

Gestalt Terapi’de Cinsel İstismardan İyileşme Süreci

Healing Process From Sexual Abuse In Gestalt Therapy

Emre Şen¹

¹Danışman, Süreç Bilimsel Araştırma ve Gestalt Enstitüsü, emresenpiano@gmail.com, 0000-0003-0115-8670

Geliş tarihi/Received : 15.11.2020

Kabul tarihi/Accepted: 01.12.2020

Yayın tarihi/Published: 15.12.2020

ÖZET

Cinsel istismar mağduru istismardan bir şekilde kurtulmuş ve ayakta kalmıştır. Terapi boyunca mağdurun önünde uzanan süreç ise istismara uğramış benliğini geri kazanma sürecidir. Dolayısıyla cinsel istismar mağdurunun benliğini bu şekilde geri kazanma ve yeniden yapılandırma süreci, onun temasa açık, ihtiyaçlarına karşı duyarlı ve ön yargısız bir duruşla var olma ve kendini gerçekleştirme sürecini terapisti de dahil olmak üzere herhangi bir diğer kişiye teslim etmediği bir yeniden yapılanma öyküsüdür. İstismar travması ile yapılan terapötik uygulamada cinsel istismar mağduriyetinin travmatik yapısı ve içeriği dolayısıyla diğer travma ve istismar öykülerinde de olduğu gibi danışanları tekrar travmatize etmeden, hassasiyetle ve dikkatle çalışılması gerekmektedir. Bu nedenle, derleme niteliğinde olan bu çalışmada cinsel istismar travmasının mağdur üzerindeki etkisinin anlaşılması, mağdura yönelik geliştirilen terapi planı ve terapinin uygulanması konuları örnekler verilerek açıklanmıştır. Bu derleme çalışması sonucunda literatürdeki boşluğu doldurmaya yönelik Gestalt terapinin cinsel istismar vakalarında işlenişine dair deneysel çalışmaların ve araştırmaların yapılması önerilmiştir. Aile içi istismara maruz kalan ve tanık olan bireylerin istismar anındaki savunmasızlık gibi durumları içselleştirmemeleri ve bu ve benzeri durumlara karşı savunmasız kalmamalarına yönelik kişilerarası ilişkilerde kendilerini savunma ve temas biçimleriyle ilgili farkındalık geliştirmeleri amacıyla erken müdahale oluşturabilme anlamında da Gestalt grup çalışmalarının yapılması ve bu çalışmalarının da desteklenmesi önerilebilir.

Anahtar Kelimeler: Gestalt, cinsellik, istismar, terapi, iyileşme

ABSTRACT

A victim of sexual abuse has somehow survived, outliving the abuse itself. Throughout the process of therapy though, the survivors' task is to take their sense of selves back. Therefore, the process of taking back the sense of self of a survivor means that this actually is a story of reconstruction in which the survivor does not surrender her sense of needs, her embodied sense of presence to any other person, including her therapist. In a therapeutic practice with such abusive context and with its related trauma, the traumatic nature of sexual abuse -just like in other kinds of trauma and abuse related stories- should be examined sensitively and most importantly without re-traumatizing clients. Therefore in this review, understanding of this type of sexual abuse related trauma is explained by exploring how to provide the survivor a purposeful and mutually agreed therapy plan and by giving certain examples of Gestalt therapy along the way. Regarding this review study, experimental studies and researches on the process of Gestalt therapy in sexual abuse cases have been proposed to fill the gap in related literature. Research related to Gestalt individual and group therapies and support for relevant studies can be suggested to ensure that individuals who are subjected to and/or who witness domestic abuse would not internalize situations such as defensiveness at the time of abuse and develop awareness about their interpersonal relations and contact styles by the help of similar groupwork or individual therapy.

Keywords: Gestalt, sexuality, abuse, therapy, healing

1.GİRİŞ

Cinsel istismar bir kişinin bir başkasına, istenmeyen ve uygun olmayan cinsel davranışlarda bulunmasıdır. Bu davranışlar cinsel içerikli sözler ve taleplerden, dokunma ve tecavüze kadar uzanabilen çeşitliliktedir. (Bal, 2011, 43). Cinsel istismarın fiziksel belirtileri arasında uyku bozuklukları ve/veya kabuslar, yürüme ve oturmada zorluk, cinsel organlarda ağrı, kaşıntı, morarma, kanama; cinsel hastalık; sık idrara çıkma ve hamilelik sayılabilir. Davranışsal belirtiler ise, çocuklarda ve ergenlerde kişinin yaşına uygun olmayan cinsel etkinliklerde bulunması; cinsellikle ilgili ayrıntılı ve karmaşık bilgi sahibi olma; yatak ıslatma veya konuşmada gerileme; kıyafet değiştirme veya beden eğitimi derslerine katılmada isteksizlik; arkadaşları ile zayıf ilişkiler geliştirme olarak sıralanabilir (Lambie, 2005). Cinsel istismarın zorlayıcı ortamı kişinin istismardan kurtulduktan sonraki hayatını da önemli ölçüde etkilemektedir. İstismar mağdurları bazen ruhsal yakınmalarla bazense fiziksel veya kişilerarası iletişimlerinde zorlanmalarından kaynaklanan belirtilerle terapiye gelebilirler. Tüm bunlar göz önüne alındığı zaman cinsel istismarın yaygın semptomatik doğası ve kişilerarası ilişkileri yoğun ölçüde etkilemesi sebebiyle bireyi bedensel tepkileri, davranışları ve ilişki kurma biçimleri ile bir bütün olarak ele alan Gestalt terapinin cinsel istismar travmasında da etkili bir yaklaşım olması beklenir.

Gestalt terapi Clarkson (2008, 17)'in da belirttiği gibi psikanaliz ve karakter analizine uzanan kökleriyle, fenomenoloji, varoluşçuluk, doğu felsefesi ve aşkın anlayışa kadar uzanan gövdesi ve dallarıyla içerdiği zengin repertuar sayesinde, cinsel istismar mağdurlarının yaşadığı karmaşık ilişkisel yaralanmada esnek ve zengin bir destek repertuarı sunmaktadır. Aynı zamanda Gestalt terapi, terapi odasında terapist ve danışan arasında oluşan anlık deneyimlerle çalışır. Dolayısıyla Gestalt yaklaşımı cinsel istismarın sadece hakkında konuşmakla kalmayıp duyguların ve deneyimlerin o anda var olmasına izin vererek, yeri geldiğinde bu deneyimlerin bilinçli bir şekilde abartılarak belirginleşmelerine teşvik eder. Böylelikle gestalt terapi hümanist bakış açısıyla danışanın repertuarına sadece belli perspektifler değil, “şimdi ve burada” yaşanmış farklı deneyimler ekler. Gestalt terapide “ben-sen” ilişkisini esas alarak çalışılır. Cinsel istismar mağdurları ile çalışırken sıklıkla gündeme gelebilen erotik transferansta da terapotik çalışmaya *ilişkisel* bir bakış söz konusudur. Cinsel istismar travması söz konusu olduğunda danışanı tekrar travmatize etmeden onunla diyalog halinde kalabilme, ilişki içinde oluşabilecek erotik enerji ile çalışırken hem temasın hem de sınırların muhafaza edilebilmesi açısından diyalog ilişkisinin irdelenmesi önem taşımaktadır.

“Gestalt oluşumu, dengeyi yeniden sağlamak için istismara uğrayanlar arasındaki tüm eylem, duygu, düşünce ve etkileşim sürecine, onların bağlamına, anlık deneyim ve farkındalığına şimdi ve burada odaklanır” (Houston, 2003, 16).

Literatürde Gestalt terapinin cinsellikle ilgili farklı temalarda uygulanmasına yönelik çalışmalara (Brownell ve Div, 2005; Daş, 2004; Daş, 2011; Friedman, 1999; Kepner, 2013; Oelofsen, Ferreira, Ebersohn, 2007; Yolaç ve Tuğrul, 1991) rastlanmıştır. Örneğin Kepner (2004) çocukluk istismarından iyileşmeye yönelik iyileştirme görevleri modelini geliştirdiği bir kitap yayınlamıştır. Brownell ve Div (2005) genç cinsel istismar suçlularının çağdaş Gestalt terapi yaklaşımı ile tedavisini irdeleyen bir çalışma yapmışlardır. Daş, Yolaç ve Tuğrul (1991) da vajinismus tedavisinde Gestalt yaklaşımını inceleyen bir araştırma yapmıştır. Ayrıca, kompulsif cinsel davranışlarında Gestalt yaklaşımı (Friedman, 1999), cinsel istismara maruz kalan kızların değerlendirilmesinde Gestalt yaklaşımının kullanılmasına (Oelofsen, Ferreira, Ebersohn, 2007) yönelik çalışmalar da bunlara örnek olarak verilebilir. Literatür taramasından da görüleceği gibi Gestalt terapi ile cinsel istismar travmasından iyileşmeye dair Türkiye’de bir çalışmaya rastlanmadığı, dünyada ise bu çalışmaların yeterli düzeyde olmadığını söylemek mümkündür. Bunun yanında cinsel saldırıya maruz kalan kadınlara yönelik farklı terapi yaklaşımları ile yapılan çalışmalara rastlanmıştır. Korkmaz (2019) çalışmasında cinsel saldırıya maruz kalan kadınlarda psikoterapötik değişim sürecini şema odaklı bir yaklaşım ile incelemiş,

Pretorius ve Pfeifer (2010) da cinsel istismara uğrayan kadınlara yönelik sanat grup terapisi ile ilgili bir çalışma yayınlamıştır.

Tüm bunların ışığında, bu çalışmada terapist danışan ilişkisine cinsel istismarın getirdiği hassas ve karmaşık süreç; *diyalog ilişkisi, terapinin aşamaları, her aşamada güncellenebilen tanı ve tedavi planı, ve bu aşamalara yönelik uygulama planı ve örnekleri* ile Gestalt Terapi perspektifinden incelenerek açıklanmıştır. Bu doğrultuda, belirtilen açıklamaların terapistlerin istismar mağdurlarına karşı tutumları ve dikkate almaları gereken noktalara rehberlik ederek alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca Gestalt terapi perspektifi açısından cinsel istismarın ele alınışını belirten özellikle yurt içinde yapılan çalışmalar sınırlı olduğundan çalışmanın literatüre farklı bir bakış açısı getirmesi de beklenmektedir. Böylelikle bu çalışma Türkiye’de Gestalt Terapi hakkındaki farkındalığı artıracak ve buna yönelik yapılacak çalışmalar için de bir temel oluşturacaktır. Cinsel istismara uğrayan mağdurlar açısından da Gestalt terapinin işlevi, içeriği ve uygulanması hem semptomlarına yönelik farkındalık kazanmalarına hem de iyileşmeye yönelik daha iyimser bir bakış açısı geliştirebilmelerine olanak tanınması mümkündür. Bu nedenle, derleme niteliğinde olan bu çalışmada ilk olarak cinsel istismar travmasının mağdur üzerindeki etkisi açıklanmıştır.

2.CİNSEL İSTİSMAR TRAVMASININ MAĞDUR ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Cinsel istismar öyküsünde mağdurun istismar sırasında kendini savunamaması ve kendi sınırlarını hissetmek ve belirlemek anlamında herhangi bir kapasite geliştirememesi sonucunda kişinin yaşam öyküsünde bir “güçsüzlük” ve “seçimsizlik” temasının oluşması ve belirginleşmesi muhtemeldir. Herman (1992, 53)’ın da belirttiği gibi travmada kişisel gücün radikal bir reddi vardır ve o anda bireyin bakış açısı hiçbir şey ifade etmez. Gücün ve seçim hakkının böylesi bir mecburi teslimiyeti çoğunlukla kişinin kendisiyle ilgili belli algılar yaratıp bunlara inanmasıyla sonuçlanır. Taylor (2014, 118), bunu mağdurun hayatının genellikle başkalarının insafına kalıp, bu durumun sabitleşmesi ve inanç sistemlerine dahil edilmesi şeklinde özetler. Böylesi bir teslim oluş, mağdurun kendine ait bir sınır duygusunu yitirmesi anlamına gelir. Sınır olgusunu hissedemeyen istismar mağduru diğerleriyle “onların insafına” bıraktığı bir kendilik olgusuyla aynılaştır.

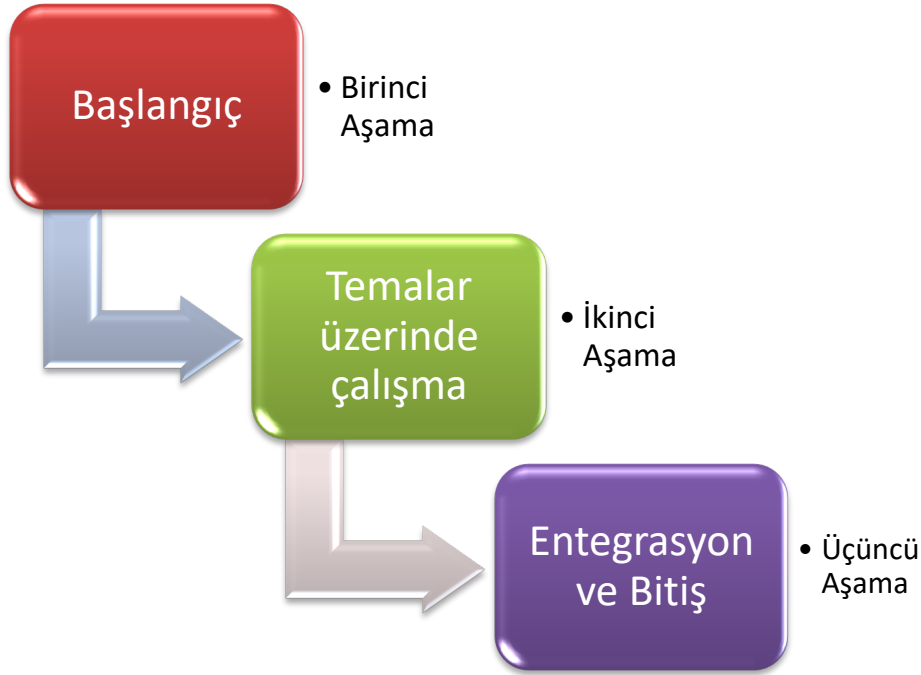
Gestalt yaklaşımına göre kişiyle diğerleri arasında sınır olmamasına iç içe geçme denir (Daş, 2006). İstismar neticesinde sabitleşen iç içe geçme temas biçiminin arka planında yatan travmatik bağlam, kişinin bir eyleme davet edilmediği ve bunun önerilmediği bir zorlayıcı ortamdır. Bu da mağdurun ileriki yaşamında zorbalık ve talepkarlığı hayatına davet etmesi ve buna farkında olmadan katlanıp boyun eğmesiyle veya kendisinin de bunu bir davranış biçimi olarak benimsemesi ile sabitleşmiş kısır bir döngü haline gelebilir.

Zinker (2013, 73) bunu “Güç kötüye kullanıldığında veya suistimal edildiğinde iç içe geçme açıkça görülür: teklif etmek veya etkilemek zorbalık veya talepkar bir hale bürünür” şeklinde vurgulamıştır.

Cinsel istismarın mağdur üzerindeki kişilerarası temasını etkileyen, az önce bahsedilen iç içe geçme ve bunun gibi başka temas biçimlerine yönelik, terapide “şimdi ve burada” odağıyla bir plan geliştirilir. Bu plan süreç boyunca dinamik bir şekilde işlenerek güncellenmeye açıktır.

3.CİNSEL İSTİSMAR TRAVMASINDA TEDAVİ PLANI

Gestalt terapide Joyce & Sills (2018, 74-76)'ın üç aşamalı tedavi planından yararlanılabilir. Fakat planda da belirtildiği gibi aşamaların sırası ve odaklanılan alanlar her terapi süreci ve her danışan birbirinden farklı olduğu için büyük ölçüde farklılık gösterebilir. Bu modele Şekil 1'de yer verilmiştir.



Şekil 1. Tedavi Planı Aşamaları (Joyce & Sills, 2018, 74-76)

Şekil 1'de yer alan tedavi planı aşamaları aşağıda detaylı olarak açıklanmıştır. Bu aşamaların terapi sürecine göre farklılaşabileceği göz önünde bulundurulmalıdır.

3.1.Birinci Aşama (Başlangıç)

Çalışmanın bu erken aşamasındaki niyet esas olarak çalışma ittifakını kurmak ve diyalog temelli bir ilişki sunmaktır. Hycner (1985)'ın da belirttiği gibi iki kişi "varoluşsal güven" diyebileceğimiz "aralarında" filizlenen *ortak alana* teslim olduklarında, kişiler arasında ben-sen ilişkisi olasılığının doğduğu, aralarındaki temasın kalitesiyle şekillenen bir diyalog ilişkisi oluşur.

Bu aşamadaki odak nokta, danışanın herhangi bir rahatsızlığı hissettiği anda fark etmesi ve bunu belirtmeye teşvik edilmesi ve yine danışanın kendini güvende hissetmediği ya da hazır olmadığı bir şeye zorlanmayacağını vurgulayarak terapotik ortamda hissedilen bir destek oluşturmaktır. Gestalt terapide tedavi planı danışanla beraber, onunla hangi alanların ana odak noktası olabileceğini paylaşarak ve süreç boyunca bu planı beraberce kontrol ve teyid ederek oluşturulur. Joyce & Sills (2018, 75)'in de belirttikleri gibi özellikle kısa dönem terapi gören bazı danışanlar için bu destek oluşturma aşaması başlı başına yeterli bile olabilir. Daha uzun dönem çalışılan danışanlarla da yine bu destek koşullarına, ilgili beceriler ve tekniklere, aşağıda bahsedilen ikinci aşama da dahil olmak üzere tüm terapi yolculuğu boyunca ihtiyaç duyulacaktır.

3.2.İkinci Aşama (Temalar Üzerinde Çalışma)

Çalışma ittifakı geliştikçe ve bir aşinalık ve güvenlik hissine sahip olduğumuzu hissettikçe niyetimiz, diyalog halindeyken kurduğumuz ilişkide danışanı tamamen olduğu gibi var olmaya ve farkında olmaya davet etmek olur. Etkileşimi derinleştirirken danışanın yaşadığı kontrol kaybını hissetmesi ve bu doğrultuda geliştirdiği ilişkisel kalıplarının daha fazla farkına varması sağlanırken, “Kontrolü farkında olmadan başkalarına bıraktığını söylüyorsun. Bu şimdi benimle terapide nasıl gerçekleşiyor olabilir? ” gibi araştırmalar yapılabilir:

“Travma kurbanları artık yaşamları üzerinde bir kontrol hissine sahip değildirlir ve hareketsizleşme, donma ve çökme tarzındaki savunma biçimlerinin, onların hayatta kalmalarındaki rolleri yeterince takdir edilmez” (Taylor, 2014, 110). Dolayısıyla Gestalt terapide danışanın ikili iletişimindeki donup kalma, çökme gibi belirtilerini bir “rahatsızlık” veya “direnc” olarak ele almaktan ziyade bunları bir hayatta kalma biçimi olarak değerlendiririz. Cinsel istismar travması ile çalışırken, Gestalt terapideki diğer çalışmalarda olduğu gibi tedavi planı, ortaya çıkan her öğede her detayın yeniden yönlendirileceği, gözden geçirileceği ve sürekli olarak güncelleneceği bir harita olarak düşünülür.

“[...] Tedavide doğrusal bir ilerlemenin aksine, belirli konuları her zamankinden daha yetkin ve daha farklı şekillerde tekrar tekrar ele alırız” (Kepner, 2013, 2). Başka bir deyişle, bu konular daha yetkin bir şekilde bir sarmal halinde ele alındıkça kendini destekleme ve güven duyguları gelişmiş olan danışan aşağıda açıklanan üçüncü aşamaya geçmeye ve terapiyi sonlandırmaya gittikçe hazır hisseder.

3.3.Üçüncü Aşama (Entegrasyon ve Bitiş)

Bu aşama çalışmanın sindirilmesi ve bütünleştirilmesinden oluşur. "Danışanlar, tüm aşamalarda çalışma ilerledikçe ideal olarak çalışmayı bütünleştirecek ve çalışma doğal bir şekilde sindirilecektir" (Joyce & Sills, 2018, 76). Yine de terapi süreci sindirildikçe böylesi bir sindirme danışanın yüzleşmeye hazır hissedeceği yeni sorunları su yüzüne çıkarabilir ve bu yeni sorunlarla çalışılmaya başlanır. Terapinin bu son evresinde ağlamak, feryat etmek, derinden hissedilen gözyaşları dökmek ve kederin başka ifadelerine yer vermek, bir zamanlar olduğu gibi dayanılmaz olmaktan çok arındırıcı ve rahatlatıcı olarak deneyimlenmeye başlanır (Kepner, 2013).

4. UYGULAMA

Gestalt terapide uygulama aşamasında danışanın ne derecede risk altında olduğu, istismar neticesinde geliştirdiği temas biçimlerinin tanısı, terapi sürecinde oluşabilecek transferans temaları dahil terapistin rolü ve danışanla ilişkisi gibi temalar her aşamada farklı şekillerde ve yoğunlukta rol alırlar.

4.1.Risk değerlendirmesi

İstismar öyküsüyle terapiye gelen bir danışanın kendine zarar verme geçmişi olabilir veya olmayabilir. Her durumda, düşük veya orta derecede risk teşkil ettiği düşünülen danışanlarda dahi sadece başlangıçta değil terapi süreci boyunca risk değerlendirmesi yapmak büyük önem taşır. Mann (2010)'ın belirttiği gibi, terapi risk olasılığını artırabilir. Başka bir deyişle terapi süreci ilerledikçe riskin azalabileceği gibi artması da mümkündür.Bu bağlamda bir danışanın kendine zarar verme öyküsü olmasa bile, daimi olarak istismar içeren cinsel ilişkiler içinde olması söz konusu olduğu durumlarda ona terapide aldığı veya alabileceği risklerden söz edebileceği bir ortam sağlamak süreç boyunca önem taşır. Danışanın taciz edici ilişkilerinde risk altında olması durumunda gerekirse yaşadığı evden taşınması da dahil olmak üzere, fiziksel olarak kendini güvende tutması için beraberce gözden geçirebileceğimiz bir plana odaklanmak terapi sürecinin bir parçası olmalıdır. Aynı zamanda, terapide yol aldıkça danışanın gerekli güveni oluşturarak failiyle yüzleşme teması belirebilir. Bu genellikle terapinin ikinci veya üçüncü aşamalarında ortaya çıkan bir temadır. Kepner (2013)'ın da belirttiği gibi danışanın

faiyle yüzleşmesi asla terapistin bu konudaki politik duruşundan kaynaklı bir yönlendirme sonucunda olmamalı ve gerçekçi bir risk değerlendirmesine ve kendiliğinden, danışanın seçimiyle ortaya çıkan bir hareket kapasitesine tabi olmalıdır. Danışanın terapi öncesinde alamadığı riskler ve terapi süreci boyunca risk konusunda daha cesur bir tutum sergilemesi de dahil tüm faktörler Gestalt terapisinde danışanın temas kurma kapasitesi ışığında ele alınır ve terapistin her aşamasında tanı ile ilişkilendirilerek çalışılır.

4.2. Gestalt Terapi’de İstismar’dan İyileşmede Tanı Kriterleri

Perls, Hefferline ve Goodman (2006)’ın da belirttiği gibi Gestalt Terapisi söz konusu olduğunda, sağlıklı ve sözde patolojik deneyim arasında kesin ayrımlardan ziyade bir devamlılık vardır. Dolayısıyla tüm tanısız sınıflandırma girişimleri her zaman itina ile ele alınır. Gestalt yaklaşımı ne kişinin kendisini ne de çevresini izole olarak ele alır. Kişinin temas sınırındaki deneyiminin kalitesine bakarak, temasın süreç boyunca güncellenmesine açık bir yaklaşımla bir süreç boyunca kişiyi ya da çevreyi değil, *ilişkiyi* ve *ilişki doğrultusunda* kişiyi değerlendirir. Francesetti, Gecele ve Roubal (2013) bunu “bir deneyimin, kişinin temas sınırında bulunma ve farkında olma becerisi ne kadarsa o kadar sağlıklı olduğunu da söyleyebiliriz” şeklinde ifade eder. Cinsel istismar mağdurları zorlanmaya maruz kaldıkları temas sınırında belli adaptasyonlar geliştirerek sınırlarının ihlal edilmesiyle baş etmektedirler. Bu doğrultuda sergiledikleri sıra dışı tutumlar ve davranışlara Gestalt yaklaşımında yaratıcı uyumlanma denir.

"Yaratıcı uyum, her bir kişinin dünyada hayatta kalmanın ve gelişmenin bir parçası olarak nasıl şekillendiğini ve yenilediğini gösterir" (Francis ve Parlett, 2016, 63) Dolayısıyla Gestalt yaklaşımında benlik olgusunun da tek başına değil, bir başkası ile gerçekleşen temasın içinden geçerek oluşmasından söz edilir. Buber (1958, 28)’in “insan bir “sen” sayesinde “ben”i oluşturur” ifadesi bunu çok güzel özetlemektedir. Terapide istismar mağdurlarının semptomları ve aşırı fevri veya aşırı izole olarak değerlendirilebilen davranışlarını tek başına ele almak yerine kötüye kullanılan ilişki biçiminde neye bir *cevap* olarak ortaya çıktıkları ve bu ortaya çıkan cevabın o zaman nasıl işe yaramış olduğu ve zamanla nasıl sabitleştiğini araştırarak yola çıkılır. Staemmler (2020,14) bu ve bunun gibi cevapların çoğu zaman planlanarak gelişmediğinden, reflekse benzer bir otomatiklik ve spontanlıkla gelişim süreci boyunca ortaya çıktıklarından bahseder.

Tüm bunlar danışanın temas etme biçimleri ile ilgili fikirler veren haritalar oluştururlar. Bu haritalar Daş (2006, 295)’in belirttiği gibi terapi boyunca yeni gözlemlere, bilgilere ve gelişmelere göre güncellenmeye açık olmalıdır. Dolayısıyla terapistin ilk aşamasından itibaren tanı, terapist ve danışanın temas etme biçimleri ve danışanın temas kapasitesindeki değişimler göz önüne alınarak güncellenir. Terapistin aşamaları boyunca temasın kalitesi değiştiğince cinsel istismar vakasında danışan ve terapistin karşı cinsten olduğu bir terapi sürecinde danışanın terapisti şimdiye kadar tecrübe ettiği partnerler ile kıyaslayarak iletişim kurması çalışma boyunca netleşebilir. Bu da olası transferans temalarını kaçınılmaz kılar.

4.3. Gestalt Terapide Erotik Transferansa Bakış

Gestalt terapi bu bağlamda danışanla diyalog ilişkisini esas aldığı bir bağ kurar. Böylece danışan yeni bir bağlamın içinde kabul gördüğü, güvenli, suistimal edilmediği pozitif bir ortamda kendilik hissini yeniden yapılandırma imkanı bulur. "Bağ kavramı, danışan ile terapist arasındaki karşılıklı güven, kabul, onaylanma gibi temaları içeren pozitif kişiler arası iletişim ağını kapsar" (Horvath & Luborsky, 1993, 563).

Heteroseksüel bir erkek- kadın danışan-terapist ilişkisindeki bağ söz konusu olduğunda, sınır ihlali yaşamış ve buna uyumlanmış bir danışanın, terapistin ilişkiye getirdiği açıklık, güven ve destek ortamında idealleştirilmiş bir aktarım (idealised transference) geliştirmesi olasıdır. Bu idealize transferansta danışanın cinsel istismar travması öyküsü de terapistleriyle kurdukları ilişkideki erotik transferansın türünü önemli ölçüde etkileyebilir. Gestalt terapistinde, terapi

odasında filizlenen erotik enerji ile çalışırken, bunun var olmasına izin vermek, inkar etmemek ve oluşan erotik enerjiye ilgili kalmak esastır. Terapistle danışan arasında erotik bir enerji kendini gösterdiği zaman Gestalt terapide bunu “aşmak” veya “görmezden gelmek” yerine çalışmada odak noktası olarak bu erotik enerjile kalmak ve bununla ilgili farkındalık geliştirmek amaçlanır. “Erotik bir sarmal içinde olmaya, tamamen hareketlenmiş hissetmeye, bir diğerinin özlemine algılamaya ve yine kendi sınırlarımızı bilmeye ve hala sınırlarımızı korumaya izin verebiliriz”(Clemmens, 2020, 19).

Bazı mağdurlar ise kendilerini güvende hissetmek için cinselliğin hiç var olmadığı, erotik enerjinin asla hissedilmediği bir duruş sergileyebilirler.

"Bu durum, cinsel istismar mağdurları arasında yaygındır. Ancak bu süreçte mağdur cinselliğin ortaya çıkmasını önleyerek güvende kalır fakat kendini tam somutlaşmış bir halde deneyimleyemez (Perls, Hefferline, Goodman, 2006). Terapistin terapideki destek ve güven oluştuğu bu temayı nazikçe güçlendirmesi, vurgulaması ve bu sırada kendi erotik enerjisiyle ve duruşuyla olduğu gibi var olması terapi sürecinin önemli bir parçasıdır. Böylece istismar mağduru bir danışan erotik ihtiyaçlar söz konusu olduğunda istismar anına cevaben geliştirdiği kalıplaşmış uyumlanmalara terapistin cinselliği inkar etmediği ve aynı zamanda sınır ihlalinde de bulunmadığı duruşuyla gelen bir çok yeni alternatif cevabı deneyimleme imkanı bulabilir.

Kepner (2013)'in bu doğrultudaki

- Beni kabul edecek misin?
- Sana güzellikler (övgü, hayranlık, seks) sağlamsam bile benim için orada olacak mısın?
- Senden kaçmamı, zorlanmalarımı ve düşmanlığımı tolere edebilecek misin?
- Kendimin bile kaçındığım ve ötelediğim güçlü duygularla durabilecek misin?
- Ailemin yaptığı gibi beni hasta biri olmakla suçlayacak mısın?

gibi soru örnekleri, danışanın karşı cinsten terapistiyle otomatik olarak ve çoğunlukla bilinçdışı kurduğu ilişki modelindeki kaygılara güzel bir örnek oluşturmaktadır.

Bu süreçte, danışan'ın terapisti “mükemmel erkek/kız arkadaş” olarak algılamaya başlaması ve mükemmel bir terapist olarak benimsemesi de olasıdır. Philippon (2018) terapotik ortamdaki transferansın, her ne olursa olsun terapistin görüşmeye getirdiği bir şeyden ortaya çıktığını belirtir. Bu sıcak ve samimi bir ilgi olabileceği gibi o gün giydiği bir kıyafet dahi olabilir. Yani transferansta terapistin rolü mutlaka göz önünde bulundurulmalıdır.

Bu idealize transferanslar, erotizm içersin veya içermesin, sürecin farklı evrelerinde ve farklı yönlerde olabilir. Nitekim Joyce & Sills (2018, 134) bazı danışanların terapistlerini sadece birkaç seanstan sonra idealleştirdiğini ve onlara mükemmel bir terapist olduklarını, söyledikleri her şeyin derin ve anlayışlı olduğunu dile getirebildiklerini ifade etmiştir.

İdealize transferans durumlarında terapist transferans sürecinde, hem danışanı hayal kırıklığına uğratmamak hem de danışanın ve kendinin birbirlerini farklı deneyimlediği gerçek bir diyalog ilişkisinde kalma niyetiyle çalışılan hassas bir denge içindedir. Bu süreçte danışanın terapistine yönelik erotik veya farklı beklentiler geliştirmesi durumunda, istediğini elde edemediğinde ve hayal kırıklığına uğradığında, terapistin danışanın ilişki içinde kalacak kadar kendini desteklenmiş hissetmesinin yollarını da araştırması esastır. Danışanın kendi temas sınırını hissetmesi anlamında destekten yoksun olmuş ve sınırlarının ihlal edilmiş olması cinsel istismar öyküsünde çok temel bir faktördür. Terapinin “şimdi ve burada”sında danışanın temas sınırını diyalog temelli bir ilişki yoluyla hissetme şansı bulması büyüme ve gelişme için bir fırsat yaratır. Gestalt terapi sürecinde danışanın terapisti ile kurduğu bu yeni bağlamında hissettikleri, anlık tepkileri ve ikili ilişkideki dinamiklerin nasıl geliştiğiyle çalışılır. Terapistin istismar öyküsü olan danışanla ilişki ilerledikçe daha fazla farklılaşmayı getirmesi, bu farklılaşmaya nazikçe değinmesi ve danışanın getirdiği red edilme ve dışlanma korkusuyla beslenen rahatsızlığıyla baş edebilmesini sağlamada önemli bir etken olur (Kepner, 2013).

Bu noktada danışanın terapistle kurduğu iletişim sırasındaki anlık deneyimleri, duyguları ve düşünceleri ve özellikle bu ilişkinin istismar bağlamlarından farklı ve asimile edebilecekleri yeni bir bağlam sağlaması son derece önem taşır. Bu yeni bağlam, danışanın kendini destekleyici bir dengeyi kurabilmesi için açılan ve şimdiye kadar tanıyıp aşına olduğundan farklı bir alandır. Süreç boyunca farklılıklar gösterebilen ve her aşamada güncellenmekte olan bu ilişkide bedensel duyumlar dahil olmak üzere her farkındalıkla deneyler yapılarak çalışılır. Aktarımların karşı aktarım (counter transference) ve birlikte aktarım (co transference) gibi çok çeşitli hallerinde Gestalt yaklaşımı klasik psikanalitik yaklaşımın aksine terapistin danışanın aktarımına katılımını ve katkısını dışlamaz. Sapriel (1998) bunu geleneksel psikanalizde terapistin karşı aktarımının negatif hatta utanılacak bir durum olarak alındığından bahsetmiştir. Gestalt yaklaşımında ise her aktarım söz konusu olduğunda terapistin de rolü ve sorumluluğu vurgulanır. Mann (2010, 98)'ın belirttiği gibi aktarım bir kişi tarafından şekillendirilip, karşıdakine atılarak orada yerleşmez, aktarım *ilişkide* yaratılır.

4.4. Gestalt Terapide Cinsel İstismar Mağdurlarının Temas Biçimleri ve Deneyler

Cinsel istismar mağdurları uyuşma, yabancılaşma ve bunun gibi birçok semptomla kendilerine dayanılmaz gelen duyumları ve duyguları yönetmeyi başarırlar. Buradan hareketle, sınır ihlaline yönelik deneyimini uyuşarak, yabancılaşarak, gerilerek ve bunun gibi teması sekteye uğratan şekillerde yöneten danışanların temas kurma biçimleri önemli şekillerde etkilenir. Cinsel istismar mağdurunun anormal olarak algılanan davranışları aslında acılarıyla baş etmek için kullandıkları bir nevi ağrı kesici görevi görür.

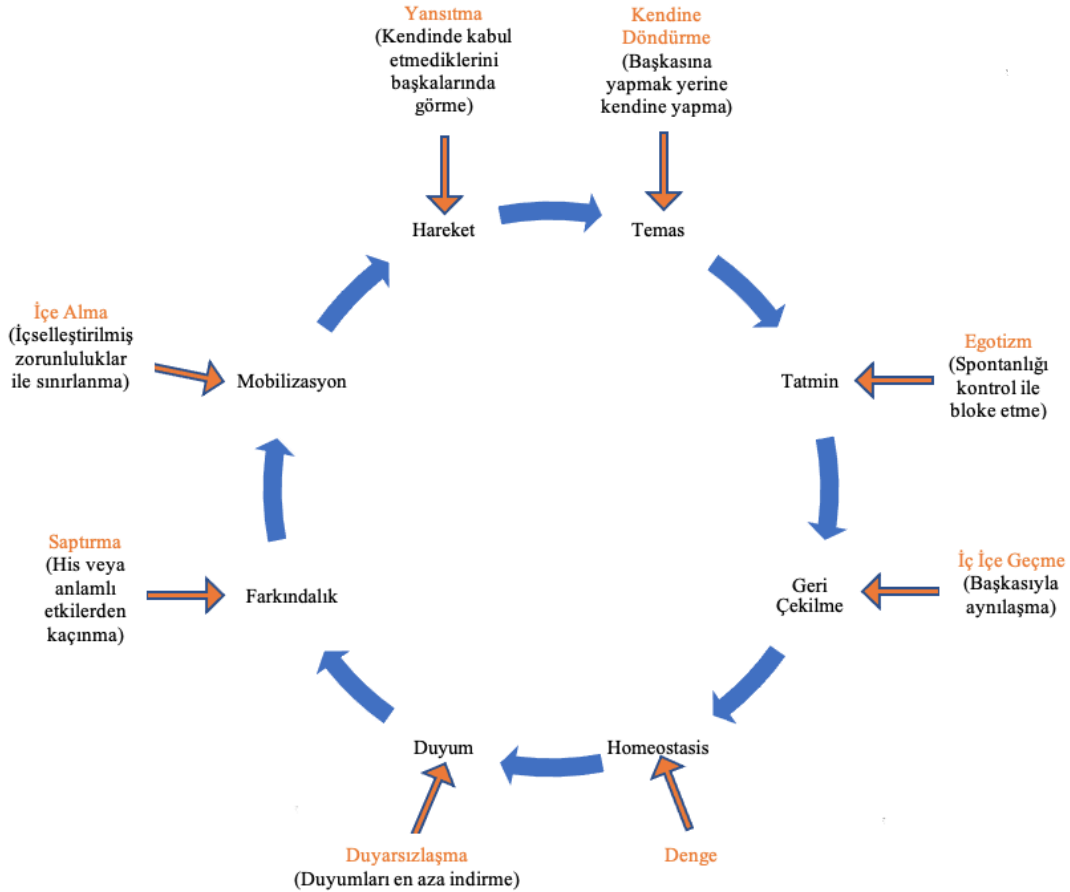
Farmakolojik ağrı kesicilerin kişinin gerçekliğini kısmen karartmanın bir yolu olduğu (bu durumda ağrının gerçekliği) herkes tarafından iyi bilinmektedir. Benzer türden davranışsal "ağrı kesiciler" in var olduğu ve fazlasıyla yaygın olarak kullanıldığı ise pek de kabul edilmemektedir. Bunlar hap veya tablet şeklinde alınmazlar. Bunları kullanan, ne yaptığının farkında olmadan, bazı eylemlerinin böyle bir işlev taşıdığını inkar edecektir. Dahası, nasıl bir bağımlıyı uyuşturucusundan aniden mahrum bırakmak zalimceyse, davranışsal olarak da bir kez eylemlerine bağımlı hale gelen kişiyi mümkün olsa dahi aniden eylemlerinden mahrum bırakmak da zalimce olacaktır. Ancak, kişi farkında olsun ya da olmasın söz konusu olan bu eylem kendisinin kontrol ettiği bir davranış olduğundan arzu edilse bile bu davranışını kendisinden çekip çıkarmanın hiçbir yolu yoktur. Öte yandan, kişinin her zaman tolere edebildiği ölçünün sınırları içinde kalarak, bu tür kendini engelleyici davranışları ortaya çıkarmak ve bunu kademeli olarak değiştirmek ise başka bir konudur (Perls, Hefferline ve Goodman, 2006).

Davranışlar ve temas biçimleriyle çalışırken, terapist danışan arasında tüm olanlar ve yaşananlar da dahil olmak üzere istismar mağduru ile istismarcısı arasında geçen temas ve deneyimler Gestalt terapide yine şimdi ve burada ilkesiyle ve diyalog prensibiyle ele alınır. Dolayısıyla istismardan ve istismarcıya yönelik herhangi bir duygunun varlığından veya yokluğundan bahsetmekten ziyade, danışanın istismarcısına veya söz konusu her kimse ona doğrudan hitap etmesine yönelik deneyler geliştirilir.

“Gestalt'ta, kişi var olsun ya da olmasın, onun hakkında konuşmaktan kaçınırız. Bunun yerine ona doğrudan hitap etmeye çalışırız; bu, entelektüelleştirilmiş bir iç düşünceden ziyade, ilişki içinde hissederek iletişime geçebileceğimiz anlamına gelir ” (Ginger, 2018, 12).

Terapist'in istismara uğrayanla faili arasında gerçekleşen bir deneyi derecelendirmesi, danışanla işbirliği içinde ayarlamalar yapması çok önemlidir. Terapist böyle deneysel bir diyalog esnasında danışanın temas sırasında nefesini tutması, ses tonunun, oturuşunun veya mimiklerinin değişmesi ve bunun gibi dikkat çekici detayları vurgulayarak danışanın istismar anında gerçekleştiremediği eylemleri ortaya çıkararak ve bunları gerçekleştirerek yeni bir kendilik duygusu hissetmesi ve oluşturmaya teşvik eder. İstismar anındaki güç kaybı ve

çaresizlik mağdurun yaşamında sabitleştiğinde kronik bir bedensel çöküşü de beraberinde getirebilir. Kepner (2013, 239) bunu "Spontane tepkimizi durdurmak için gerçek kas çabası gerekir. Bu sadece zihinsel bir baskı değildir" şeklinde ifade eder. Mağdur istismar esnasında atamadığı çığı, failine karşı koyamayışıyla hareketsiz kalan bedeni neticesinde bedensel duyularına karşı duyarsızlaşma da yaşayabilir. İstismar mağdurlarının kendi duyularına karşı hissizleşmesi, kendileri farkında olmasa da çevrelerindeki insanlarla temaslarının sekteye uğramasıyla belirginleşir. Tüm bu "temas engelleyiciler" gestalt yaklaşımında temas döngüsündeki (Şekil 2) aşamalarda hangi engelin nasıl yer aldığına bakılarak ve terapi sırasında "şimdi ve burada" nasıl gerçekleştiğini araştırarak çalışılır.



Şekil 2. Gestalt Yaklaşımında "Temas Döngüsü" ve "Temas Engelleyiciler" (Clarkson, 2008)

Şekil 2'deki ihtiyaç döngüsünün herhangi bir bölümündeki müdahaleler veya rahatsızlıkların kişinin ihtiyaçlarını karşılamasının zarif ve doğal ritmine müdahale ettiğini belirten Clarkson (2008, 59) temas döngüsündeki engellenmeleri şöyle özetler:

"İç içe geçme, duyu evresinin tatmin edici gelişimini engeller.

Duyarsızlaşma tam farkındalığı engeller.

Saptırma, mobilizasyonu engeller.

İçe alma, etkili olacak eylemi engeller.

Yansıtma, iyi bir son teması önler

Kendine döndürme, tatmin aşamasını engeller

Egotizm, etkili bir geri çekilmeyi sınırlar".

Bazen danışanlar travmalarından son derece ayrıntılı ve korkusuzca bahsedebilirler. Bu durumda travmaya yönelik dayanılmaz olabilecek duyum ve duyguların uyuşturulmuş olması söz konusu olabilir. Terapide bu durumda döngüdeki duyum aşamasındaki duyarsızlaşma üzerinde durulur (Şekil 2). "Ayrılan olay ve olgusal ayrıntılar değil, istismar mağdurunun kendi

duyguları ve olayın anlamı konusundaki organizasyonu olmuştur" (Kepner, 2013, 32). Francesetti, Gecele ve Roubal (2013), istismar mağdurunun açısından bahsederken, "bu sadece başkaları tarafından algılanan bir acı da olabilir, burada patoloji - acı çekmek - tam olarak bireyin acı hissetmekten yoksun olması gerçeğinde yatmaktadır" şeklinde ifade etmişlerdir. Bazı mağdurlarsa yoğun bir his yaşasalar da, bunu eyleme geçiremedikleri travmatik bağlam neticesinde, hislerini bastırmayı öğrenirler. Başka bir deyişle tüm bu bedensel aktiviteyi dışarı çıkarmak yerine kendilerine döndürmeye koşullanırlar. Bu da döngünün hareket aşamasındaki kendine döndürme (Şekil 2) temas biçimini düşündürür ve gestalt terapide danışanın bedensel ipuçları takip edilerek bu doğrultuda deneylerin önerilmesiyle gerçekleştiremeyen aktivitenin canlanması teşvik edilir. Danışan, öfke gibi çözümlenmemiş duyguları uygun bir hedefe yönlendirmesi için teşvik edilir. Bu süreç sayesinde, danışan önceden kesintiye uğramış duygularını daha eksiksiz ifade edebilir ve bastırılmış ihtiyaçlarını tespit edebilir (Greenberg, Elliott ve Lietaer, 1994). Cinsel istismar mağduru ile çalışırken temas biçimleriyle çalışmaya aşağıdaki deney örnek olarak verilebilir. Bu deneyde görüleceği üzere, teması kısıtlayan faktörler çok örtük ve peş peşe veya aynı anda dahi gelişebilir. Her gelişen olası temas biçimi Şekil2'ye göre yorumlanmıştır.

T (Terapist): Göğsünde bir his olduğundan bahsettin. Bu hissi tarif eder misin?

D (Danışan): Sıkışma gibi. (Olası kendine döndürme)

T: Nasıl sıkıştığını bu yastık üzerinde göstererek yapabilir misin?

D: Bilmem ki (olası saptırma)

T: "Bilmem ki" derken ses tonunun değiştiğini ve başını öne doğru eğdiğini fark ettim.

D: Sessiz konuşuyorum evet (tebessüm eder). Sanki biri duyarsa rezil olacaktım gibi geliyor (olası içe alma)

T: Böyle devam etmeyi dener misin? Hatta fısıldayarak da konuşabiliriz istersen (fısıldamaya başlar)

D: Ne demem gerekiyor fısıldayarak?

T: Hiçbir gereklilik yok benim için. Nasılsan öyle olup benimle paylaşmaya ne dersin? Şu anda nasıl hissediyorsun?

D: Sanki ben değilmişim de kendimi dışarıdan izliyormuşum gibi şu anda (olası egotizm)

T: Bunu söylediğinde üzüldüm nedense, burnumun direği sızladı

D: (Sessiz kalır)

T: Sessizleştin.

D: Yok olmak istiyorum sadece. Ama hiçbir hissim yok. (olası duyarsızlaşma)

T: Şu anda ne yaşıyorsan böyle başlıyorsun ve çok iyi gidiyor, gerçekten.

D: Ama hiçbir şey yapamıyorum, sense bütün duruma hakimsin (olası yansıtma)

T: Rollerini değiştirmeye ne dersin? Süreci sen yönetsen ne yapmak isterdin? Duruma sen hakim ol hadi

D: İstemiyorum.

T: Ben çok isterdim, fakat istemediğini anlıyorum ve istemediğini bilmek bana çok iyi hissettirdi. Seni gördüğümü ve anladığımı hissettim. O zaman vazgeçelim bu deneyden hadi.

D: Nasıl yani?

T: Senin istediğin olsun diyorum. Ben istemememe rağmen.. Gözlerin doldu...

Bu örnek diyalogda terapist danışanın kendine döndürmesini, yani filizlenen enerjiyi göğsünde sıkıştırarak kendinde tutması şeklinde gözlemleyerek araştırmaya başlar ve teması sekteye uğratan diğer biçimler devreye girer. Deney boyunca bu temas biçimlerini değiştirmek değil onları var etmek ve anlamak üzerine çalışılır. Örnek diyalogda görüldüğü gibi, özellikle cinsel istismar mağdurlarında bir deney teklif edildiği zaman danışanın gönüllülüğü, hazırlık derecesi her zaman dikkate alınır. Deneyin tek amacı teması engelleyen temas biçimlerinin farkına varılması ve kalıplaşmış olanın yerine yeninin denenmesine danışanın teşvik edilmesidir. Hız

ayarlaması ve yoğunluk derecesi her zaman danışanla ortaklaşa belirlenir. Gestalt terapide deneyler anlık etkileşimlerden doğmalı ve planlanmış bir sonuca göre güdümlenmemelidir. Terapistin deneyle beraber olacak bir esneklikte kalması ve değişime değil, hali hazırda var olanla temas etmeye istekli ve gönüllü olması esastır.

Joyce ve Sills (2018, 96-97) danışanın terapistin deney teklifini red edebileceğini bilmesinin hayati önem taşıdığını, terapistine adapte olan bir danışanla yapılan bir deneyin sadece başarısız olmaya değil, aynı zamanda danışanın eski kalıplaşmış ve kendini limitleyici örüntülere geri dönmesi riskini barındırdığını belirtmişlerdir. Gestalt terapide deneyler de sürecin her aşamasındaki gibi danışan-terapist ilişkisini dışlamadan ele alınır. Yukarıdaki örnekte terapistin deneyden vaz geçmeye de gönüllü olması ve akabinde danışanın gözlerinin dolması aslında deneyin sonlanmamış ve devam etmekte olduğunu gösterir. Mann (2010, 215)'in da belirttiği gibi, hiçbir deney belli bir sonuca odaklanarak geliştirilemez. Başka bir deyişle, kendine döndürme temas biçimiyle çalışırken deneyin amacı kendine yöneltilmiş ve baskılanmış enerjinin dışarı yöneltilmesi olsa da, Hycner (1993,4)'in belirttiği gibi, her teknik iki kişi arasındaki ilişki temel alınarak temellenmelidir. Danışanın gözlerinin dolmasıyla uyanan duyguları cinsel istismar vakalarında sıklıkla görülen bir “seçme hakkı ve gücü”ne sahip olma özgürlüğünün ellerinden alınmış olmasına yönelik duydukları kayıp ve bu kayba yönelik yas temasıyla ilişkili olabilir.

Terapide bu süreç bir bakıma danışanın uyuşan, harekete geçemeyen veya hareketi ayarlayamayan işlevlerini yeniden yapılandırması ve geri almasıdır. Kepner (2013, 109) 'in “Geri almanın önemi, hisler, eylemler ve benlik algıları üzerindeki travmatik etkilerin oluşturduğu geçmişle bağı koparmaktır ve bu istismar mağduruna, çevreyle ve hayatıyla tanışması için tam kapasite ve olanaklar yelpazesini geri kazandırır” şeklinde ifade ettiği gibi, danışan geçmişten sabitleşmiş bir halde bugüne taşıdığı kısıtlayıcı temas etme ve varolma biçiminden ancak böylelikle özgürleşebilir. Bu özgürleşmeyi kısıtlayan ve temas döngüsünü sekteye uğratan en belirgin temalardan biri de utançtır.

4.5. Cinsel İstismar Vakalarında Utancın Ele Alınışı

Cinsel istismar mağdurlarının birçoğunun hayatında farkında olmasalar bile utanç önemli bir etken olmuştur ve davranışlarına da yansımıştır. Terapide cinsel ya da başka bir istismar modeli ile uğraşırken Levine (2010, 238) danışanın davranışını tek başına ele almayı altta yatan utanç duyguları konusuna ve onları terapötik ilişkide nasıl alacağımız ve destekleyeceğimize dikkat etmeliyiz şeklinde vurgulamıştır.

Gestalt terapide danışanla kurulan temas sırasında olası utanç süreçlerinin belirgin hale gelmesine çalışmak ve iletişimdeki olası kopuşlara karşı tetikte olmak önemlidir. Tüm bu temalarla meşgul olurken sürecin ilişkisel olduğunu hatırlayıp bu ilişkisel süreçte danışanla temas kurdukça onun “şimdi ve burada” hissettikleri, deneyimledikleri ve fark ettikleri ışığında adım adım çalışılır. Deneyler sırasında veya diyalog içinde ortaya çıkabilecek utanç süreçleri ve utancı tetikleyen faktörler ile çalışırken terapistin utançtaki kendi rolünü ve etkisini araştırması önemlidir.

Joyce ve Sills (2018, 89), utanç söz konusu olduğunda yapılacak müdahalelere örnek olarak terapistin kendi katkısının önemini terapistlere "Utanç sürecinde ilk müdahale, kendi katkınızı araştırmaktır" şeklinde vurgulamıştır. Başka bir deyişle utanç dahil bir çok durumda terapistin danışanın deneyimini bireysel yani izole değil, ilişkisel yani diyalog temelli bir zeminde değerlendirmesi esastır. Bu yolla özellikle cinsel istismar mağduru danışan için daha önce yaşadıklarının, yaşadıklarına uyumlanma biçimlerinin ve semptomlarının da ilişkisel bir zemin üzerinde gerçekleştiğini fark etmesi ve sindirmesi sağlanabilir. Dolayısıyla danışan “bende bir terslik var” gerçekliğini “bana yapılanlar kendimde bir terslik olduğunu hissettirdi” şeklinde yeniden içselleştirme imkanı bulur. Utanma duygusu da diğer duygular gibi temas

sonucunda, temasın koştuğu veya kesintiye uğradığı anlarda ilişki içinde gerçekleşen bir duygudur ve yine terapi sürecinde de bu doğrultuda ele alınır.

Simon & Geib (1996, 323) bunu “Temas kurulmadığı veya kesildiği anlarda, danışan özellikle kabul edilmemiş ve değersiz hissetmeye karşı savunmasız haldedir. Bu, utancı yaratan temel deneyimdir” şeklinde anlatır. Bu noktada, terapistin desteği cinsel istismar mağduru bir danışanın hızlıca veya kolaylıkla algılayıp sindirebileceği bir şey olmasa bile, desteğin tamamen yoksun olduğu zorlayıcı bir zemine alternatif olarak var olması ve iletişim sürecinde daimi olarak hissedilmesi önemlidir. Terapistin diyalog sırasındaki herhangi bir hareketi, sözü veya tavrı utanç yaratarak temasta bir kopuşa yol açabilir. Gestalt terapide bunun hem “şimdi ve burada” ilişki zemininde nasıl ortaya çıktığına, hem de bunun “o zaman ve orada” yani eskiden bugüne kadar gelişine, tarihine ve hangi ilişki zeminde oluştuğuna bakılır.

"Desteklenmeme (istismar, ihmal veya kayıp) çevremizde tutarlı veya yeterince şiddetli olduğunda, utanç iletişim tarzlarımızı önemli şekillerde düzenlemeye başlayacaktır" (Lee & Wheeler, 2013). Dolayısıyla, Gestalt terapide utanç teması ile çalışılırken terapistin varlığı ve danışanla kurduğu ilişki terapötik ortamın merkezindedir.

4.6. Terapist Danışan İlişkisinin Uygulamadaki Yeri

Gestalt terapide danışan ile kurulan temas sırasında meydana gelen her hangi bir zorlanma anında terapist bunu aşmayı veya değiştirmeyi hedeflemez. Terapide odak noktamız farkındalığı artırmak, yeniyi denemek ve bunun sonucunda değişimin kendiliğinden oluşmasına güvenmektir.

Örneğin, cinsel istismar mağduru bir danışan için deneyimlerini paylaşmak son derece garip ve zorlayıcı olabilir. Danışanın bunları paylaşırken nasıl oturduğuna, baktığına veya bakışlarını başka yere yönlendirdiğine dair terapistin gözlemi çok önemlidir. Danışanın bakışları, nefes alış veriş, hareketleri ve bunun gibi jestlerine yönelik "Bu jestler şu anda işini kolaylaştırıyor gibi görünüyor." şeklinde bir müdahale “neden nefesini tutuyorsun ve gözlerime bakmıyorsun?” şeklinde bir müdahaleye tercih edilir. Böylelikle danışanın terapistin kendisini olmasını istediği gibi değil, olduğu gibi kabul ettiği gerçeği terapinin zeminini oluşturur. Bu durumda danışanın utandığı için hissettiği zorlanmaya yönelik yeniden utandırılma riski azalır. Kişiyi olduğu gibi kabul etmek, olmadığı gibi olabilmesine dair bir alanı da açar.

Beisser, (1970, 78) bunu "Gestalt terapisti "değiştirici" rolünü reddeder, çünkü amacı danışanın nerede ve ne olduğu ilkesini teşvik etmek, hatta bu konuda ısrar etmektir” şeklinde vurgular.

Gestalt terapide terapist danışanı tüm tepkileri, düşünceleri ve temas etme biçimleri ile olduğu gibi kabul ederken kendini de benzerlikleri ve farklılıklarıyla kabul etme sorumluluğunu üstlenir. Başka bir deyişle bu bakış açısı ile terapi iki farklı bireyin temas sınırındaki deneyimleri ile yapılır. Terapist ve danışan arasında meydana gelen çatışmaların, kopuşların ve zorlanmaların istismar niteliğini içermediği her bir ele alış, danışan için yeni ve farklı bir deneyim olarak içselleştirilme şansına sahiptir. Bu ve bunun gibi deneyimler cinsel istismar mağdurları için son derece önem taşımaktadır.

Spontane terapötik aktivite ile değişim, ilişkide neler olup bittiğinin araştırılmasından değil, gerçek karşılaşmadaki yaşanmış deneyimlerden gelir (Macaluso, 2020, 33). Tüm bu yeniden yapılandırma sürecinde ve deneyler sırasında danışanın terapistin gerçekliğini, spontanlığını ve desteğini hissetmesi çok büyük önem taşır. Terapistin içtenliği, yaklaşımı, zor zamanlardaki inancı ve güveni danışana cinsel istismar bağlamından çok farklı yeni bir bağlam sunar. Bu bağlamda istismar mağduru kendini ortaya koyabildiği, karşı çıkabildiği ve olduğu gibi var olabildiği yeni bir gerçekliği içselleştirir ve bu doğrultuda benlik kapasitesini geri kazanma şansı artar. Başka bir deyişle Gestalt terapide değişim terapist ve danışanın insan insana kurdukları iletişim ve temas neticesinde deneyimlenen ve yıkıcı bağlama alternatif olarak büyüme ve gelişmeye izin veren bir yeniden yapılandırıcı ilişki biçimi ile sağlanır. Stern (2002, 12) bunu “Psikoterapide meydana gelen değişim, muhtemelen bilinçdışı güdülleri ve inançları

bilinçli ve açık hale getiren yorumlarda taşınan açık bilgiden ziyade, terapist ile danışan arasındaki ilişki içinde gelişen *örtük* bilgiden kaynaklanmaktadır” şeklinde anlatır.

Danışanın bu yeniden yapılanma sürecinin zaman zaman zorlayıcı ve dayanılmaz hissettirebilen anlarında terapistin güven ve desteğini hissetmesi esastır. İstismar mağdurlarının söz ve hareket hakkı ellerinden alınmış olduğu için çoğunlukla kendilerini zeminlenmiş, hissetmeleri oldukça zordur. Bu zeminin inşa edilebilmesi için düştüklerini hissettiklerinde bırakılmayacaklarını bilmeleri ve bu bilginin deneyimle sabit olması büyük önem taşır. Mann (2010, 68) bunu "zamanla, düşerlerse en azından onları yakalamaya çalışacağımıza ve böylece zeminlerinin yeniden inşasının başlayacağına olan güvenleri gelişir " şeklinde ifade etmiştir. Güvenli bir zeminin inşası, istismar mağdurunun kendisini istismara verdiği cevaplarla tanımlamadığı, sınırlarını hissedebilen ve var edebilen, gücüne kavuşmuş ve yeniden yapılanmış bir benlik hissi kazanmasında esastır.

"Başlangıçta danışanların gerçekte hiçbir güç hissine sahip olmadıklarını ve terapistin çok şey tuttuğunu ve bu dengenin zamanla değişmesi gerektiğini anlamalıyız" (Taylor, 2014, 171).

Dolayısıyla cinsel istismar mağdurunun benliğini bu şekilde geri kazanma ve yeniden yapılandırma süreci, onun temasa açık, ihtiyaçlarına karşı önyargısız ve duyarlı bir duruşla varolma sürecini terapistine veya diğerlerine teslim etmediği bir yeniden yapılanma öyküsüdür. Mağdurun yeniden yapılanması terapi boyunca terapistle ilişkisi dahil tüm çevresinde güçlenen ve gerçekleşen bir süreç olup, terapinin son evresinde Kepner (2013)'ın belirttiği gibi ağlamak, feryat etmek, derinden hissedilen gözyaşları dökmek ve kederin başka ifadelerine yer vermek, bir zamanlar olduğu gibi dayanılmaz olmaktan çok arındırıcı ve rahatlatıcı olarak deneyimlenmeye başlanır. Bu son evrede danışanlar genellikle terapistlere ilişkilerinde bir bağımsızlaşma deneyimlemeye başlar ve terapi böylelikle sonlanır.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Derleme niteliğinde olan bu çalışmada cinsel istismar travmasının mağdur üzerindeki etkisi, Gestalt terapi bakış açısıyla istismar mağduruna yönelik terapi planı ve terapinin uygulanması konuları uygulamaya yönelik örnekler verilerek açıklanmıştır. Sonuç olarak cinsel istismar mağduru istismardan bir şekilde kurtulmuş ve ayakta kalmıştır. Terapi boyunca önünde uzanan süreç ise kendini geri kazanma sürecidir. Dolayısıyla cinsel istismar mağdurunun benliğini bu şekilde geri kazanma ve yeniden yapılandırma süreci, onun temasa açık, ihtiyaçlarına karşı duyarlı ve önyargısız bir duruşla var olma sürecini terapistine veya diğerlerine teslim etmediği bir yeniden yapılanma öyküsüdür. Dolayısıyla bu çalışma cinsel istismar mağduriyetinin travmatik yapısı ve içeriği dolayısıyla diğer travma öykülerinde de olduğu gibi danışanları tekrar travmatize etmeden hassasiyetle ve dikkatle çalışılması gereken bir konudur. Bu nedenle, derleme niteliğindeki bu çalışmada gestalt terapinin ilişkisel yaklaşımının bu temayla çalışırken nasıl bir katkı sağlayabileceği de önemle vurgulanmıştır. Literatür taraması sürecinde cinsel istismara maruz kalanların Gestalt terapi yaklaşımı ile tedavisine yönelik özellikle Türkiye’de sınırlı miktarda çalışmaya rastlanmıştır. Bu nedenle Gestalt terapinin cinsel istismar vakalarında işlenişine yönelik deneysel çalışmaların ve araştırmaların yapılması önerilmektedir. Ayrıca cinsel istismara maruz kalan bireylerin farklı terapi yaklaşımlarıyla karşılaştırmalı analizini içeren çalışmaların yapılması da bu çalışmanın önerilerindedir. Cinsel istismarın bütün dünyada halen önemli ölçüde yaygın olması ve özellikle çocukluk çağlarından itibaren süregelen aile içi istismara maruz kalan ve tanık olan bireylerin istismar anındaki savunmasızlık gibi durumları içselleştirmemeleri açısından da Gestalt grup ve bireysel terapi çalışmaları önemlidir. Bu sayede mağdurların savunmasız kalmamalarına yönelik kişilerarası ilişkilerde kendilerini savunma ve temas biçimleriyle ilgili farkındalık geliştirmeleri amacıyla erken müdahale oluşturabilme anlamında da yine bu çalışmaların yaygınlaşması ve desteklenmesi önerilebilir.

KAYNAKÇA

- Bal, E. (2011). *Lisanslı bayan sporcuların cinsel istismar ve taciz durumlarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Beisser, A. (1970). *The paradoxical theory of change*. Gestalt therapy now, 77-80.
- Brownell, P., & Div, M. (2005). Contemporary Gestalt therapy theory: Organizing perspective for juvenile sex offender treatment. *Gestalt Review*, 9(2), 175-190.
- Buber, M. (1958). *I and thou*. New York: Scribners.
- Clarkson, P. (2008). *Gestalt counselling in action*. Sage.
- Clemmens, M.C. (2020). Embodied contexts: the forms we create, the forms that create us. (Ed. Clemmens, M). 1-36, *Embodied relational Gestalt: Theories and applications*. Taylor & Francis.
- Daş, C. (2004). Nefes al-ver ve harekete geç: Anksiyete ve Geştalt terapi yaklaşımı. *Temas Dergisi*, 1(3), 127-141.
- Daş, C. (2006). *Bütünleşmek ve büyüme: Geştalt terapi yaklaşımı*. Ankara: HYB.
- Daş, C. (2011). Aslında kiminle evleneceğimi biliyorum: Geştalt yaklaşımı ile ilişkiler. *VI. Ulusal Aile ve Evlilik Terapileri Kongresi*, 16-18 Ekim, İstanbul.
- Francesetti, G., Gecele, M., & Roubal, J. (2013). Gestalt therapy approach to psychopathology. In: Francesetti, G., Gecele, M., Roubal, J., eds, *Gestalt Therapy in Clinical Practice. From Psychopathology to the Aesthetics of Contact*. Milano: FrancoAngeli, 59-76.
- Francis, T., & Parlett, M. (2016). *Contact and context: new directions in Gestalt coaching*. Gestalt Press.
- Friedman, H. R. (1999). A Gestalt approach to sexual compulsivity. *Sexual Addiction & Compulsivity: The Journal of Treatment and Prevention*, 6(1), 63-75.
- Ginger, S. (2018). *Gestalt therapy: the art of contact*. Routledge.
- Greenberg, L. S., Elliott, R., & Lietaer, G. (1994). Research on experiential psychotherapies. *Handbook of psychotherapy and behavior change*, 4, 509-539.
- Herman, J.L. (1992). *Trauma and Recovery: From Domestic Abuse to Political Terror*. London: Basic Books.
- Horvath, A. O., & Luborsky, L. (1993). The role of the therapeutic alliance in psychotherapy. *Journal of consulting and clinical psychology*, 61(4), 561.
- Houston, G. (2003). *Brief Gestalt therapy*. London: Sage Publishers.
- Hycner, R. H. (1985). Dialogical Gestalt therapy: An initial proposal. *Gestalt Journal*, 8(1), 23-49.
- Joyce, P., & Sills, C. (2018). *Skills in Gestalt counselling & psychotherapy*. Sage.
- Kepner, J. I. (2013). *Healing tasks: Psychotherapy with adult survivors of childhood abuse*. Gestalt Press.

- Korkmaz, B. (2019). *Cinsel saldırıya maruz kalan kadınlarda psikoterapötik değişim sürecinin incelenmesi: Şema odaklı bir yaklaşım*. Doktora Tezi Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara
- Lambie, G. W. (2005). Child abuse and neglect: A practical guide for professional school counselors. *Professional School Counseling, 8*(3), 249-25
- Lee, R. G., & Wheeler, G. (2013). *The voice of shame: Silence and connection in psychotherapy*. Gestalt Press.
- Levine, P. A. (2010). *In an unspoken voice: How the body releases trauma and restores goodness*. North Atlantic Books.
- Macaluso, M. A. (2020). Deliberateness and spontaneity in Gestalt therapy practice. *British Gestalt Journal, 29* (1), 30-36.
- Mann, D. (2010). *Gestalt therapy: 100 key points and techniques*. Routledge.
- Oelofsen, M., Ferreira, R., & Ebersohn, L. (2007). An alternative way of assessing girls who have been sexually abused: Using Gestalt Therapy for assessment purposes. *Child abuse research in South Africa, 8*(2), 69-80.
- Perls, F.S., Hefferline, R.E. & Goodman, P. (2006) *Gestalt therapy excitement and growth in the human personality*. Dell, New York.
- Philippson, P. (2018). *The emergent self: An existential-Gestalt approach*. Routledge.
- Pretorius, G., & Pfeifer, N. (2010). Group art therapy with sexually abused girls. *South African Journal of Psychology, 40*(1), 63-73.
- Sapriel, L. (1998). Can Gestalt therapy, self-psychology and intersubjectivity theory be integrated? *British Gestalt Journal, 7* (1): 33-44.
- Simon, S. N., & Geib, P. (1996). When therapists cause shame: Rupture and repair at the contact boundary. *The voice of shame*, (ed.Lee, R. G., & Wheeler, G.) 315-335, Gestalt Press.
- Staemmler, F.M. (2020). Human suffering and the vicissitudes of personal responsibility in the course of psychotherapy. *British Gestalt Journal, 29*,1, 12-20.
- Stern, D. N. (2002). *The first relationship: infant and mother*. Harvard University Press.
- Taylor, M. (2014). *Trauma therapy and clinical practice: Neuroscience, Gestalt and the body*. Mc Graw-Hill Education (UK).
- Yolaç, P.& Tuğrul, C. (1991). Vaginismus tedavisinde Geştalt yaklaşımı. 27. *Ulusal Psikiyatrik. Bilimler Kongresi*, 6-9 Kasım, Antalya.
- Zinker, J. C. (2013). *In search of good form: Gestalt therapy with couples and families*. Taylor & Francis.