

## **GEŞTALT TERAPİSİ**

Araş. Gör. Zeynep Kunter (Balcı)\*

Geştalt terapi varoluşçu tedaviler arasında yer alan ve son zamanlarda daha çok önem kazanan ruhsal tedavi yöntemlerinden biridir (Köknel, 1986, s.404; Köknel, 1989, s.319)

Fritz Perls (1893'te Almanya'da doğmuş, 1970'de ABD'de ölmüştür) adlı psikiyatrist bu terapi türünü oluşturmuştur. Uzun yıllar Freud'cu bir çözümleyici olan Perls, psikanalitik yöntemde önerdiği değişikliklerin pek dikkate alınmaması sonucu kendi ekolü olan Geştalt Yaklaşımını kurmuştur (Cüceloğlu, 1991, s.485).

Geştalt kelime anlamıyla "biçim", "tamamlama", "bütünleştirme"dir. Aynı kelime psikoterapi alanında kullanıldığında, kişinin bütünleşmesini, yaşamının bitmemiş, bir sonucu ulaşmamış yönlerini anlamlı bir biçimde oluşturup tamamlamasını ifade eder (Cüceloğlu, 1991, s.,485).

Geştalt terapinin kuramsal temelinde psikoanalitik, varoluşçu ve geştalt kuramlarının birleşimi vardır. Bu üç görüşün belli temelleri ve yöntemleri, bir sentez sonucunda Geştalt terapiyi oluşturur.

Psikanaliz kuramının özellikle alt-benlik, benlik, üst-benlik kavramları ve psikoseksüel nitelikli kişilik gelişimi görüşünden yararlanılarak, bunlar arasındaki dinamik etkileşimler üzerinde durulur. Bu kuram terapide, kişiliğin bilinçli bir öğrenme ile kazanılan benlik katmanı hakkında, terapiye katılanları yeniden eğitmek ve yalın, sağlam öğrenmeler kazanmalarına yardımcı olmak açısından gerekir (Özüğurlu, 1990, s.329).

Varoluşçu felsefeden yararlanılarak, kişinin kendisini bir varlık olarak ortaya koyuş biçimi ve başka insanların bunu fark etmeleri için kişinin kendisini nasıl ortaya koyacağı terapide vurgulanır (Cüceloğlu, 1991, s.486).

Terapide Geştalt psikolojinin kullandığı bazı kavramlar kabul edilerek terapi kuramı yapılandırılmıştır. Algılama ve kavrama süreçlerinde olduğu gibi, davranışlarımız ve ruhsal yaşantımız bir bütün halindedir. Zihnimiz her şeyi önce bir bütün olarak algılar, kavrar. Geştalt psikoloji bütün, ayrı ayrı parçaların bir araya gelerek oluşturduklarından ayrı ve farklıdır ilkesini kabul etmektedir (Özüğurlu, 1990, s.330). İnsan doğası da en iyiye ve bütüne ulaşma eğilimindedir. Geştalt psikoloji tedavide bu konularda çok önemlidir. Geştalt tedavi, büyümeyi, biçimlenmeyi ve bütünleşmeyi sağlamaya çalışır.

İnsanlar toplumla uyum içinde yaşayabilmek için kendi iç dünyalarında neler olup bittiğinin ve dış çevrenin kendilerini nasıl etkilediğinin farkında olmamayı

---

\* Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Araştırma Görevlisi

öğrenirler. Bu nedenle terapinin arayıcı kişinin bastırıldığı duygu ve düşünceleri, bilinç düzeyine çıkarmak ve farkına vardırmasıdır. Bilincine varış ve farkında oluş yaşamımızın her yönünü, duygularımızı, düşüncelerimizi, bedenimizdeki duyularımızı, davranışlarımızı, duruş tarzımızı, kasların gerginliğini, yüz kaslarımızı kapsadığı gibi, çevremizde ne olup bittiğini ve bizim onunla ne gibi bir ilişki içinde olduğumuzu da kapsar (Cüceloğlu, 1991, s.486).

Geştalt terapi, bireylerin hayatta kendi yollarını bulmaları gerektiği ve olgunluğa erişmeyi amaçlıyorsa kişisel sorumluluklarını kabul etmelerinin şart olduğu hipotezine dayanır. Esas olarak bilinç üzerinde durduğu için, Geştalt yaklaşımı dikkatleri burada ve şu andaki davranış ve duygunun ne ve nasıl üzerinde, kişiliğin ayrı ayrı ve bilinmeyen parçalarını bir araya getirerek, bütünleştirerek toplamayı amaçlar (Corey, 1977, s.72).

Geştalt terapinin ana gerçeği, bireylerin yaşam problemleriyle etkili bir şekilde ilgili olmasıdır. Terapinin görevi, hastaların burada ve şu anda olma deneyimlerine yardımcı olmaktır. Geştalt yaklaşımı genelde yorumlayıcı değildir. Terapide, bilincin yeniden düzenlenmesine ve farklı kutupların, ayrılıkların kendi içinde bir araya getirilmesine çalışılır (Corey, 1977, s.72).

Geştalt görüşünde olanlara göre evrendeki tüm organik ve inorganik varlıklar bir düzen içinde sürekli yer ve yapı değişiklikleri gösterirler ama bütünü varlığını bozmazlar. Geştalt terapisine göre, evrende geçerli olan, bütünleşme eğilimleridir. Bütünleşmelere karşı çıkan ve her türlü yabancılaşmalara neden olan insanlar hastalanırlar (Demirsar, 1990, s.31). Terapide kişinin kendi özünü keşfetmesine ve özünü, gerek biyolojik bir organizma ve gerekse toplumsal bir insan olarak gereksinimlerini karşılamada çok dalia etkili olacak şekilde harekete geçirmesine yardımcı olmak amaçlanır (Perls, Hefferline ve Goodman, 1992, s. 53).

Geştalt görüşü, bireyin kişisel sorumluluk yüklenme ve tamamen bütünleşmiş bir insan olarak yaşama kapasitesine sahip olduğunu belirtir. Gelişmenin belirli problemlerine bağlı olarak, birey bir problemde kaçmanın değişik yollarını deneyebilir ve bu yüzden kişisel gelişiminde bir çıkmaza girebilir. Terapi gerekli müdahaleyi sağlar, birey bütünleşme ve gelişim için gerekli bilinç ve bilgiyi kazanır. Birey bir takım engellerin olduğunu farkına varırsa, bilinci gelişir ve sonra daha gerçek deneyimler, duygular yaşamak için potansiyel kazanır (Corey, 1977, s.73).

### **Şimdi (Şu An)**

Perls için "Şimdi" dışında hiç bir şey geçerli ve önemli değildir. Geçmiş geride kaldığından ve gelecek de henüz gelmediğinden, sadece şu an önemlidir.

Şimdi ve burada ilkesi, geçmişin bize öğretmiş olabileceği yaşantıları yok saymak ya da gelecek için gerekli hazırlıkları yapmamızı tıkamak değil, bizlerin daha çok, sadece şimdiki zamanın içinde yaşamamızı sağlama olgusudur. Şimdiki zaman içinde dolu dolu yaşamak, geçmiş derslerden yararlanmak ve böylece şimdiki zaman içinde daha isabetli tepkiler göstermemiz için onları şimdiki zamanda hatırlamamızı; gelecekteki olayların şimdiki habercilerini,

bugünkü davranışlarımızı ona göre ayarlamamız amacıyla göz önünde bulundurmamızı da içerir. Sağlıklı insan, şimdiki zamandan ayrılmaksızın, gerekli durumlarda geriye ya da ileriye bakmakta serbesttir (Perls, Hefferline ve Goodman, 1972. s.97).

Birçok insan için şu anın, bugünün gücü kaybolmuştur. Kişiler şu anda olmak yerine enerjisini, geçmiş hataları için üzölmeye veya gelecek için sonsuz çareler ve planlar hazırlamaya harcarlar. Perls endişeyi 'şimdi ve sonra arasındaki boşluk' olarak tanımlamış ve bireylerin bugünden uzaklaşıp, gelecekle uğraştıkları zaman endişe yaşadıklarını belirtmiştir (Corey, 1977, s.73).

Hastayı şu ana getirmek için, "ne" ve "nasıl" soruları, nadiren de "niye" soruları sorulur. Kişinin duygularının terapi esnasında "şimdi ve burada" kavramı doğrultusunda yaşaması ve tam bir farkındalık kazanması amaçlanır. Yakın ve uzak geçmişteki olaylar şimdi yeniden anılar olarak bilinçli hale gelebilir. Anımsayarak fark edilmiş süreci de şimdidir. "Şimdi" bilincini geliştirmek için terapist şimdiki zamanda bazı soruları sorar: "şu anda ne oluyor?" "orada oturduğun ve konuştuğun zaman ne hissediyorsun?", "korkunu nasıl yaşıyorsun?", "şu anda neleri fark etmekte" (Corey, 1977, s.73; Demirsar, 1990, s.32).

Perls'e göre "neden" sorulan sadece gerçeklere ve kendini kandırmaya yönlendirir ve geçmiş hakkında sonsuz ve elerin düşüncelere dalınmasına, şu anı yaşamaya direncin güçlenmesine yardım eder (Corey, 1977, s.74).

Geçmiş yaşantılardan yararlanmak istendiğinde kişiye, orada ol ve orada şimdi gibi yaşa ve deneyimlerini açıkla" denir. Olaylar hakkında konuşma yerine, kişinin olayları şimdi oluyormuş gibi yaşayarak fark etmesi istenir. Böylece kişinin kendi gerçeklerini yaşamasına olanak sağlamaya çalışılır (Demirsay, 1990, s.74).

### **Yarım Kalan, Bitmemiş İş**

Bu da Geşalt terapide bir anahtar düşünce olup, kızma, güvenme, öfke, nefret, acı, endişe, suç, terk etme ve bunun gibi dile getirilmemiş, ifade edilmemiş duygular içerir. Bunlar ikide edilmese de değişik anı ve hatıralarla beraberdir. Yarını, tamamlanamamış çalışma, birey ifade edemediği yani bastırıldığı duygularla yüzleşene kadar devam eder (Corey, 1977.

s.75).

Bastırılmış duygular gereksiz bir heyecan verici kalıntı bırakır ki. Bugün yerleşmiş bilinci karıştırır. Perls'e göre kızma, güvenme gibi duygular yarım işin en sık rastlanılan kaynağını oluşturur. Belli edilmeyen bu duygular genellikle suçluluğa dönüşür (Corey 1977 s.74).

### **Tedavinin Amaçları**

Geşalt terapinin genel amacı, bireyin çevresel destekten, kişisel desteğe kaymasını sağlamaktır. Diğer bir amaç, bireyi her bakımdan ve giderek artan bir şekilde bilinçli olma yolunda eğitmektir. Bilinçle, reddettikleri şeyleri kabul

etmeleri ve onlarla yüzleşme, karşı karşıya gelme kapasitesine sahip olurlar ve gelecekle karşılaşırlar. Bireyler birleşmiş bir bütün haline gelirler. Bilinçli oldukları zaman, en önemli yarım işleri de tedavi sırasında ortaya çıkar (Corey, 1977, s.76).

Terapinin önemli amaçlarından biri, kişinin kendi duygu, düşünce, konuşma ve davranışlarından sorumlu olmayı öğrenmesidir. Hangi koşullar altında olursa olsun, bireyin davranışları belli bir seçimi ifade eder. Seçimin olduğu yerde seçimi yapmaktan dolayı da bir sorumluluk vardır (Cüceoğlu, 1991, s.4SS).

### **Terapötik Teknikler ve Uygulamaları**

Teknikler hastaya daha fazla bilinç kazanmasında, içsel mücadele deneyimine, kararsızlıkların üstesinden gelmede ve yarım işin bitirilmesini engelleyen çıkmazları çözmeye yardımcı olur.

Gestalt terapisinde kullanılan yöntemlerden bazıları aşağıda açıklanmıştır: Diyalog Oyunu.

Bu teknikte, kişinin iki farklı fonksiyonu olarak adlandırılan "top dog" ve "under dog" arasındaki kavga temel alınarak kişiye yardım etmek amaçlanır.

"Top dog" toplumsal otoritelerden veya dolaylı öğrenilmiş olan geleneksel değer yargıları ve yaptırımlar, içeren bir kişilik yanıdır. Genellikle görevlerden, zorunluluklardan, buyruklardan bahseden, patron gibi davranan, kınayan, ayıplayan ve cezalandıran yanımızdır (Demirsar, 1990, s.37). Top dog dürüst, adil, otoriter, ahlaklı, emretmekten hoşlanan ve idarecidir. Top dog sürekli "meli-malı, mesi-ması gerek" diye eleştirilerde bulunur- (Corey, 1977, s.51).

"Under dog" kişilik yanımız, çocukluğumuzda çevreden gelen baskılar ve cezalar sonucu sinmiş olan çocukluk yanımızdır. Bu yanımızda alttan alırız, üstü kapalı direnme gösteririz, özürler dileriz ve gecikmelerimizi, **ihmalkârlıklarımızı** haklı gösterebilmek için uğraşırız (Demirsar, 1990, s.37). Under dog suçlu rolü oynar, çaresiz, aciz ve zayıftır. Bu pasif taraftır, sorumluluğu olmayan, özürler, bahaneler bulan kişidir (Corey, 1977, s.81>).

Top dog ve under dog kontrol için devamlı mücadele ederler. Bu mücadele neden birinin çareleri ve sözleri genellikle gerçekleşmez ve niye ertelemeler olur açıklamalarına yardım eder. Zalim top dog. Kişinin nasıl olması gerektiğini söylerken, under dog itaatsiz çocuğu oynar. Kontrol için yapılan bu kavganın sonunda, bireyler kontrol eden ve edilen olmak üzere parçalara ayrılır. İki taraf arasındaki savaş gerçekten hiç bitmez.

Boş sandalye tekniği hastanın özdeşleşmeyi dışlaması halinde yararlanılan bir tekniktir. Bu teknikle odanın ortasına iki tane sandalye yerleştirilir. Terapist hastaya bir sandalyeye oturmasını ve top dog olmasını ve daha sonra da öbür sandalyeye geçerek under dog olmasını söyler. Diyalog hastanın her iki yönüyle sürer. Boş sandalye bir rol oynama tekniğidir, bütün roller hasta tarafından oynanır. Bu yolla özdeşleşmeler ortaya çıkar, bu müdahale her iki tarafın hasta tarafından kabulü ve bütünleşmesiyle çözülebilir. Burada konu konuşulmak yerine yoğun bir şekilde yaşanır.

Bu iki farklı eğilim arasındaki diyaloglar, herkesin içinde yaşayan ayrılıklar, farklı kutuplar arasında bütünleşmeyi daha yüksek seviyelere getirmeyi amaçlar. Amaç bazı kişisel özelliklerden kurtulmak değil, diğer farklı kutupları da kabul etmeyi ve onlarla yaşamayı öğrenmektir. Perls değişimin yaşanacağını, fakat farklılıkların kabulünden bir bütünleşmenin olduğunu söyler ve böylece hasta kendi kendine acı çektirme oyununu durdurur.

#### Roundlar (daireler) Yapma

Bu teknik grup içindeki bir insanın diğer her elemanla konuşması veya bir şey yapmasıdır. Tekniğin amacı, karşı karşıya getirmek, yüzleştirmek, kendini anlatmadaki gelişim ve değişimdir. Gruptaki her bireyle bazı düşünceler hakkında yüz yüze gelinir, eğer birey gruptaki kişilere güvenmediğini söylese, bu düşüncesini her bireye anlatması gerekir,

- ..... İçin Sorumluluk Alırım Alıştırması

Bu oyunda terapist hastaya bir şey ifade etmesini ve daha sonra "bunun için sorumluluk

alıyorum" demesini ister. Örneğin; "sıkılıyorum ve bunun sorumluluğunu alıyorum", dışlanmış ve yalnız hissediyorum ve bunun sorumluluğunu alıyorum" gibi Bu teknik bireylerin, hislerini başkalarının üzerine **yansıtacaklarına**, onları kabul etmelerine ve onları hatırlamalarına yardım eder (Corey, 1977, s.84).

#### 'Bir Sırrım Var"

Bu teknik sorumluluk ve utanç duygularının araştırılmasına izin verir. Terapist hastaya iyi saklanmış kişisel bir sır hayal etmesini ister, sırrı paylaşmak değil, fakat sırrı açıkladığında nasıl hissedeceğini düşünmesini ister. Grup oturumlarında hastaya kendilerini grubun önünde durduklarım ve herkesten saklamaya çalıştıkları yönlerini açıklar halde düşünmelerini ister Bu teknik, aynı zamanda hastaların neden sırrlarını açıklamıyor olabileceklerini ve suçluluk, utanç duydukları konu hakkında korkularını araştırma konusunda güven oluşturma metodu olarak da kullanılabilir (Corey, 1977, s.84),

#### Yansıtma Oyunu

Bireyin kendisinde görmek ve kabul etmek istemediği şeyleri başkasında açıkça görme ilkesine dayanır. Bireyin duygularını inkâr etmesi ve hareketlerinin nedenlerini başkalarında araması, aslında kendi sahip olduğu niteliklerin yansımasıdır. Bu oyunda "sana güvenmiyorum" diyen bireyden güvenilirmez insan rolü oynaması istenir ve bir iç çekişme olan güvensizliğin derecesi anlaşılır (Corey, 1977, s.84).

#### Tersine Çevirme Tekniği

Belirli semptomlar ve davranışlar genelde saklı dürtülerin değişimlerini gösterir. Burada terapist ciddi çekingenlik ve aşırı utangaçlık gösteren bilinden, grup içinde teşhirci rolü oynamasını ister. Hastalar endişe ile doldukları veya daha önce inkâr ettikleri şeyler hakkında kararlar verirler. Bu teknik hastalara

inkâr etmeye çalıştıkları bazı özel niteliklerini kabul etmeye başlamada yardımcı olur (Corey, 1977, s.85),

#### Prova Oyunu

Perls'e göre toplum içinde oynamanız beklenen rolü fantezide prova ederiz. Oyun sırasında da korku, endişe hissederiz, çünkü rollerimizi iyi oynayamayacağımızdan korkarız. İçsel provalar daha çok enerji tüketir ve yeni davranış deneyimi için isteğimizi engeller. Terapi grubunun üyeleri rollerini başka bir üyeye paylaşarak oynarlar ve sosyal rollerini hazırlayıcı yolların daha fazla bilincine varırlar (Corey, 1977, s.85).

#### Abartma Oyunu

Bu oyun, bireyin vücut dilinden gönderdiği gizli sinyalleri, belirtileri daha fazla fark etmesi anlamına gelir. Hareketler, duruşlar, mimikler önemli anlamlar taşırlar. Bireyden hareketi abartması veya mimiği tekrarlaması istenir. Bunlar davranışa bağlı duyuları yoğunlaştırır ve iç ifadeyi daha berraklaştırır. Bunlara örnek olarak acı hissederken gülme, titremeler (kol ve bacakları sallamalar), omuz silkme, kolları çaprazlama verilebilir. Eğer hasta kol ve bacaklarının sallandığını söylerse, terapist ayağa kalkmasını ve bu hareketi abartmasını ister. Sözel davranışlarda da abartma oyunu oynayabilir. Bir ifade tekrar ve tekrar yüksek sesle söylenebilir' Sonuçta hasta gerçekten kendisini dinlemeye ve duymaya başlar (Corey, 1977, s.85-86).

#### Duyguyla Kalma

Bu teknik hasta kurtulmak için acele ettiği, hoş olmayan bir duygusu olduğunu açıkladığı zaman kullanılır. Terapist hastaya duygusuyla kalması için telkinde bulunur. Hastaların çoğu korku dolu ve hoş olmayan duygulardan kaçmak isterler. Terapist hastadan (şu anda her ne korku veya acı hissediyorsa) kaçmak istediği duygu ve davranışın daha derinlerine gitmesini ister. Karşı karşıya gelmek, duygulan yaşamak hastayı cesaretlendirir ve gelişimin daha yeni basamakları için gidilen yolda gerekli olan acıya tahammül etme yeteneğini artırır (Corey, 1977, s.86).

#### Hayal Çalışmalarına Geştalt Yaklaşımı

Geştalt yaklaşımı hayali açıklamayı ve analiz etmeyi değil, hayali hayata geri getirmeyi, hayali yeniden yaratmayı ve şimdi oluyormuşçasına yeniden yaşatmayı amaçlar. Bu hayal şu anda geçiyormuşçasına oynanır ve birey kendi hayalinin bir parçası olur. Hayalin detaylarının bir listesi (olaylar, insanlar) yapılır ve her parça insanın kendi yansımasını, kendi çelişki ve tutarsızlıklarını gösterir. Bu farklı tarafların ilişkisi ile birey yavaş yavaş kendi hislerinin sınırları hakkında bilinçlenir (Corey, 1977. s.86).

Peris'e göre hayaldeki her insan ve her obje hayal kuranın bir yansıyan tarafını temsil eder. Peris rüyaları yorumlamaz, tahmin oyunları oynamaz ve hastaya bunların manasını da sormaz. Bunun yerine, birey kendi hayalinin sorumluluğunu alır, onu bugünkü yaşama getirir ve şimdi oluyormuş gibi yaşar. Birey hayalin her detayını oynayarak onun her yüzünü oluşturur. Birey karşıt

tarafın kavgasını da oynayabilir ve kendi iç farklılıklarını kabul edebilir, bunları anlar ve karşı güçleri bütünleştirebilir (Corey, 1977, s.S7).

### **Tek ve Grup Terapide Geştalt Yaklaşımı**

Geştalt terapi grup ve tek olarak yapılabilir. Tek terapide hasta son hislerini anlatır ve rol oynama durumunda bilincinin bütün yüzlerini sembolize ederek kişileştirir. Terapist hasaya şu anda ne yaptığı üzerinde daha kesin bir dikkat kazanması için yardım eder. Tek tedavinin başarısı iki insanın birlikte olaya katılımı ile gerçekleşir. Terapist bağırabilir, kendisi hakkında konuşabilir, hastayı kesin bir şekilde uyurabilir. Terapist soru sormaktan, açıklamalar yapmaktan ve öneride bulunmaktan daha fazlasını yapmalıdır. (Corey, 1977, s.87).

Grup oturumunda, üyelerin bir diğer üyeye karşılıklı etkileşimleri cesaretlendirilir. Perls bir tek üyeye yoğunlaşmış ve bireyin dikkatini gruptan uzaklaştırmış ve bireyin içsel reaksiyonlarına doğru yöneltmiştir. Hasta ve terapist birlikte çalışır ve sonuçta terapist genellikle gruba düşüncelerini sorar. Bir hasta ile yapılan çalışmalar sırasında, üyeler ve hasta arasında bir etkileşim yoktur, fakat bazen terapist grubun bazı elemanlarını çağırabilir, diğerleri gözlemci kalır (Corey, 1977, s.88).

Shephard'a göre, Geştalt terapi yüksek düzeyde sosyalle, kontrollü, engellenmiş bireylerde (fonksiyonları içsel kısıtlamalardan dolayı sınırlı veya tutarsızdır ve yaşama zevkleri yoktur) etkilidir. Geştalt teknikleri, özellikle yüz yüze gelme ve yeniden yaşama teknikleri psikotik bir grupta kullanılması uygun olmayan tekniklerdir. Ciddi şekilde rahatsız olan hastaların, acıyı ve umutsuzluğu yeniden yaşama sorumluluğunu almadan önce desteğe ihtiyaçları vardır'(Corey, 1977. s.S9).

### **Terapistin Görevleri**

Terapistin görevleri esas olarak beş temelde toplanmıştır (Yanbastı, 1990, s.178-180).

1.Örüntüleme: Terapistin kafasında, hastanın anlattıkları ve kendi gözlemleri sonucunda hasta ile ilgili bir örüntü meydana gelir. Kişi bir bütündür, bu bütünlüğün bozulması hastalık nedenidir. Terapist kendi kişisel becerisi ile hastayı ve çevresini tanımak durumundadır.

2.Kontrol: Terapist hastanın istenilen biçimde davranması için dirençlerinin nedenini sorar ve hastayı direncin anlamsızlığı konusunda ikna etmeye çalışır.

3.Kendini Adama: Terapist insanı anlama yeteneğini geliştirmek ve mesleğine ilgisini korumak için bilime ve hastalarına kendisini adanmıştır.

4.Güç: Terapist hastaya tedavi için gerekli olan öz saygınlık ve öz güven kazandırmak için yardımcı olur.

5.İnsanlık: Tedavi sürecinde gerekli olduğu durumlarda terapist kendi duygusal yaşamını paylaşarak, hastaya olumlu bir model olabilmelidir.

### **Özet ve Değerlendirme**

Corey (1977, 2,89-91)'e göre, Geştalt terapi burada ve Şu an bilinci üzerinde durur. Davranışın ne ve nasılı üzerinde ve Şu anda etkili bir fonksiyonu önleyen geçmiŐte kalan yarım bir işin üzerinde esas yoĐunlaŐmalar olur.

YaklaŐımın bazı anahtar dűŐünceleri kiŐisel sorumluluğu kabul etme, Őu dakikada yaŐamak, kaçıŐ, yarım kalan iŐ, çıkmazla iliŐkide bulunmak, konuŐulan deneyimlerin direk yaŐanmasıdır.

Geştalt terapide amaç, hastayı çevresel destekten kendi kişisel desteğine kaydırmaktır Bilincin geliŐmesi temel bir amaçtır. Bilinçle birlikte, hastalar kendi içlerindeki kutuplaŐmaları, ayrılıkları uzlaŐtırır ve bu da kendilerinin çeŐitli yüzlerinin, görünüŐlerinin yeniden bütünlüŐmesine doğru ilerleme sağlar.

Bu yaklaŐımda, terapist hastaya daha yoğun duygular yaŐamasında yardım eder, kendi yorumlarını kendilerinin yapmasına destek olur Terapist yorumlar yapmaktan kaçınır, bunun yerine hastanın nasıl davranacağına kendini yoğunlaştırır. Hasta kendi yarım iŐini teŐhis eder, geliŐimini engelleyen olaylarla ilgilenir. Bunu, geçmiş olayları yeniden yaşayarak, hissederek yapar.

Geştalt terapinin özellikleri:

1. YüzleŐtirici ve aktif bir yaklaşım.
2. GeçmiŐle (bireyin geçmiŐinin ilgili yönlerini günümüze getirerek) iliŐkidedir.
3. Yaklaşım duyguların açığa vurulmasını, gösterilmesini destekler ve birinin problemleri hakkında soyut fikir yürütmeleri ve entelektüel yönleri vurgulamaz,
4. Dikkat, sözle ifade edilmeyen vücut mesajlarına verilmiŐtir.
5. DeĐiŐmeme için acizliği, zayıflığı bir bahane olarak kabul etmeyi reddeder.
6. Hastanın kendi kişisel ifadelerini bulması ve kişisel yorumlarını yapması üzerinde durur.
7. Kısa bir zaman içinde, hastalar duygularını bazı Geştalt alıŐtırmaları yoluyla yaŐayabilir. Geştalt terapinin eleŐtirilen yönleri:

1. Kesin, sağlam bir terapiye dayanmamıŐtır.
2. Kognitif faktörlere (anlama ve idrak yeteneĐi) önem verilmiyor. Hem hissetmek, hem de dűŐünme fonksiyonlarının terapide kritik önemi vardır ve bu yaklaŐımda hastalar için deneyimlerini, duygularını kavramlaŐtırmak ve dűŐünmek için az Őans verilmektedir.
3. Filozofça "ben benim iŐimi yaparım, sen senin iŐini yaparsın" hayat biçimini kabul etmede gerçek bir tehlike vardır. İnsan kendine sorumlu olduğu kadar başkalarına karşı da. Başkaları için de sorumluluk duymak ve sorumluluk almalıdır. Bizim davranışlarımız diğerlerinin üzerinde de etkili okluğundan, başkalarına karşı da sorumluyuz. Geştalt kendimize karşı sorumluluğu vurgular, fakat başkalarına karşı olan sorumluluklarımızı inkâr eder.



4. Bu yaklaşım, tekniklerle hastayı yöneten terapistin gücü, etkisi yüzünden tehlikeli olabilir. Terapist gücünü yanlış şekilde kullanabilir.

5. İnsanlar Gestalt tekniklerinin bazılarını olumsuz tepki gösterebilirler, çünkü aptal durumda olduklarını düşünürler.

## KAYNAKLAR

Corey. Gerald **Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy**.  
Division of Wadsworth Publishing Company, Inc., California.

Cüceloğlu, Doğan **İnsan ve Davranışı**, ikinci Baskı. Remzi Kitapevi İstanbul.  
1991.

Demirsar, Aydın. **Psikoterpi Türleri**. Bursa Hakimiyet. Bursa, 1990.

Köknel, Özcan. **Kişilik**. Yedinci Baskı. Altın **Kitaplar Yay**. İstanbul. 1986.  
Köknel, Özcan. **Psikiyatri (Genel ve Klinik)**. Nobel Tıp Yay. İstanbul. 1989.  
Özüğurlu, Kurban **Evlilik Raporu**. Üçüncü Baskı, Altın **Kitaplar Yay** İstanbul.  
1990.

Peris, Hefferline ve Goodman, **İçimizdeki Çocuk (Geştalt Taripisi)**. (Çev:  
Nevzat Erk-men). Söz Yay. İstanbul, 1992.

Yanbastı, Gülgün. **Kişilik Kuramları**. Ege Uni Yay No.53 İzmir, 1990.