



Mustafa Kemal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi
Mustafa Kemal University Journal of the Faculty of Education
Yıl/Year: 2022 ♦ Cilt/Volume: 6 ♦ Sayı/Issue: 9, s. 173-180

GEŞTALT TERAPİ YAKLAŞIMINA GÖRE “KENDİLİK”

Dr. Öğr. Üyesi Betül Gökçen DOĞAN LAÇIN

Mustafa Kemal Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, betulgokcen.dogan@gmail.com

Orcid: 0000-0001-7697-3341

Özet

Sosyal bir varlık olan insanoğlu doğduğu andan itibaren etrafındakilerle temas halindedir. Bireyin her bir teması hem onu hem de temas kurduğu kişiyi etkilemektedir. Karşılıklı etkilenme sürecinde bireyin kendiliği gelişmektedir. Kendilik, bireyin öznel dünyası, kendini algılama biçimi ve bunu davranışlar yoluyla dışa vurması olarak adlandırılabilir. Gestalt terapi yaklaşımı bireyin kendilik sürecinin kesintisiz bir biçimde devam ettiğini vurgulamaktadır. Bu yaklaşım, ayrıca, bireylerin kendilik gelişiminde anne baba davranışlarının etkisi olduğu üzerinde durmaktadır. Bu anlamda sağlıklı kendilik gelişimi için anne babaların kendi kendiliklerinin sağlıklı olması, çocuklarının ihtiyaç ve gelişimlerini biliyor olmaları önemlidir. Bu çalışmada kendilik gelişiminin gestalt terapi yaklaşımına göre nasıl tanımlandığı ve sağlıklı kendilik gelişimini etkileyen süreçlerden bahsedilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Kendilik, Gestalt Terapi Yaklaşımı, Psikolojik Danışma

“SELF” ACCORDING TO GESTALT THERAPY APPROACH

Abstract

As a social being, human beings are in contact with those around them from the moment they are born. Each contact of an individual affects both him and the person he comes into contact with. In the process of mutual influence, the individual's self develops. The self can be called the subjective world of the individual, the way he perceives himself, and his manifestation through behaviors. Gestalt therapy approach emphasizes that the self-process of the individual continues uninterrupted. In addition, this approach emphasizes that parental behaviors have an effect on the self-development of individuals whose first learning is from their parents. In this sense, it is important for parents to be healthy and to be aware of their children's needs and development for healthy self-development. In this study, how self-development is defined according to the gestalt therapy approach and the processes that affect healthy self-development are mentioned.

Key Words: Self, Gestalt Therapy, Psychological Counseling

Giriş

*“Kendine bak kendine.,,
Özüne, sözüne, benliğine.*

*...
Sen kendini besle bilgiyle, sevgiyle, şefkatle.”*
Can YÜCEL

Psikoloji alanyazında birçok kuram kendilik gelişiminden bahsetmektedir. Örneğin, psikanalitik kuram bireylerin kendilik gelişiminin 0-6 yaş döneminde oluştuğunu vurgular (Murdock, 2012). Bu kurama göre her çocuğun/bireyin yaşaması gereken psiko-seksüel aşamalar vardır. Bu aşamalar bireysel ve sosyal gelişime ait sevgi ve güven, olumsuz duygularla başa çıkma ve cinselliğin olumlu olarak kabul edilmesi olarak sıralanabilecek alanlardan oluşmaktadır (Corey, 2008). Freud kendilik gelişiminin biyolojik temelli olduğuna ve süreklilik göstermediğine vurgu yapmıştır (Murdock, 2012). Freud’a benzer biçimde Erikson, Piaget, Kohlberg, Maslow ve diğer kuramcılar kendilik gelişiminin doğumla başladığına ve yetişkinlik ya da ergenlik gibi belli yaşam dönemlerine kadar devam ettiğine vurgu yapmışlardır. Adı geçen kuramcılarının her bir kuramında kendilik belli aşamalarla tamamlanmaktadır. Bireyler bu aşamalara yaş ilerledikçe ulaşabilmektedir. Diğer bir deyişle, her bir aşamanın biyolojik saati vardır. Ayrıca, bu kuramcılara göre kendilik çevreden ve bireyden bağımsız, kendi kendine gelişmektedir. Son olarak, kendilik geliştikten sonra bireyin çevre ile etkileşime geçtiği vurgulanmaktadır (Parlet, 2001).

Geştalt terapi yaklaşımı ise kendiliği diğer psikolojik kuramlardan daha farklı bir biçimde ele almaktadır. Bu farklı yaklaşımın temelinde geştalt kuramının bütüncül bakış açısı yatmaktadır (Korb, Gorrel ve Van De Riet, 1989). Geştalt terapi yaklaşımı diğer kuramları inceleyerek onlardaki eksiklikleri tamamlama ve bireyi çevresi ile bir bütün olarak değerlendirme eğilimindedir. Ayrıca, geştalt terapi yaklaşımı bireyin duygu, düşünce ve bedenini birlikte ele alarak onun kişilerarası ilişkilerine, içinde bulunduğu topluma, kültüre de vurgu yapmaktadır (Daş, 2017).

Geştalt terapi yaklaşımı bütünleşme ve büyümenin temelini kendilik gelişimine bağlamaktadır. Bu yaklaşım için önem arz eden bu kavramın ne olduğunu ortaya koymak önemli görülmektedir. O halde geştalt terapi yaklaşımına göre kendiliği tanımlamada fayda vardır.

Kendilik

Geştalt terapi yaklaşımı kendiliği süreç ve kavram olmak üzere iki şekilde değerlendirmektedir (Daş, 2017). Süreç olan kendilik, bireyin içinde bulunduğu çevrede karşılaştığı herhangi durum ya da kişilerle olan etkileşimi sonucu onda meydana gelen değişimi içermektedir (Mackewn, 1996). Bu, bireyin çevresiyle etkileşimini içermektedir. Kavram olan kendilik ise bireyin fenomenolojisinin onun davranışlarına yansımadır (Korb, Gorrel ve Van De Riet, 1989).

Kendilik ile ilgili bu iki değerlendirmenin tamamı, yani bütünü, kendiliği oluşturmaktadır. Bu da demek oluyor ki, kendilik bireyin farkındalığını, bilgisini ve seçimini içeren sistemler kümesidir (McConville ve Wheeler, 2002). Goodman’a göre kendilik zorlu yaşam şartlarında bireyin buna uyum sağlayabilmesi için gerekli temas biçimleridir. Yani kendilik, birey ile çevrenin etkileşimi sırasında kendini göstermektedir (Perls, Hefferline ve Goodman, 1951). O halde kendiliğin soyut bir kavram olduğu, ancak bireyin bir şeyle temasıyla fark edilebileceği söylenebilir.

Her bir kuram kendiliğin nasıl oluştuğunu birbirinden farklı biçimlerde ele almıştır. Büyük bir çoğunluğu kendiliğin bebeğin dünyaya gelmesiyle başlayıp çocukluk döneminde oluştuğunu vurgulamaktadır (Murdock, 2012). Maslow’a göre çocuğun kendilik gelişimi öncelikle yemek yiyip karnını doyurması, çişini yapması, temiz bir ortamda yaşaması ile mümkündür. Bowlby ise bebek ile annenin yakınlığı, bebeğin sinyallerini annenin doğru okuyup derhal yanıt vermesi ile kendiliğin oluştuğunu belirtir. Bandura ise kendiliğin sosyal ortam içinde oluştuğundan bahseder (Sanrock,

2012). Adı geçen kuramcılar ve diğer kuramların bulunduğu ortak nokta şudur: kendiliği oluşan bireyler çevreyle etkileşime girmektedir (Daş, 2017). Diğer bir deyişle önce kendilik oluşmakta daha sonra birey çevresindekilerle etkileşime girmektedir.

Geştalt terapi yaklaşımı ise kendiliğin bir alan içerisinde ve çevre ile etkileşim sonucu oluştuğuna vurgu yapar (Wheeler, 1997). Bu demek oluyor ki, kendilik birey etkileşim kurdukça oluşmaktadır. Ayrıca, kendilik bir ilişki içerisinde keşfedilmekte, beslenip gelişmektedir (McLeod, 1993). Son olarak, bireyin içinde bulunduğu alanda ya da ilişki içerisinde karşılıklı etkileşim söz konusudur. Diğer bir deyişle, bireyin her bir teması hem onun kendiliğini hem de temas halindeki bireyi etkilemektedir. Bu bağlamda, kendiliğin karşılıklı etkileşime dayalı bir sistem içerisinde olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır. Bu bahsedilenlerin hepsi, kendiliğin dinamik bir yapıda olduğunu göstermektedir (McConville ve Wheeler, 2002).

Kişilerarası ilişkilerde önemli bir yere sahip olan kendilik, başka kişilerle kurulan ilişkiler ve bağlar yoluyla gelişmektedir (Jacobs, 1995). Bağlar yoluyla birey kendiliğini deneyimler ve kendiliğini düzenler, sürdürür, onarır ve sağlamlaştırır (Sevinç Turhanioğlu, 2020). Gillie (1999) bireylerin ilişki içerisinde dünyaya geldiği ve bu ilişki içerisinde büyüdüğü alan modelinden bahsetmiştir. Buna göre bir bebek kokuları, sesleri, tadı ayırt etme, farklı durumlarda farklı sesler çıkararak kendini ifade edebilme özelliği ile doğar. Bu özellikleri ile etkileşime girerek hem kendi etkilenir hem de ilişkiye girdiklerini etkiler (Daş, 2017).

Kendilik gelişiminin çift yönlü olduğu görüşü geştalt terapi yaklaşımını diğer kuramlardan ayırmaktadır. Diğer bir deyişle, bebek doğduğu andan itibaren kendine bakım verenle ilişki içerisinde. Buna bağlı olarak hem kendi davranışları, algılayışı ve hisleri değişmekte hem de ona bakım verenin davranışları, algılayışı ve hisleri değişmektedir. Bu karşılıklı etkileşime, öznelerarası etkileşim denilmektedir (McConville ve Wheeler, 2002). Bu da demek oluyor ki, kendilik gelişimi durağan değil, süreklidir. Bireyin yaşamı boyunca ilişki kurduğu herkes, onun kendilik gelişimine katkı sağlamaktadır. Öznelerarası etkileşimde hem kendini hem de etkileşimde bulunduğu kişinin duygu ve düşüncelerini anlamak söz konusudur. Bütüncül bakış açısına sahip geştalt terapi yaklaşımı ihtiyaçları anlamak, onu karşılamak için hem bireyi hem de ilişki halinde olduğu diğerlerini anlamının önemine değinmiştir (Stolorow vd., 2014). Aslında bu karşılıklı öznelerarası etkileşim ile bireyleri anlamaya, ne yapacaklarını tahmin etmeye çalışılmaktadır. Böylelikle birey “alanın” anlamlı bir “haritasını/şeklini” çıkarıp ona göre tepki vermektedir. Etkileşimde bulunan bireylerin içsel dünyaları birbirlerinin kendiliğini etkiler (Daş, 2017).

Kendilik gelişimi öğrenme yoluyla gerçekleşmektedir. Bunun için bireyin öznelerarası etkileşime girmesi gerekmektedir. Daha somut olması için çocuk ile anne baba arasındaki etkileşimi incelenebilir. Annesinin dişini fırçaladığını gören çocuk annesinin ne yaptığını bakar. Bu sırada annesi “dişlerimi fırçalıyorum”. “Yemek yediğim için dişlerim kirlendi, onları temizlemem gerekiyor”. “Temizlenmeyen dişler pis olur, çürür.” “Sen de denemek ister misin?” diyerek neyi neden yaptığını çocukla paylaşabilir. Anne çocuğun orada onu izlediğini ve ne yaptığını merak ettiğini görerek onun varlığını kabul etmiş, ayrıca çocuğa önemsendiğini hissettirmiştir. Çocuk söylenen her şeyi tam olarak anlamasa da öznelerarası ilişkiler yoluyla annesi tarafından önemsendiği ve sevildiğini fark eder. Benzer şekilde anne de çocuğun soru sormasından, onu izlemesinden ve gülüşünden sevildiğini ve önemsendiğini anlar, hisseder. Başka bir örnek, baba banyoda tıraş olurken çocuğun kapıdan onu izlemesi olabilir. Babasını tıraşı bitene kadar izleyen çocuğa babasının herhangi bir tepki vermemesi ya da “çık dışarı, görmüyor musun işim var” demesi bunun üzerine çocuğun ağlayarak odaya kaçması da bir öznelerarası etkileşimdir. Burada ise çocuk, babam beni sevmiyor, önemsemiyor, istemiyor gibi anlamlandırmalar oluşturabilir. Baba da tıraş olurken izlenilmekten rahatsız olduğu için çocuğunun dışarı çıkmasını istemiş ve küçük çocuğun alınganlık yapmış olduğunu düşünebilir. Her iki örnekte de olduğu gibi öznelerarası etkileşim karşılıklı olarak bireyin kendiliğini etkilemektedir.

Özetle, geştalt terapi yaklaşımı kendiliğin hareket halinde ve değişen bir yapıda olduğunu vurgulamaktadır. Ayrıca, geştalt terapi yaklaşımında diğer kuramlardan farklı olarak kendilik belli

bir zaman diliminde oluşmamakta, ömür boyu sürmektedir. Son olarak, kendilik, ilişki içerisindeki kişileri hem etkiler hem de onlardan etkilenir. Buraya kadar olan kısımda kendilik gelişimi hakkında bilgi verilmiştir. Bundan sonraki kısımda sağlıklı bir kendilik gelişiminin nasıl olduğu üzerinden durulmuştur.

Sağlıklı Bir Kendilik Gelişimi

Kendilik gelişimi annenin karnındayken başlar. Anne ve baba, çocuklarının olacağını öğrendiği andan itibaren çocuklarıyla ilgili beklentiye girebilir. Bu beklentiler hamilelik boyunca hatta bebek dünyaya gelince bile devam etmektedir (Daş, 2017). Örneğin, kız bebeklerinin olacağını öğrenen aile, bebekleri doğmadan önce ona pembe oda hazırlayabilir, büyüdüğünde asla araba, uçak gibi oyuncak almayabilir. Böylelikle kendi kafalarındaki “kız çocuk” biçimine uyan bir çocukları olması yönünde davranabilirler. Ancak, sağlıklı bir kendilik için anne ve babanın ya da bakım veren bireyin kendi beklentilerini bir kenara bırakıp çocuğa eşlik etmesi beklenmektedir. Bu eşlik bireyin kendi kendiliğinin sağlıklı olması ile yakından ilgilidir. Örneğin, hareketli, kontrol edilmekte zorlanılan bir çocuk olsun. Bu çocuğun meraklı sorularını yanıtlayacak, rahatça hareket etmesine izin verilecek ortam, onun sağlıklı kendilik gelişimini sağlayacaktır. Çocuğun özelliklerini bilip o yönde davranmak ya da davranabilmek sağlıklı kendilik gelişimine katkı sağlayacaktır (Lee, 2011).

Sağlıklı kendilik gelişimi için bakım verenlerin bilmesi gereken diğer bir konu ise gelişim görevleri ve ihtiyaçlarıdır (Daş, 2017). Her yaşam döneminin belli görev ve sorumlulukları olduğu, buna bağlı olarak çocukların yapabildikleri ve yapamadıkları olduğu bilinmelidir (Santrock, 2012). Örneğin 5 yaşındaki bir çocuk ile 15 yaşındaki çocuğun kendilik gelişimi için ihtiyaçları farklılaşacaktır. Ailelerin bunu bilerek çocukları ile ilişkilerini bu ihtiyaçlar doğrultusunda düzenlemeleri sağlıklı kendilik için önemli olacaktır.

Sağlıklı bir kendilik gelişimi için bireyin alanda yer alan diğer kişiler tarafından desteklenmesi önem arz etmektedir. Buna dış destek denilmektedir. Ancak dış destek tek başına yeterli değildir, bireyin kendini de desteklemesi gerekmektedir (Daş, 2017). Dış destek, örneğin bir çocuk düştüğünde annesi tarafından acısına eşlik edilmesi, tekrar yürütmesine destek olunmasıyla mümkündür. Çocuk düştüğünde “sana kaç kere dedim, dikkat et diye” söylemi çocuğun suçluluk ve utanç hissetmesine sebep olacaktır. Bu ve buna benzer olaylarda yaşanan ve hissedilen şey, çocuğun kendilik gelişiminde önemlidir. Annesi tarafından desteklenen kişinin içsel destek mekanizması gelişirken; utandırılan bireyin içsel destek mekanizmasının gelişmesi zor olacaktır.

Lee’e (1996) göre utanç, çevresel desteğin olmadığı anlamına gelmektedir. Utanan birey bunu yapamadıklarına değil kendi varoluşuna yordar. Utanç duygusu alandaki kişilerce sürekli olarak beslenen birey kendini değer görmeye, sevmeye, takdir edilmeye layık görmez. Aşırı utanç duygusu ise “yapacak bir şey yok” düşüncesinin eşlik etmesiyle bireyin kendine zarar vermesine, öfke patlamaları yaşamasına ve iktihar etmesine neden olabilir (Wheeler, 1997). Anne babalar çocuklarını üç farklı ana babalık davranışları ile utandırmaktadır. Bunlardan ilki açıkça eleştirerek, sert biçimde yapılandır. Örneğin, ne biçim çocuksun gibi söylemler. Diğer bir ana babalık davranışı ise dolaylı yoldan yapılan utandırmalardır. Örneğin bir babanın çocuğuna neden 100 değil 85 aldın diye sorması. Son olarak ihmalkar ana babalık davranışı da çocuğu utandırmaktadır. Örneğin, anne babası tarafından yok sayılan, asla görülmeyen çocukların yaşadığı utanç duygusu en büyük utanç duygularındandır. Anne ve babalar burada bahsedilen utanç duygusunu istemeyerek de olsa çocuklarına yaşatabilmektedir. Ancak, kalıcı olmaması açısından önemli olan utanç durumunu fark edince şefkat verebilmek, destek olabilmektir (Lee, 2011).

Varoluşsal utanca sebep olacak bir diğer etmen ise cinsiyettir (Daş, 2017). Alanda yer alan herkes kız çocuğuna daha naif ses tonu, yüz ifadesi ile yaklaşırken; erkek çocuğuna daha sert bir biçimde yaklaşmaktadır (Kağıtçıbaşı, 2017). Cinsiyet rolleri adı verilen bu davranışlar beklenen

yönde gerçekleşmezse yani bir anne kızının naif, sevecen bir yapıda olmadığını kızına hissettirirse bu çocuk cinsiyetinden dolayı utanç yaşayacaktır. Oysa, kendilik onaylandıkça, desteklendikçe büyüyüp gelişmektedir (McConville, 1995).

Özetle, bireyin sağlıklı kendilik gelişimi ilk önce bakım verenlerinin ona eşlik etmesi, ihtiyaçlarını karşılayabilmesi ve gelişim görevlerini bilmesi ile sağlanmaktadır. Ancak, kendilik bireye özgü, diğer bir ifade ile biriciktir. Aynı evin içinde, aynı anne babayla yaşayan her bir çocuğun/kardeşin birbirinden farklı kendilikleri vardır. Kendiliğin gelişimi için birey alan içindekilerle temas halindedir. Ancak alandaki kişilerce potansiyeli engellenen, kendiliğini ortaya koyamayan bireyin kullanmadığı yanı unutulup körelir. Bu da bireyin psikolojik sorunlar yaşamasına neden olabilir.

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmada kendilik kavramının tanımı yapıp geştalt terapi yaklaşımının kendiliği nasıl ele aldığından bahsedilmiştir. Daha sonra kendiliğin nasıl geliştiği, sağlıklı bir kendilik gelişiminin nasıl olduğu üzerinde durulmuştur. Kendilik bireyin özü, kendisidir. Bu nedenle yapmış olduğu davranışlar, bir olayı algılama ve yorumla biçimleri, duyguları kendilik özelliklerinden etkilenmektedir. Kendilik ancak bireyin başkalarıyla yapmış olduğu etkileşimi sonucunda gözle görülebilir. Her bir psikolojik kuram kendiliği nasıl yorumladığını, nasıl ele aldığını vurgulamaktadır. Kuramların kendiliği ele alma biçimi psikolojik danışmanın danışana bakış açısını etkilemektedir. Bu nedenle kendilik, psikolojik danışmada iyileşme ve gelişmenin olmazsa olmaz parçasıdır.

Geştalt terapi yaklaşımı kendiliğin durağan olmadığını, farklı farklı etkileşimlerle değiştiğini ifade etmektedir (McLeod, 1993). Buna göre önce kendilik oluşup sonra bireyle etkileşime girilmemekte, her bir etkileşim kendiliğin gelişiminde rol oynamaktadır. Geştalt terapi yaklaşımı kendilik gelişiminin karşılıklı olduğunu vurgulamıştır (Stolorow vd., 2014). Bu durum, etkileşime giren iki kişinin kendilikleri üzerinde etkisi olduğu anlamına gelmektedir. Geştalt terapi yaklaşımın kendilikle ilgili bu bilgileri onun terapi süreciyle yakından ilişkilidir. Eğer bireyin kendilik gelişimi bir müddet sonra dursaydı, çocuklukta kazanılan kendilik bir daha değiştirilmesi zor bir hale gelirdi. O zaman yapılan psikoterapilerin fayda etmemesi beklenirdi. Bunun yanı sıra, kendilikte çift yönlü bir etkileşim söz konusudur (McConville, 1995). Eğer bu etkileşim tek yönlü olsaydı birbiriyle sohbet eden iki bireyin sohbet sonunda sadece birinde duygu ve düşünce yoğunluğu olurdu. Ancak, etkileşime giren her bir birey birbirinden etkilenmekte, doğal olarak kendiliği de etkilenmektedir.

Bu çalışmada yer alan bilgiler ışığında geştalt terapi yaklaşımının kendiliğe bakışının diğer kuramların bakış açısını tamamlar nitelikte olduğu söylenebilir. Tamamlama ve bütünlüşme temelli olan geştalt terapi yaklaşımı farklı kuramları ne yok saymakta ne de onları yanlış anlamaktadır. Bu nedenle geştalt bakış açısına göre kendiliği ele almanın önemli olduğu düşünülmektedir. Bu çalışmanın psikoloji, psikolojik danışmanlık ve rehberlik gibi bireysel danışma dersi alan öğrenciler ile bu alanlardan mezun olan uzmanlarına faydalı olacağı düşünülmektedir. Ayrıca, psikoloji, psikolojik danışmanlık ve rehberlik gibi alanların çalışmacıları burada yer alan bilgiler ışığında ampirik çalışmalar yürüterek kuramın etkililiğini sınavabilir.

Kaynakça

- Corey, G. (2008). *Psikolojik Danışma Kuram ve Uygulamaları* (T. Ergene, Çevire). Ankara: Mentis Yayıncılık
- Daş, C. (2017). *Gestalt Terapi*. Ankara: Altınordu Yayıncılık.
- Gillie, M. (1998). Daniel Stern: A developmental theory for Gestalt. *British Gestalt Journal*, 8 (2), 107-117.

- Jacobs, L. (1992). Insights from psychology and intersubjectivity theory for Gestalt therapists. *The Gestalt Journal*, 15 (2), 1-24.
- Jacobs, L. (1995). *The therapists as "other": the patient's search for relatedness. The healing relationship in Gestalt therapy* (syf. 215-233). New York: Gestalt Press Book.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2017). *Benlik, Aile ve İnsan Gelişimi: Kültürel psikoloji*. İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları.
- Korb, M. P., Gorrell, J., & Van de Riet, V. (1989). *Gestalt Therapy Practice and Theory*. Allyn & Bacon, USA.
- Lee, R.G. (1996). *The Voice of Shame. Shame and the Gestalt Model*. Jossey-Bass Publishers: San Francisco
- Lee, R.G. (2011). Relational Child, Relational Brain: Development and Therapy in Childhood and Adolescence. Lee, R.G., Harris, N. (Eds). *In Shame and Belonging in Childhood: The Interaction between Relationship and Neurobiological Development in the Early Years of Life*. Gestalt Press Routledge, Taylor & Francis: New York
- Mackewen, J.(1996). Modern Gestalt. S. Palmeri, S. Dainow & p. Milner (Eds). *Counseling: The BAC Counseling Reader*. London: Sage Publications
- McConville, M. & Wheeler, G. (2002). *The Heart of Development: Gestalt Approaches to Working with Children, Adolescents and their Worlds*. Cambridge, MA.Gestalt Press
- McConville, M. (1995). *Adolescence: Psychotherapy and the Emergent Self*. USA: Jossey-Bass Inc., Publishers.
- McLeod, L. (1993). The Self in Gestalt Therapy Theory. *The British Gestalt Journal*, (2), 25-40
- Murdock, N. (2012). *Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları* (F. Akkoyun, Çeviren). Ankara: Nobel Yayıncılık
- Parlett, M. (2001), Paradigm Lost, *British Gestalt Journal*, 10(1), 46-53.
- Perls, F., Hefferline, R. F. & Goodman, P. (1951). *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. Great Britain: The Guernsey Press Co.
- Santrock, J. W. (2012). *Ergenlik* (14. Basım) [Adolescence]. (D. M. Siyez, Çev. Ed.) Ankara: Nobel Yayıncılık
- Sevinç Turhanioğlu, S. (2020). Aramızdakiler: Terapötik İlişkiye Öznelerarası Bakış. *Temas Gestalt Terapi Dergisi*, 1; 75-102.
- Stolorow, R. D. (2014). *İntrapsişik deneyimin öznelerarası bağlamı*. (Stolorow, R. D., Atwood, G., & Brandchaft, B. Eds.) *Öznelerarası bakış açış*. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Wheeler, G. (1997). *Self and Shame: A Gestalt Approach to Contact ans Resistance*. Ohio: The Gestalt Institute of Cleveland Press.

EXTENDED SUMMARY

Introduction:

Many theories in the psychology literature talk about self-development. For example, psychoanalytic theory emphasizes that individuals' self-development occurs in the 0-6 age period (Murdock, 2012). According to this theory, there are psycho-sexual stages that every child/individual must go through. These stages consist of areas that can be listed as love and trust for individual and social development, coping with negative emotions and accepting sexuality as positive (Corey, 2008). Freud emphasized that self-development is biologically based and not continuous (Murdock, 2012). Similar to Freud, Erikson, Piaget, Kohlberg, Maslow and other theorists emphasized that self-development begins with birth and continues until certain life

periods such as adulthood or adolescence. In each theory of the aforementioned theorists, the self is completed through certain stages. Individuals can reach these stages as they get older. In other words, each stage has a biological clock. In addition, according to these theorists, the self develops independently from the environment and the individual. Finally, it is emphasized that the individual interacts with the environment after the self develops (Parlet, 2001).

Gestalt therapy approach, on the other hand, deals with the self in a different way than other psychological theories. The holistic perspective of the gestalt theory underlies this different approach (Korb, Gorrel, & Van De Riet, 1989). In other words, the gestalt therapy approach tends to examine other theories, to complement their deficiencies, and to evaluate the individual as a whole with his environment. In addition, the gestalt therapy approach focuses on the individual's feelings, thoughts and body together, emphasizing his interpersonal relationships, society and culture (Daş, 2017).

Gestalt therapy approach evaluates the self in two ways as process and concept (Daş, 2017). The self, which is the process, includes the change that occurs in the individual as a result of any situation or interaction with the people in the environment (Mackewn, 1996). This includes the individual's interaction with his environment. The self, which is the concept, is the reflection of the individual's phenomenology on his behavior (Korb, Gorrel, & Van De Riet, 1989: 30).

Gestalt therapy approach emphasizes that the self is formed in a field and as a result of interaction with the environment (Wheeler, 1997). This means that the self is formed as the individual interacts. In addition, the self is discovered, nurtured and developed in a relationship (McLeod, 1993). Finally, there is mutual interaction in the field or relationship of the individual. In other words, each contact of the individual affects both his/her self and the individual in contact. It would not be wrong to say that the self is in a system based on mutual interaction. All of these mentioned show that the self has a dynamic structure (McConville & Wheeler, 2002).

The self, which has an important place in interpersonal relations, develops through relationships and bonds with other people (Jacobs, 1995). Through bonds, the individual experiences himself and organizes, maintains, repairs and consolidates himself (Sevinç Turhanoğlu, 2020). Gillie (1999) talked about the field model in which individuals are born in a relationship and grow up in this relationship. Accordingly, a baby is born with the ability to distinguish smells, sounds, tastes, and to express himself by making different sounds in different situations. By interacting with these features, it affects both itself and those with whom they have a relationship (Daş, 2017).

Self-development occurs through learning. For this, the individual needs to have intersubjective interaction. To be more concrete, let's examine the interaction between the child and the parent. The child who sees his mother brushing his teeth should look at what his mother is doing. Meanwhile, his mother "brushes my teeth". "My teeth are dirty from eating, I need to clean them". "Teeth that are not cleaned become dirty and rotten." "Would you like to try it too?" she shares with the child why she is doing what she is doing. In addition, seeing that the child was watching him there and wondering what he was doing, the mother accepted his existence and made him feel that he cared. Although the child does not fully understand everything that is said, he sees that he is cared for and loved by his mother through intersubjective relations. Similarly, the mother will understand that she is loved and cared for by her child, from her asking questions, watching her and smiling. Another example would be the boy watching from the door while dad shaves in the bathroom. It is also an intersubjective interaction that the father does not react to the child who takes care of his father until he is finished shaving, or that the child says "get out, don't you see I have work to do" and then the child runs away to the room crying. Here, too, interpretations such as the child does not love me, do not care, do not want me can occur. The father, too, may think that his little one would be irritable, and told his child to go out because he was uncomfortable being watched while shaving.

As in both examples, intersubjective interaction mutually affects the individual's self. In summary, the gestalt therapy approach emphasizes that the self is in motion and in a changing structure. In addition, unlike other theories, the self does not form in a certain period of time but lasts for a lifetime. Finally, the self both influences and is influenced by those in relationship.

Developing a Healthy Self:

Self development begins in the womb of the mother. Mothers and fathers can expect their children from the moment they learn that they will have children. These expectations continue throughout pregnancy and even when the baby is born (Daş, 2017). For example, a family that learns that they will have a baby girl may prepare a pink room for their baby before they are born, and may never buy toys such as cars or airplanes when they grow up. In this way, they may act in favor of having a child who fits the "girl child" form in their minds. However, for a healthy self, parents or caregivers are expected to set aside their own expectations and accompany the child. This accompaniment is closely related to the individual's self-health. For example, let's say you have an active, hard-to-control child. The environment that will answer this child's curious questions and allow him to move freely will ensure his healthy self-development. Knowing the characteristics of the child and acting or behaving accordingly will lead to healthy self-development (Lee, 2011). Another issue that caregivers should know for healthy self-development is developmental tasks and needs (Daş, 2017). It should be known that each life period has certain duties and responsibilities, and accordingly, there are things that children can and cannot do (Santrock, 2012). For example, a 5-year-old child's needs for a 15-year-old child's self-development will differ. It will be important for families to know this and regulate their contact with their children for a healthy self.

It is important for the individual to be supported by other people in the field for a healthy self-development. This is called external support. However, external support alone is not enough, the individual must also support himself (Daş, 2017). External support is possible, for example, when a child falls, by accompanying his pain by his mother, and by supporting him to walk again. When the child falls, saying "how many times have I told you to be careful" will cause the child to feel guilt and shame. What is experienced and felt in this and similar events is important in the child's self-development. While the internal support mechanism of the person supported by the mother develops, the internal support of the shamed individual will be difficult to develop.

Conclusion:

In this study, the definition of the self-concept is made and how the gestalt therapy approach deals with the self is mentioned. Then, how the self develops and how a healthy self-development is emphasized. The self is the essence of the individual. For this reason, the behaviors he has done, the way he perceives and interprets an event, his feelings are affected by his self-characteristics. The self can only be seen with the behavior of the individual as a result of his interaction. Each psychological theory emphasizes how it interprets and handles the self. The way the theories deal with the self affects the psychological counselor's perspective on the client. For this reason, it is an indispensable part of psychotherapy for recovery and development in counseling. In the light of the information in this study, it can be said that the gestalt therapy approach's view of the self-complements the perspective of other theories. Gestalt therapy approach, which is based on completion and integration, neither ignores nor falsifies different theories. For this reason, it is thought that it is important to consider the self from the gestalt point of view. It is thought that this study will be beneficial to students who take individual counseling courses such as psychology, psychological counseling and guidance, and to field experts who graduate from these fields. In addition, field researchers can test the effectiveness of the theory by conducting empirical studies in the light of the information contained herein.