluşçu terapistlere göre kaygı duygusu yaşamın bir ön koşuludur. Sonuç olarak yer yer farklılıklar olmakla birlikte Duygu Odaklı Terapi ile Varoluşçu Terapi ve Gestalt Terapinin terapötik ilişki ve uygulama açısından benzerliklere sahip olduğu görülmüştür.

**Anahtar Sözcükler:** Duygu Odaklı Terapi, Gestalt Terapi, Varoluşçu Terapi, Karşılaştırılmalı Analiz

### Abstract

Emotion-Focused Therapy is an experiential and current therapy method that contains applications of modern emotion theory, Person-Centered Therapy, Existential Therapy and Gestalt Therapy. Existential and Gestalt Therapy, which are among the traditional approaches, have important contributions in the formation of the Emotional Focused Therapy approach. Therefore, in this study, it was aimed to perform a comparative analysis of Emotional Focused Therapy with Existential Therapy and Gestalt Therapy. In Emotion-Focused therapy, topics such as recognition, explanation, meaning, transformation and control of emotions are handled. This Therapy method is based on Gestalt Therapy's concepts. The philosophy and view of human nature of Emotion-Focused Therapy method were influenced by Existential Therapy method. In addition, Emotion-Focused Therapy method has embraced the existentialist approach's emotions such as fear, anxiety and loneliness. Emotion-Focused Therapy and Gestalt Therapy methods have similar views on human nature. Both approaches reveal that people have the capacity to solve their problems and improve. Emotional-Focused Therapy is not functional in treating serious psychological disorders. it deals with anxiety, depression and negative childhood experiences. Existential Therapy has complex counseling issues such as death, freedom, loneliness and alienation. The Gestalt Therapy method focuses on the treatment of individuals who have problems with interpersonal relationships and responsibility. The emotion is the key concept of Emotion-Focused Therapy. The purpose of Gestalt Therapy is to make clients aware of their emotions. Existential therapy focuses on emotions such as fear and anxiety. According to existential therapists, anxiety is a precondition of life. As a result, it has been observed that Emotion-Focused Therapy and Existential Therapy and Gestalt Therapy have similarities in terms of therapeutic relationship and application, although there are some differences.

**Keywords:** Emotional-Focused Therapy, Gestalt Therapy, Existential Therapy, Comparative Analysis

## Giriş

Psikolojik problemlerinden dolayı destek almak isteyen birçok kişi yaşadığı duygu, düşünce ve davranışlarının arasında sıkışıp kalmıştır. Davranışçı, bilişsel ve bilişsel davranışçı gibi geleneksel terapi ekolleri danışanların çoğunlukla davranış ve düşünce boyutlarıyla ilgilenmektedirler. Bu terapi ekolleri danışanların gereksinim duyduğu duygu, düşünce ve davranış dengesine bu şekilde ulaşılabileceğini iddia etmektedirler. Tam da bu bağlamda cevaplanması gereken sorular ortaya çıkmaktadır. Terapide duygunun işlev ve yeri nedir? Ökfe, panik, kaygı, hüznün ve depresyonun değeri nedir? Terapi sürecinde duygular teknik olarak hangi yöntemle kullanılır? Tüm bu sorulara aranan yanıtlar Duygu Odaklı Terapi'nin ortaya çıkmasına zemin hazırlamıştır (Çelik ve Aydoğdu, 2018). Duygu Odaklı Terapi (DOT); Duygu Kuramı, Birey Merkezli Terapi, Varoluşçu Terapi, Gestalt Terapi uygulamalarını içeren güncel bir terapi yöntemidir. Başlangıçta çift terapisi olarak ortaya çıkan DOT, duygunun önemini keşfedilmesiyle 1990'lı yıllardan itibaren bireysel psikolojik danışmada da uygulanmaya başlanmıştır (Elliot ve Greenberg, 2007: 243; Greenberg: 2010). Bu terapi ekolünün oluşmasında Gestalt Terapi ve Varoluşçu Terapi kuramlarının oldukça önemli bir yeri vardır. Başlangıçta bireylerin kişisel ve sosyal problemlerine odaklanan DOT daha sonra travma, depresyon, stres ve çift ilişkilerine yönelmiştir. Son zamanlarda ise kaygı bozukluğu, yeme bozukluğu ve sınırda kişilik bozukluğu gibi farklı sorunları olan danışanların tedavisinde önemli bir işlevi olduğu görülmektedir (Gavas ve Aslan, 2019: 116). Alanyazında konuyla ilgili yapılan araştırma ve uygulamaların sayısı arttıkça bu ekolün daha geniş sorun alanlarında işlevsel olduğu ortaya çıkmaktadır.

Duygular bireylerin ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik olarak harekete geçmelerini sağlar. DOT'de danışanların duygularını tanıma, açıklama, anlamlandırma, dönüştürme ve kontrol etme gibi beceriler kazanması amaçlanır. Aynı zamanda danışanların bu becerileri kendi hayatlarında da kullanmaları beklenir (Greenberg, 2010: 3). DOT'de duyguların yanında ihtiyaçlar da oldukça önemli bir yer tutar. Danışanın ihtiyaçlarının ne olduğunu anlamak duygularını düzenlemeleri için gereklidir (Greenberg, 2012: 379).

Güncel terapi yaklaşımlarından olan DOT'nin oluşumunda Gestalt Terapi ve Varoluşçu Terapi gibi iki geleneksel ekolün önemli katkıları bulunmaktadır. Buradan hareketle bu çalışmada DOT'nin felsefe ve ilkelerinin, temel kavramlarının, psikolojik danışma sürecinin, psikolojik danışma aşamalarının, terapist rollerinin ve kullanılan yöntem ve tekniklerin Varoluşçu Terapi ve Gestalt Terapi ile karşılaştırmalı analizinin yapılması amaçlanmıştır. Ayrıca bu ekoller hakkında alan uygulayıcılarına ve araştırmacılara bilgi vermek de araştırmanın bir diğer amacını oluşturmaktadır.

## 1. Felsefe ve ilkelerin karşılaştırılması

DOT'nin felsefesinde kişilerin kendi sorunlarını çözme gücüne ve gelişme kapasitesine sahip oldukları kabul edilir. Gestalt Terapisi de kişilerin kendilerini düzenleme kapasitesine sahip olduğunu ifade eder (Daş, 2017: 83). Varoluşçu Terapiye göre ise kişinin kendini aşma ve geliştirme gücü kendi elindedir (Sartre, 2015). Duyguların ifade edilmesinin ve yaşanmasının önemine dikkat çeken DOT'ye göre çözümün temelinde psikolojik danışma ilişkisi yer almaktadır. Ayrıca iyileşmenin danışman-danışan arasındaki ilişkiyle olabileceği görüşü savunulur. Varoluşçu Terapiye göre kişiler, başkalarıyla ilişki kurma fırsatına sahip olsalar bile yalnızdırlar (Corey, 2008: 154).

Psikolojik danışma ilişkisinin ilkeleri; danışman-danışan arasında işbirliğinin olması, danışmanın danışanı koşulsuz kabul etmesi ve danışmanın empatik bir anlayışa sahip olması olarak sıralanır. DOT de bu terapötik koşullara sahiptir ve duyguların en üst seviyede yaşanmasını destekler (Işık, Tekinalp, Atalay ve Kaynak, 2019: 100). Varoluşçu Terapide danışan ile terapist arasındaki ilişki empatik, samimi ve destekleyici biçimde olmalıdır (Seligman, 2006: 176). Gestalt Terapide de danışan ile danışman arasında işbirliği vardır ve danışman danışanına açık, saydam ve dürüst olarak yaklaşmaktadır (Corey, 2008: 224). Görülmektedir ki üç terapi yaklaşımında da danışman ile danışan arasındaki ilişki birbirine benzer özellikler taşımaktadır.

DOT'nin insan doğasına bakışını Varoluşçu Terapi önemli ölçüde etkilemiştir. Varoluşçu Terapi daha çok kişinin geleceği, hayalleri ve hedefleri ile ilgilenirken DOT içinde bulunan an ile ilgilenmiştir. Varoluşçu Terapiye göre kişilerin doğuştan iyi ve kötü duyguları ayırt etme ve seçme kapasitesi vardır. Varoluşçu yaklaşıma göre insanlar içinde ölüm düşüncesinin yer aldığı korku, kaygı, yalnızlık



ve aşırı endişe gibi duygularla mücadele etmektedir. DOT'de de kaygı, korku, endişe ve yalnızlık gibi duygularla başa çıkma önemli bir yer tutar. İki terapi yaklaşımı da tedavi için bu duyguların üzerinde çalışılması gerektiğini düşünürler (Gavas ve Aslan, 2019: 112). Gestalt Terapi de danışanın bastırıldığı duyguların bilinç düzeyine çıkarılmasını ve farkındalık oluşmasını önemser. Aksi takdirde bireylerin kontrolü ele alamayıp özgür olamayacağı ifade edilir (Cüceloğlu, 2010: 485).

DOT'nin oluşmasında Gestalt Terapinin büyük bir etkisi vardır. Her iki terapide de danışanın sağlıklı bir kişiliğe sahip olabilmesi için kişiliğinin farklı parçalarının bütünleşmesi gerekmektedir (Gavas ve Aslan, 2019: 113). Varoluşçu Terapiye göre ise kişiliğin gelişimi bireyin sürekli olarak kendini, başkalarını ve yaşamı sorgulamasıyla gerçekleşir (Corey, 2008: 154).

## 2. Temel kavramların karşılaştırılması

DOT'de yer alan Duygu Koçluğu kavramı, danışanların duygularından kaçmak yerine onları kabullenmesini içeren bir işbirliği sürecini ifade eder. Terapist danışanın duygularını tanıyarak olumsuz duyguları olumlu olanlarla değiştirebilmesi için danışanı desteklemektedir (Greenberg, 2012: 6). Gestalt Terapide koçluk mantığı yoktur ve terapistler danışanlarıyla işbirliği kurarlar ancak onları yönlendirmezler (Corey, 2008: 221).

DOT'nin temel kavramlarından biri olan şemalar geçmiş yaşantılar ile doğuştan gelen mizacın birleşmesiyle oluşur (Greenberg ve Goldman, 2007: 379). Greenberg'e (2004) göre duygu şemaları çocukluk dönemindeki aile yapısından önemli ölçüde etkilenir. DOT'de danışanı tanımlayabilmek için duygu şemalarını anlamak şarttır. Danışanların davranış kalıbı olan şemalar danışma sürecinin nasıl ilerleyeceğini de belirler (Watson, 2010: 89). DOT'de davranışların arkasındaki güç şemaların fark edilmesiyle anlaşılır (Greenberg, 2010). Varoluşçu Yaklaşımına göre ise insanlar tüm davranışlarından sorumludur (Corey, 2008: 156). Gestalt Terapide davranışın temelinde kişisel tecrübeler ve ilişkiler yer alırken (Brownell, 2010: 97) bu davranışı yönlendiren güce şimdi ve burada tekniğiyle ulaşılır (Mann, 2010: 9). DOT'de amaç empatik dinleme becerisiyle duygu şemalarını ortaya çıkarmak ve bu şemaları anlayıp değiştirmeleri için danışanlara yardımcı olmaktır (Greenberg, 2010: 2).

DOT yaklaşımının anahtar kavramı duygulardır. Gestalt Terapisinde de amaç danışanların duygularını fark etmesini sağlamaktır. Varoluşçu Terapide ise üzerinde en çok durulan duygu korku ve kaygıdır. Varoluşçu terapistlere göre kaygı duygusu hayatta kalmanın bir ön koşuludur (Corey, 2008: 161). Greenberg (2012) duyguları dört kategoride sınıflandırmıştır:

### 2.1. Birincil işlevsel duygular

Bireyin yaşantıları sonucu verdiği ilk ve en önemli tepkilerdir. Bu duygular genellikle öfke ve korku gibi ilk duygulardır. Terapi sürecinde danışanın ulaşması istenen duygulardır. Kişinin hayatta kalma ve mücadele etme isteğine karşılık gelişir (Greenberg, 2012: 379). Korku duygusu varoluşçu yaklaşım için de önemli bir kavramdır. Ölümünden korkan kişilerin yaşamdan da korktuğu görülmektedir. Terapi sürecinde ölüm konusunda sağlıklı bir farkındalık oluşturmak önemlidir. Sürekli ölümü düşünmenin yolu içinde bulunulan anı düşünüp onun içinde yaşamaktır. Ölüm yaşama anlam getiren bir olgudur (Corey, 2008: 163).

### 2.2. Birincil işlevsel olmayan duygular

Bireyin yaşadığı travma veya çocukluk dönemindeki ihtiyaçlarının karşılanmaması sonucunda yaşadığı utanç, değersizlik, terk edilmişlik ve kaygı gibi gerçek ve temel duygulardır. Bu duygular özellikle ilişkilerde sağlıksız sonuçlara yol açar (Greenberg, 2012). Varoluşçu yaklaşıma göre kaygı normal herhangi bir duygu değildir. Çevreden gelen herhangi bir tehlike sonucu ortaya çıkan bir duygu olarak da görülmemektedir. Kaygı gerçeğe ve varoluşun merkezine yönelik olan bir tehdittir. Varoluşçu kaygı bir canlının yok olmaya karşı verdiği mücadelenin ifadesidir (May, 2012). Varoluşçu Terapide danışanların suçluluk duygularını, korkularını ve kaygılarını aktif bir şekilde yaşamaları konusunda aktif bir rol üstlenmeleri beklenir (Corey, 2008: 161). Terapi sürecinde derin duygular üzerinde çalışmayı önemseyen Gestalt Terapide çoğunlukla danışanın utanç duygusuna odaklanılır (Daş, 2017: 109).

### 2.3. İkincil/tali duygular

Bu duygular birincil duygulara karşı geliştirilmiş olan savunma tepkileri sonucu ortaya çıkar. Danışanların çoğunlukla sorun yaşadıkları ve kurtulmayı arzu ettikleri duygulardır. İkincil duygular kişinin hissettiği asıl duygusunu gizlemek amacıyla ortaya çıkar (Greenberg, 2012). Gestalt Terapiye göre de kişiler duygularını gizleme ve bastırma yoluna gidebilirler. Bu konuda danışanın vücudunun gergin olması, göz temasından kaçınması ve kısık sesle konuşması gibi tepkiler terapistte ipucu sağlar (Corey, 2008: 222).

### 2.4. Yardımcı duygular

Kişileri etkilemek veya kontrol etmek amacıyla gösterilen duygulardır. Kişinin başkalarından destek almak amacıyla ağlayarak üzgün görülmesi bu duygulara örnek olarak verilebilir (Greenberg, 2012). Yardımcı duygulara benzer olarak Gestalt Terapide Kutuplar kavramı bulunmaktadır. Bu kavrama göre kişilik birbiriyle daima çatışma halinde olan iki zıt yöne sahiptir ve kişi donukluk-çoşku, öfke-sakinlik ve tedirginlik-rahatlama gibi zıt duyguları yaşayabilmektedir (Voltan-Acar, 2015: 42).

### 3. Psikolojik danışma süreçlerinin karşılaştırılması

DOT duygusal deneyimleri ve anlam oluşturma sürecini temel alır. Değişimin gerçekleşmesi için duyguların farkındalığı, dışavurumu, düzenlenmesi ve dönüşümü şarttır. Duyguların farkındalığı için bedensel ipuçlarına önem verilir. Terapist öfke ve korku gibi duygularla beraber danışanda meydana gelen bedensel tepkiler üzerine yoğunlaşır. “Ses tonun değiştiğinde ne hissediyorsun ?” “Ellerin uyuşurken ne hissediyorsun ?” gibi sorular sorulur. Bu sorular Gestalt Terapideki bedensel farkındalığı destekleyen sorularla benzerlik göstermektedir (Greenberg, 2010). Varoluşçu Terapiye göre ise danışanın değişmesi ve güçlenmesi için sorumluluk alması şarttır. Başkalarını suçlayarak sorumluluklarını üstlenmeyen kişi terapistten fayda elde edemez (Corey, 2008: 156). DOT’de danışanların yaşadığı duygular ve bu duyguların danışma sürecini nasıl etkilediği önemli bir yer tutar. DOT; Gestalt Terapi ve Birey Merkezli Terapinin bazı kavramlarına dayanır (Greenberg, 2010: 2).

DOT Gestalt Terapisi uygulamaları üzerine inşa edilmiştir. Gestalt Terapisinde analiz sürecinden ziyade farkındalık ve çevreyle olan ilişki önemlidir. Farkındalık kazanan danışanlar tercih yapma ve karar verme sorumluluklarını alarak kendi varlıklarına anlam katarlar. DOT’de danışanların duygularına yönelik farkındalık sahibi olması önemlidir. Gestalt Terapinin en büyük amacı da danışanların farkındalık kazanmalarını sağlamaktır. Farkındalık kazanan danışan ihtiyacını ve duygularını daha iyi fark ederek gerginliğini azaltmaktadır. Farkındalığı artan danışanlar gelişmekte ve olgunlaşmaktadır. Varoluşçu Terapide ise danışanların kendi yaşamları, ilgileri, ihtiyaçları hakkında ve kendi özgürlüğünü nasıl engellediği konusunda farkındalık kazanmaları amaçlanır (Corey, 2008: 157). Ayrıca Varoluşçu Terapide yer alan farkındalık kazandırma becerisi içinde bulunulan anda gerçekleşir. Bu durum Gestalt Terapinin şimdi ve burada’sıyla ilişkilidir (İlgar ve İlgar, 2019: 194).

DOT’de olumsuz duyguların açıklanması ve duyguların içinde bulunulan anda ve danışma ortamında hissedilmesi amaçlanır. DOT’de yer alan şimdi ve burada kavramı Gestalt Terapistten alınmıştır. Şimdiki zaman/İçinde bulunulan zaman Gestalt Terapinin en önemli kavramlarından biridir. Kişi içinde bulunulan anın değerini anlama ve onu tam anlamıyla yaşama konusunda teşvik edilir. Güç içinde bulunulan zamandır. Terapistler içinde bulunulan anın farkındalığını arttırmak amacıyla danışanlarına “Şu anda ne yaşıyorsun ? Neler hissediyorsun ?” gibi sorular sorarlar. Danışan geçmişte yaşadığı duyguyu şu anda yaşaması için terapist tarafından motive edilir (Corey, 2008: 215). Geçmiş geride kaldığından gelecek ise henüz gelmediğinden dolayı şimdiye odaklanmak gerekir. Bu durum geçmişin kazandırdıklarını unutmak anlamına gelmez (Mann, 2010: 15). Varoluşçu yaklaşıma göre ise insanlar geçmişle ve geleceği planlamakla oldukça meşguldürler. Bu nedenle içinde buldukları anı bilinçli şekilde yaşayamazlar (Corey, 2008: 154).

DOT’de terapist danışanın terapi sürecine getirdiği yaşantıları empatiyle dinler ve danışana hassas şekilde yaklaşır. Danışanın duygusal çatışmalarını açığa vurmasını ve duyguları hakkında keşifler yapmasını destekler. Danışanla güvenli bir ilişki kurması ve işbirliği içinde olması beklenen terapist danışanın cesaretlendiren bir roledir (Greenberg, 2008). DOT (Greenberg, 2010), Gestalt Terapi (Corey, 2008) ve Varoluşçu Terapide (İlgar ve İlgar, 2019) terapist danışanın sözel ve sözel olmayan



tüm tepkilerine empatik anlayışla yaklaşır. Bu terapistler danışanlarına kendilerini ve yaşantılarını keşfedebilmeleri için süre tanır ve ortam hazırlar.

DOT, Gestalt Terapisinden farklı bir vaka formülasyonuna sahiptir (Greenberg ve Goldman, 2007, s.386). Terapist danışanın duygusal ve bilişsel durumuna odaklanır ve duygusal şemalarını ortaya çıkarmaya çalışır (Greenberg, 2010: 6).

DOT'de vaka formülasyonu aşağıdaki sekiz aşamadan oluşur (Greenberg, 2010: 6):

1. Danışman ile danışan beraber problemi tanımlar.
2. Danışanın problemleri hakkında anlattığı öyküler dinlenir.
3. Danışanın eski kimlik ile ilişkili öyküleri ve yeni ilişkileri dinlenir.
4. Danışanın acı verici deneyimleri tanımlanır.
5. Danışanın duygusal stili hakkında bilgi sahibi olunur.
6. Danışanın olumsuz içsel ve ilişkisel konuları tanımlanır.
7. Danışana olumsuz olayların çözümü için görevler verilir.
8. Terapi sürecinde danışanın şimdi ve burada olması sağlanır.

DOT'de bu vaka formülasyonu; danışanın bitirilmemiş işleri ve duygusal çatışmalarının ortaya çıkmasıyla belirlenir (Greenberg ve Bolger, 2001: 197). DOT ve Gestalt Terapinin ortak kavramı olan bitirilmemiş işler; geçmişte yarım kalan veya açığa vurulmayan öfke, nefret, kaygı, acı, suçluluk gibi duyguları içerir. Bu duygular; farkına varılması, şimdiye getirilmesi ve yüzleştirilmesi gereken duygulardır. Bitirilmemiş işlerin etkileri genellikle bedensel tepkilerle ortaya çıkar. Bu nedenle terapistler danışanların vücudunda olup bitenlere dikkat etmelidir (Corey, 2008: 217). Geçmişte doyurulmayan ihtiyaçlar ve ifade edilmeyen duyguların oluşturduğu bitirilmemiş işler danışanın içinde bulunduğu anı ve yaşantısını önemli ölçüde etkiler (Özkara, 2015: 29).

DOT'nin ağır psikolojik rahatsızlıkların tedavisi için uygun olmadığı, daha çok kaygı, depresyon ve olumsuz çocukluk dönemi yaşantıları ile ilgili konularda problem yaşayan danışanlar için uygun olduğu ifade edilmektedir (Greenberg ve Paivio, 2003). Varoluşçu Terapide ise danışma konuları çok daha karmaşıktır. Ölüm, özgürlük, yalnızlık ve yabancılaşma gibi yaşamda anlamı oluşturan konular terapi sürecinde ele alınır. Terapistler danışanlarına yaşam amacı bulmaları konusunda destek sunar (Corey, 2008: 163). Varoluşçu Terapide tanı ölçütü, insanları sınıflandırma çabası ve rahatsızlıkları hastalık olarak görme kaygısı yoktur. Danışanların danışma sürecine getirdikleri sorunlar herkesin yaşayabileceği "yaşam sorunları" olarak görülür (İlgar ve İlgar, 2019: 201). Gestalt Terapide ise kişilerarası ilişkilerde sorun yaşayan, kendisi hakkında farkındalık sahibi olamayan ve sorumluluk almaktan kaçınan bireylerin tedavisine odaklanılır (Corey, 2008: 220).

#### 4. Psikolojik danışma aşamalarının karşılaştırılması

DOT'ye göre terapi süreci üç aşamada gerçekleşmektedir. Bu aşamalar şunlardır: Bağlanma ve Farkındalık, Anımsama ve Keşfetme, Dönüşüm ve Alternatif Oluşturma (Greenberg, 2010: 7).

**4.1. Bağlanma ve farkındalık:** Empatik bir yaklaşımla danışanın duyguları ve benlik algısı hakkında bilgilere ulaşılır. Terapist danışanın duygularını keşfetmesi ve yaşaması için uygun bir ortam hazırlar (Greenberg, 2010: 8).

**4.2. Anımsama ve keşfetme:** Bu evrede terapist danışanı duygularını canlandırması ve deneyimlemesi için destekler. Amaç birincil duygulara ulaşmak ve danışanın duygusal şemaları hakkında fikir sahibi olmaktır. DOT'de yer alan boş sandalye ve çift sandalye uygulamaları ile empatik çağrışım tekniği gibi teknikler bu aşamada kullanılır (Greenberg, 2010: 8).

**4.3. Dönüşüm ve alternatif oluşturma:** Bu evrede yeni duygular oluşturulması amaçlanır. Danışanın birincil duygularına ulaşarak bilişsel, davranışsal ve duygusal tepkilerine alternatif yollar oluşturulur. Böylece danışan yeni içsel kaynaklara sahip olarak yeni anlamlar kazanır (Greenberg, 2010: 8).

Varoluşçu Terapi süreci de DOT'de olduğu gibi üç aşamada gerçekleşir. Terapinin başlangıç aşamasında terapist dünya ile ilgili düşüncelerini ortaya koyması noktasında danışanı teşvik eder. Sorun-

ların oluşmasında danışana kendi rolünü nasıl göreceğini öğretir. Gelişme aşamasında danışanların sahip oldukları değer sistemini ve bunun etkilerini anlamaları konusunda farkındalık kazanmaları amaçlanır. Son aşamada ise öğrenilenlerin içselleştirilmesi ve bu bilgilerin yaşamda kullanılabilmesi için danışana yardımcı olunur (Corey, 2008: 174).

Gestalt Yaklaşımına göre danışanların ihtiyaçlarının karşılanması birkaç aşamadan oluşmaktadır. İlk aşama olan duyum aşamasında kişide ilgi ve merak uyandırmak amaçlanır. Farkındalık aşamasında ise danışandan kendisi ve sorunları hakkında doğru bilgiler elde etmesi beklenir. Harekete geçme aşamasında danışan, ihtiyacını karşılamak ve deneyimlerde bulunmak için planlar yapar ve uygulamaya geçirir. Temas aşaması öğrenilenlerin içselleştirilmesi, ilişkilerde bulunulması ve amaca uygun davranışlarda bulunulmasını içerir. Doyum aşamasında kişi amacına ulaşır ve bundan fiziksel ve psikolojik bir doyum sağlamış olur. Son aşama olan geri çekilme aşamasında danışan öğrendiklerini içselleştirir ve bunları gündelik yaşamında kullanma becerisine sahip olur (Daş, 2017: 18).

DOT ile Varoluşçu Terapinin ilk aşamasında danışan ile güvenli ve empatik bir ilişki kurulmaktadır. Terapistler bu aşamada duyu ve düşüncelerini keşfetmesi için danışanı desteklemektedir. İkinci aşamalarda ise DOT'de deneyim süreci ve bazı tekniklerin kullanılması yer alırken Gestalt ve Varoluşçu Terapide danışana farkındalık kazandırmak amaçlanmaktadır. Gestalt Terapinin diğer aşamalarında deneyimleme, uygulama, kişilerarası ilişkiler ve doyum sağlama üzerinde durulmuştur. DOT, Gestalt ve Varoluşçu Terapilerin son aşamasında ise danışanlara yeni duygular ve bilgilerin öğretilmesi amaçlanmaktadır. Ayrıca danışanların yeni öğrenilenleri içselleştirmesi ve kendi yaşamlarına taşıması beklenmektedir.

## 5. Terapist rollerinin karşılaştırılması

DOT, Gestalt ve Varoluşçu Terapide terapistlerin empatik dinleme becerisine sahip olması ve danışanları ile samimi ve içten ilişkiler kurması önemlidir (Corey, 2008: 221). DOT'de terapistler empati becerisi ve uygun müdahaleleriyle danışanların duygusal şemalarını ortaya çıkarmada ve bu şemalar üzerinde çalışmada oldukça önemli bir role sahiptir. Terapist danışanı ile güvenli ilişkiler kurmalı ve danışma ortamını güvenli bir yer haline getirmelidir (Elliott ve Greenberg, 2007: 241). Varoluşçu Terapide terapist rolünün diğer terapilerden farklı bir anlayışı vardır. Terapistlerin de kendi yaşamlarında sorunları olduğunu dile getiren bu anlayışa göre danışman-danışan demek yerine terapistteki kişiler demek daha doğru olabilir. Sonuçta hem danışan hem danışman terapi sürecinden etkilenmektedir (İlgar ve İlgar, 2019).

DOT'de terapist danışanın birincil ve ikincil duygularını keşfetmeli, danışanın geçmişte üstesinden gelemediği duyguları yeniden yaşaması için desteklemeli ve danışanın inanç ve amaçlarını dile getirmesine yardım etmelidir (Greenberg, 2010: 7). Gestalt Terapide ise terapistin asıl görevi danışanlarına kendileri hakkında farkındalık kazanmasını sağlamaktır. Bu farkındalık seçme kapasitesini, sorumluluk almayı ve diğerleriyle ilişki kurmayı içermektedir. Varoluşçu Terapide terapist danışana özgürlüğünü nasıl engellediği konusunda farkındalık kazandırır. Ayrıca özgür olmanın verdiği riskleri kabul etmesi ve kendi sorumluluğunu üstlenmesi için de danışanı motive eder (Corey, 2008: 156). Üç terapi yönteminde de terapistler danışanlarının farkındalık düzeylerini arttırmayı amaç edinirken eyleme geçmeleri konusunda onları cesaretlendirmektedir.

## 6. Kullanılan yöntem ve tekniklerin karşılaştırılması

DOT'de iki temel tedavi ilkesi vardır. Bunlar; terapötik ilişkiyi sağlamak ve terapötik çalışmayı kolaylaştırmaktır. Terapist empatik dinleme ve koşulsuz kabul becerileri ile danışanına yaklaşır. Böylece danışanlarının kendi duygularını anlama ve düzenlemeleri için onlarla güvenli ilişkiler kurmuş olur (Greenberg, 2010: 1). Kurulan güvenli ilişkinin ardından terapist danışanına bazı teknikler uygulayabilir. Gestalt Terapide ise kullanılan teknikler danışanların kendine güvenini arttırmayı, terapötik becerileri ve yüzleştirmeyi içerir. Ancak yüzleştirme yapılırken oldukça dikkatli ve hassas davranılır (Corey, 2008: 230). Varoluşçu Terapi farklı birçok tekniğin kullanımına uygun değildir. Terapistler farklı oryantasyonlardan gelen teknikleri kullanma konusunda özgürdür. Ancak birbirleriyle uyumlu olmayan teknikleri kullanmaktan kaçınırlar (Corey, 2008: 167). Varoluşçu Terapide kullanılan teknikler terapistin sürecine ve danışanının özelliklerine göre değişiklik gösterebilir (May, 2012).



DOT sürecinde uygulanan bazı yöntem ve tekniklere aşağıda yer verilmiştir.

**6.1. Boş sandalye tekniği:** Danışanların geçmişte çözülmemiş ve yarım kalmış duygularının danışma ortamına getirilmesi için kullanılır. Danışanın bitirilmemiş işlerinin olduğu anlaşıldığında boş sandalye tekniği işlevsel olmaktadır (Watson, Goldman ve Greenberg, 2007). Gestalt Terapide de bitirilmemiş işlerin danışma ortamına getirilip üzerinde çalışılması için boş sandalye tekniği uygulanmaktadır (Cüceloğlu, 2010: 486).

**6.2. Çift sandalye tekniği:** Danışanın çatışma yaşadığı durumlarda kullanılan bir tekniktir. Bu teknikte danışanlar birbiriyle çatışan yönleri arasında bir iletişim başlatır. Bu iletişim sayesinde danışanın birbirinden farklı ve çatışma halinde olan yönleri arasında bir yakınlaşma ve uzlaşma gerçekleşir (Greenberg, 2012). DOT'de kullanılan bu teknik Gestalt Terapiden alınmıştır. Çift sandalye tekniğiyle benzer özellikler taşıyan Gestalt Terapi tekniğinin adı İçsel diyalog alıştırmasıdır. Bu tekniğe göre danışanların benliği baskın ben ve çekinik ben olarak ikiye bölünür. Baskın ben kişiliğin dürüst, otoriter, ahlaklı ve ilgi bekleyen tarafıdır. İnsanları kontrol altında tutmak ister. Çekinik ben ise savunmacı, özür dileyen, güçsüz ve çaresiz yönüdür. Gestalt Terapide kişiliğin bu iki farklı yönünün mücadelesine odaklanılır (Corey, 2008: 233).

**6.3. Odaklanma:** Danışanlar belirsizlik hissi yaşayarak kendileri hakkında net bir fikre sahip olamayabilir. Yaşadıkları duyguların ne anlama geldiğini veya bu duyguları neden yaşadıklarını fark edemiyor olabilir. Terapistler odaklanma yöntemi sayesinde danışanların sözel ve sözel olmayan ifadelerine dikkat ederek duygularının ne olduğunu anlayabilir ve danışanların yeni anlamlar oluşturmalarına yardımcı olabilir (Greenberg, 2012). Abartma alıştırması adı verilen Gestalt Terapi yönteminde de benzer bir anlayış olduğu görülmektedir. Bu yönüme göre terapist danışanlarından sözel olmayan ifadelerinin ve imalarının daha çok farkına varmalarını bekler. Bunu yaparken de danışanların jest ve mimiklerini abartarak göstermesini ister (Corey, 2008: 234).

**6.4. Empatik doğrulama:** Danışanların incinme ve güvensizlik duygularını yoğun bir şekilde yaşadığı durumlarda kullanılan bir yöntemdir. Terapist danışanın yaşadıklarını anlamaya çalışarak danışana destek verir (Watson, Goldman ve Greenberg, 2007).

**6.5. Anlam oluşturma:** Danışanların sınımsız bağlı olduğu inançlarının parçalanmasıyla oluşan hayal kırıklığı durumunda kullanılan bir tekniktir. Genellikle travmatik olayların ardından danışanlar kendilerine ve dünyaya yönelik mantık dışı düşüncelere kapılabilirler. Bu durumda terapist danışanın durumu tekrar değerlendirmesi için onu destekler. Danışan eski düşüncelerini yeni gerçeklerle sentezleyerek yeni bir dünya görüşünü yapılandırmaya çalışır (Işık, Tekinalp, Atalay ve Kaynak, 2019: 93). Varoluşçu Terapide yer alan Logoterapi kavramı da anlam oluşturma tekniği ile benzer özellikler taşır. Logoterapi ile terapist danışana yaşamında yeni bir anlam ve amaç oluşturmaya yardımcı olmaktadır (Corey, 2008: 159).

**6.6. Sistemik çağrışimli açılma:** Bu yöntem danışanın problemleri durumunu tekrar yaşamasını içerirken olay ve düşünce ile duyguları arasında bağlantı kurmasını sağlar. Danışanın bu yönüme uygun olup olmadığını anlamak için dikkat edilmesi gereken üç nokta vardır:

1. Danışanın belli durumlar karşısında belli tepkiler vermesi,
2. Danışanın başkalarını değil kendisini sorunlu olarak algılaması,
3. Danışanın yaşadığı tüm sorunun kendisinden kaynaklandığını düşünmesi (Greenberg, 2010: 6).

Duyguların farkına varmayı ve duygular ile olaylar arasında bağlantı kurmayı içeren Sistemik çağrışimli açılma yöntemi ile Gestalt Terapi tekniklerinden duygularla başbaşa kalma yöntemi benzer özelliklere sahiptir. Buna göre danışanlar çoğunlukla korku ve kaygı gibi duyguları yaşamaktan kaçınırlar. Danışanların olumsuz duygular yaşadığı zamanlarda terapist danışanı bu duyguları tekrar yaşaması için zorlayabilir. Böylece terapist olumsuz duyguları derinlemesine işleyebilir. Bu durum danışanın farkındalığı ve gelişimi için oldukça önemlidir (Corey, 2008: 221).

## Tartışma ve Sonuç

DOT kuramının temelinde Varoluşçu Terapi ile Gestalt Terapi bulunmaktadır. Varoluşçu Terapiye göre kişiler yaşam koşullarının bir kurbanı değil, aksine kendi yaşamlarını belirleyenlerdir. İnsanlar yaşamlarında özgürdür ve davranışlarından ve kararlarından sorumludur. Terapideki ana amaç

danışanların şimdi ve buradaya odaklanmalarını, yaşamlarındaki anlam ve amacı arama konusunda sorumluluk almalarını desteklemektir. Bu bakış açısını kendi ekolüne uyarlayan DOT, yaşamda anlam aramanın insan için nihai amaçlardan biri olduğu görüşündedir. Ayrıca DOT, varoluşçu yaklaşımın kaygı ve seçme kapasitesine olan görüşünü de benimseyerek bu iki kavramı terapinin merkezine oturtmuştur (Greenberg, 2012).

Gestalt Terapi insanı, doğayla ve çevresiyle bir bütün içinde olan bir canlı olarak görür. Bu nedenle insanın yalnızca bir yönüne bakmayı doğru bulmaz. İnsanı davranışları, duyguları ve bilişi ile bir bütün olarak görerek bu üç özelliği arasındaki etkileşime ve insanın çevresiyle olan iletişimine odaklanır. Evrendeki her şeyin birbiriyle ilişki içinde ve değişim halinde olduğu görüşünü savunan bu yaklaşıma göre bireylerin kendilerini düzenleme kapasiteleri bulunmaktadır. Bu kapasite yeni bir bilgi, ihtiyaç veya duygu ortaya çıktığında organizmanın dengesinin bozulması ve yeniden kurulması ile ilgilidir (Corey, 2008). DOT Gestalt Terapinin kendilik hakkındaki bu bakış açısını benimsemiştir. Ona göre kendilik; sorunlarla baş etmek, problemleri çözmek ve ihtiyaçları doyumak için çevre ile etkileşim halindedir. Ayrıca Gestalt Terapideki amaç; duyum, davranış ve duygular hakkında farkındalığı arttırmaktır. DOT de bu farkındalık amacını kendi yaklaşımına entegre etmiştir (Greenberg, 2012).

Bazı farklılıklar bulunsa da DOT'nin Gestalt ve Varoluşçu Terapi ile kuramsal bakımdan ve terapötik ilişkiler ile müdahaleler açısından benzerliklere sahip olduğu görülmektedir. DOT'nin Gestalt Terapi uygulamalarından faydalandığı, Gestalt Terapinin kavramlarına dayandığı (Greenberg, 2010), insan doğasına bakışının ve felsefesinin Varoluşçu Terapiden büyük ölçüde etkilendiği anlaşılmaktadır. Ayrıca DOT, Varoluşçu Terapinin korku, kaygı, yalnızlık gibi duygular üzerinde çalışmasını benimsemiş ve çözümünü bu duyguların üzerine odaklanmakta bulmuştur (Gavas ve Aslan, 2019: 116).

## Kaynakça

- Brownell, P. (2010). Gestalt therapy: A guide to contemporary practice. New York, USA: Springer Publishing Company.
- Corey, G. (2008). Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları. Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Cüceloğlu, D. (2010). İnsan ve Davranışı. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çelik, H., Aydoğdu, B. N. (2018). Duygu odaklı terapi: Psikoterapide yeni bir yaklaşım. e-Kafkas Eğitim Araştırmaları Dergisi: 5(2), 50-68. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/kafkasegt>.
- Daş, C. (2017). Nasıl öğren(m)iyorum: öğrenme ve gestalt terapi yaklaşımı, Gestalt Terapi Dergisi: 2(2), 83-123. <https://gestalt.org.tr/temas-dergisi.html>.
- Elliott, R., & Greenberg, L. S. (2007). The essence of process- experiential emotion focused therapy, American Journal of Psychotherapy: 61(3), 241-254. <https://psychotherapy.psychiatryonline.org/>.
- Gavas ve Aslan, G. (2019). Duygu odaklı terapinin diğer kuramlarla karşılaştırılmalı analizi. Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi: 2(3), 110-116. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/bpd>.
- Greenberg L. S., & Goldman R. (2007). Case formulation in emotion-focused therapy, handbook of psychotherapy caseformulation. New York: The Guilford Press. 379-411.
- Greenberg L. S., & Paivio. S. C. (2003). Working with emotions in psychotherapy, London: The Guilford Press.
- Greenberg, L. S. (2008). Emotion and cognition in psychotherapy: the transforming power of affect. Canadian Psychology: 49(1), 49-59. <https://www.apa.org/pubs/journals/cap>.
- Greenberg, L. S. (2012). Emotion-focused therapy (1. Baskı) (Kızıldaş, S., Çev.). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Greenberg, L. S., & Bolger, E. (2001). An emotion-focused approach to the overregulation of emotion and emotion pain, Psychotherapy in the Practice: 57(2), 197-211. <https://iaap.org/resources/academic-resources/collected-works-abstracts/volume-16-practice-psychotherapy>.
- Greenberg, L. S., & Goldman, R. N. (2008). The dynamics of emotion love and power in an emotion-focused approach to couple therapy. Person Centered & Experiential Psychotherapies: 7(4), 279-293. <https://www.tandfonline.com/toc/rpcp20/current>.





- Greenberg, L. S., & Watson, J. C. (2006). Emotion-Focused therapy for depression, Washington: American Psychological Association Press.
- Greenberg, L.S. (2010). Emotion-focused therapy: An overview. Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal: 4 (33), 1-12. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd>.
- Işık, Ş., Tekinalp, B., Atalay, N., & Kaynak, Ü. (2019). Psikolojik danışmada güncel kuramlar. Ankara: Pegem Akademi.
- İlgar, M. Z., İlgar, S. C. (2019). Varoluşçu psikolojik danışma ve psikoterapi: teori ve pratiği. Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi: 23(2), 193-220. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tsadergisi>.
- Mann, D. (2010). Gestalt therapy: 100 key points and techniques. London, Britain: Routledge.
- May, R. (2012). Varoluşun keşfi. (A. Babacan, Çev.) İstanbul: Okuyan Us Yayınları.
- Özkara, P. (2015). Ufuk üniversitesi lisans öğrencilerinin temas engellerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Ufuk Üniversitesi, Ankara.
- Sartre, J. P. (2015). Bulantı (S. Hilav, Çev.). İstanbul: Can Yayınları.
- Seligman, L. (2006). Theories of counseling and psychotherapy. 2th ed. New Jersey: Pearson Education
- Voltan-Acar, N. (2015). Gestalt terapi: Ne kadar farkındayım? (6. Basım). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Watson, J. J. 2010. Case formulation in eft, Journal of Psychotherapy Integration: 20(1), ss: 89-100. <https://www.apa.org/pubs/journals/int>.
- Watson, J., Goldman, R., & Greenberg, L. (2007). Case studies in emotion-focused treatment of depression: A comparison of good and poor outcome. Washington, DC: American Psychological Association.

## Extended Abstract

*Emotion-Focused Therapy that contains modern emotion theory, Person-Centered Therapy, Existential Therapy and Gestalt Therapy applications are experiential therapy method. Emotion-Focused Therapy initially appeared as couple therapy. Later, with the discovery of the importance of emotion, it has started to be applied in individual psychological counseling since the 1990s (Elliot & Greenberg, 2007; Greenberg, 2010). Gestalt Therapy and Existential Therapy theories have an important role in the formation of Emotion-Focused Therapy. Initially, Emotion-Focused Therapy focused on individuals' personal and social problems, and then focused on trauma, depression, stress and couple relationships together. Recently, it is seen that it has an important function in the treatment of clients with different problems such as anxiety disorder, eating disorder and borderline personality disorder (Gavas ve Aslan, 2019). Emotions trigger individuals to take action to satisfy their needs. In the therapy, topics such as recognition, explanation, meaning, transformation and control of emotions are tackled. Clients are also expected to use these skills in their own lives (Greenberg, 2010). In Emotion-Focused Therapy, in addition to emotions, needs is also very important. Understanding the client's needs is necessary to regulate his / her emotion (Greenberg, 2012).*

*According to Emotion-Focused Therapy, people have the power to solve their problems and have the capacity to develop. Similarly Gestalt Therapy states that people have the capacity to regulate themselves (Das, 2017). According to Existential Therapy, individuals have the power to develop themselves (Sartre, 2015). The principles of the psychological counseling are as follows: Cooperation between the counselor and the client, unconditional acceptance and empathic understanding. Emotion-Focused Therapy has these therapeutic conditions and supports the experience of emotions (Işık, Tekinalp, Atalay & Kaynak, 2019). In Existential Therapy, the relationship between the client and the therapist must be empathic, sincere and supportive (Seligman, 2006). Similarly, in Gestalt Therapy there is cooperation between the client and the counselor and the counselor treats to client as sincere and honest (Corey, 2008).*

*The philosophy and view of human nature of Emotion-Focused Therapy were influenced by Existential Therapy. Existential Therapy is more concerned about the future, dreams and goals of the person but Emotional Focused Therapy is concerned about now and here. According to Existential Therapy, people have the capacity to discriminate and select positive and negative emotions. The existentialist approach states that people struggle against feelings of fear, anxiety, loneliness and idea of death. Similarly, Emotion-Focused Therapy has an important role in coping with emotions such as anxiety, fear and loneliness. Both therapies think that*

*these emotions should be emphasized for mental health (Gavas ve Aslan, 2019). Gestalt Therapy encourages the clients to be aware of the suppressed feelings. Otherwise they can't take control on their life and they can't be free (Cuceloglu, 2010). Gestalt Therapy has a great effect on the formation of Emotional Focused Therapy. In both therapies, different parts of the personality must be integrated in order for the client to have a healthy personality (Gavas ve Aslan, 2019). According to Existential Therapy, the development of personality occurs when the individual constantly questions himself / herself, others and life (Corey, 2008).*

*Emotion is the key concept of Emotion-Focused Therapy. The aim of Gestalt Therapy is to help clients to understand their feelings. Existential Therapy focuses on feelings of fear and anxiety. According to existential therapists, anxiety is a prerequisite for life (Corey, 2008). Emotion-Focused Therapy is based on emotional experiences and the meaning making. Awareness, expression, regulation and transformation of emotions are essential for change. Physical clues are very important for emotion awareness. The therapist focuses on the clients' emotions such as anger, fear and physical reactions. The questions are asked like "How do you feel when your speech changes?" or "How do you feel when your hands are numb?" These questions also support physical awareness in Gestalt Therapy (Greenberg, 2010). According to Existential Therapy, the client should take responsibility to change and gain strength. A client who doesn't take responsibility and blames others, can't receive benefit in therapy (Corey, 2008). In Emotion-Focused Therapy, the emotions experienced by the clients and their effect on the counseling process are important. Emotional-Focused Therapy is based on some concepts of Gestalt Therapy and Client Centered Therapy (Greenberg, 2010).*

*In Emotion-Focused Therapy, it is aimed to explain negative emotions and to feel that emotions in counseling environment. "Now and here" concept of Emotion-Focused Therapy is taken from Gestalt Therapy. In order to expand awareness of the moment, the therapists ask their clients the questions like "How do you feel now?", "What do you feel?". According to the existentialist approach, people are very busy with the past and future. Therefore, they can't live the moment consciously (Corey, 2008).*

*Emotional-Focused Therapy is not suitable for severe psychological disorders. It is more concerned about anxiety, depression and childhood problems (Greenberg ve Paivio, 2003). Distinctly, counseling issues in Existential Therapy are complex issues such as death, freedom, loneliness and alienation. Therapists support their clients in finding the meaning of life (Corey, 2008). In Existential Therapy, the problems of clients are perceived as "life problems that everyone can experience" (Ilgar ve Ilgar, 2019). Gestalt Therapy focuses on people who have problems in interpersonal relationships and avoid responsibility (Corey, 2008).*

*In conclusion, Emotional-Focused Therapy has similarities with Gestalt Therapy and Existential Therapy in terms of therapeutic relationships and interventions. It is known that Emotion-Focused Therapy benefits from Gestalt Therapy and is based on the concepts of Gestalt Therapy (Greenberg, 2010). It is understood that Emotion-Focused Therapy's view and philosophy of human nature are greatly influenced by Existential Therapy. In addition, Emotion-Focused Therapy adopts the feelings such as fear, anxiety and loneliness that examined in Existential Therapy (Gavas ve Aslan, 2019).*