

# temas

## Geştalt Terapi Dergisi Journal of Gestalt Therapy

---

Sahibi / Owner

Geştalt Terapi Derneği adına Başkan  
Prof. Dr. Ceylan Daş

Yayın Yönetmeni

Prof. Dr. Ceylan Daş

Teknik Düzeltme

Yrd. Doç. Dr. Çiğdem Kudiaki  
Uzm. Psk. Özlem Şeyda Uluğ

Yazışma Adresi / Address for all correspondence

Geştalt Terapi Derneği

Uğur Mumcu Cad. Uğur Mumcu Sok. 58/1 Gaziosmanpaşa / Ankara  
Tel: (0312) 446 9430 Faks: (0312) 447 7423

Hazırlık ve Baskı / Preparation and Printing by

© Bu derginin her türlü telif ve yayın hakları Geştalt Terapi Derneği'ne ait olup dergideki bölümler kısmen veya tamamen yazılı izin olmadan yayınlanamaz, çoğaltılamaz.



# temas

## Geştalt Terapi Dergisi Journal of Gestalt Therapy

### İçindekiler

Ön Yazı	1
Geştalt Psikolojisi, Geştalt Terapi Kuramını Nasıl Etkilemiştir? <i>Pınar Şakiroğlu Yılmaz</i>	3
Narsisistik ve Sınır Kişilik Bozukluklarının Terapisinde Geştalt Yaklaşımı Diğer Yaklaşımlardan Daha Etkili Olabilir mi? <i>Pınar Haksal Atabay</i>	33
Geştalt Terapisi Etkililik Araştırmaları: Gözden Geçirme <i>Canan Aktaş</i>	79
Yayın ve Yazım Kuralları	125

## **HAKEMLER**

Dr. Feza Balkaya

Prof. Dr. Elif Barışkın

Doç. Dr. Belma Bekçi

Dr. Songül Bozkurt

Doç. Dr. Sedat Işıklı

Yrd. Doç. Dr. Çiğdem Kudiaki

Dr. Özge Mergen

Doç. Dr. Banu Yılmaz

## Ön Yazı...

Çok çeşitli nedenlerden kaynaklanan uzun bir aradan sonra yeniden sizlerle birlikte olmaktan çok mutluyuz. Yeni yayın dönemimize başlarken öncelikle bu sayıdan itibaren hakemli bir dergi olduğumuzu bildirmek isteriz. Özellikle ülkemizde yeni tanınmaya başlayan bir yaklaşım olan Geştalt Terapi yaklaşımı ile ilgili yazıları değerlendirebilecek hakemler olması çok sevindirici. Umudumuz gerek bu konudaki yazıları değerlendirecek gerekse bu konuda yazılar yazabilecek Geştalt terapistlerin sayısının artması ve dolayısıyla Geştalt yaklaşımını merak eden okuyucularımıza daha bilimsel ve kapsamlı bilgiler sunabilmektir. Ayrıca bu sayımızla birlikte Geştalt terapi yaklaşımıyla ilgili Türkçe kaynak sıkıntısını da göz önünde bulundurarak, daha detaylı ve pek çok yabancı kaynağın kullanıldığı ve dolayısıyla alanla ilgili pek çok bilginin kapsandığı yazıları yayınlamayı amaçlıyoruz. Böylece ülkemizdeki bu konudaki eksikliğin giderilmesinde de katkımız olsun istiyoruz.

Bu sayımızda ilk olarak Geştalt terapi kuramının gelişmesinde Geştalt psikoloji çalışmalarının yeri üzerinde durulmuştur. Geştalt psikolojisi özellikle algı çalışmaları ile tanınmakta ve deneysel verileri kullanarak bu alanda önemli bir bilgi birikimine ışık tutmaktadır. Geştalt psikolojisi ile Geştalt terapi kuramı arasında bağlantılarla ilgili çok farklı görüşler bulunmaktadır. Hatta bazı yazarlar bu ikisi arasında sadece isim benzerliği olduğunu ifade etmektedirler. Bu konunun derinlemesine incelendiği “*Geştalt Psikolojisi Geştalt Terapi Kuramını Nasıl Etkilemiştir?*” adlı yazıda aralarındaki bağlantılar net bir biçimde açıklanmaktadır.

Geştalt terapi yaklaşımı psikoterapi alanına pek çok yenilik getirmiştir. Özellikle “*has-talık*” ifadesini kaldırarak “*büyüme bozuklukları*” ya da “*kişinin çevreyle ahenk içinde olmaması*” gibi ifadelerle psikolojik sağlığa yaklaşması uygulama alanında önemli gelişmelere yol açmıştır. “*Geştalt Yaklaşımı Narsisistik ve Sınır Kişilik Bozukluklarının Terapisinde Diğer Yaklaşımlardan Daha Etkili Olabilir mi?*” adlı yazıda Geştalt yaklaşımının hem kişilik bozukluklarına nasıl baktığı hem de diyalog, direnç, utanç gibi kollarında diğer yaklaşımlardan nasıl farklılaştığı ve dolayısıyla terapide nasıl daha etkili olabileceği anlatılmaktadır.

Kuşkusuz bir terapi yaklaşımının etkili olup olmadığının araştırılması çok gereklidir. Etkililik çalışmaları hangi yaklaşımın, kimler için, ne kadar etkili olduğunun belirlen-

mesinde olduğu kadar terapi kuramının gelişmesinde de çok önemli bir rol oynamaktadır. Ne yazık ki Geştalt terapi yaklaşımının etkililiğini araştıran çok az sayıda araştırma bulunmaktadır. “*Geştalt Terapisi Etkililik Araştırmaları: Gözden Geçirme*” adlı yazıda bu konuda yapılan çalışmalar istatistiksel açıdan değerlendirilmekte ve bundan sonra yapılacak çalışmalarda nelerin üzerinde durulmasının yararlı olacağı belirtilmektedir.

Prof. Dr. Ceylan Daş

## GEŞTALT PSİKOLOJİSİ, GEŞTALT TERAPİ KURAMINI NASIL ETKİLEMİŞTİR?

Uzm. Psk. Pınar Őakirođlu Yılmaz

### ÖZET

FritzPerls, 1940'lı yıllarda Paul Goodman ve Laura Perls ile birlikte geliştirmeye baŐladıđı Geştalt terapi yaklaşımını; yaşamı boyunca karŐılaŐtıđı ve etkilendiği pek çok yaklaşım ve bakış açısını yeniden organize edip, bütünlüŐtirerek oluşturmuştur. Bunlar arasında Geştalt psikolojisi, psikanaliz, varoluşçu yaklaşım, bütüncü yaklaşım, fenomenolojik yaklaşım, psikodrama ve Zen Budizmi; OttoRank, Sigmund Friedlander, Martin Buber, Carl Jung ve Harry Sullivan gibi kişilerin bakış açıları sayılabilir (Daş 2006: 10). Bu yaklaşım ve bakış açıları arasında yer alan ve Wertheimer, Koffka ve Köhler tarafından geliştirilen Geştalt psikolojisinin; Geştalt terapi yaklaşımına olan etkisi ile ilgili psikoloji literatüründe zıt görüşler yer almaktadır. Kimilerine göre Geştalt terapi yaklaşımını ile Geştalt psikolojisi arasında isim benzerliği dışında hiçbir ortak nokta bulunmazken; kimilerine göre ise Geştalt terapisinin kurucusu Perls, Geştalt psikolojisini tarihin tozlu sayfalarında kalmasını engelleyerek, canlı tutmuŐ ve günümüze kadar getirmiştir. Literatürdeki her iki görüş yakından incelendiğinde Geştalt terapi kuramının Geştalt psikolojisi ile bağının sadece isim benzerliğine dayalı olmadığı aksine bu bağın oldukça kuvvetli olduğu görülmektedir. Birçok kaynaktan Perls'ün oluşturduğu kurama katkı sağlayan Geştalt psikolojisine ait kavramlar; ‘‘Tamamlanmamış işler’’, ‘‘Şekil-fon ilişkisi’’ ve ‘‘Alan kuramı’’ olarak sıralanmaktadır. Ancak bu yazıda inceleneceği üzere Geştalt terapisindeki pek çok başka kavramın kökeninde de Geştalt psikolojisinin etkileri görülmektedir.

**Anahtar Sözcükler:** Geştalt Terapi Kuramı, Geştalt Psikolojisi.

### ABSTRACT

#### HOW GESTALT PSYCHOLOGY AFFECTED GESTALT THEORY?

*FritzPerls, after his preliminary works with Paul Goodman and Laura Perls on Gestalt therapy theory in the 40s, founded Gestalt therapy approach by integrating many approach esand perspectives that he was influenced by during his life. Gestalt psychology, psychoanalysis, existential approach, holistic approach, phenomenological approach, psychodrama, zen buddhism; perspectives of OttoRank, Sigmund Friedlander, Martin Buber, Carl Jung, and Harry*

*Sullivan; were among these approach esandperspectives (Daş 2006: 10). There is noconsensus on the impact of Gestalt psychology -which was developed by Wertheimer, Koffka, and Köhler; and wasone of the approaches mentioned- on Gestalt therapy approach. Tosome; Gestalt therapy approach and Gestalt psychology have only one thing in common: their name resemblance; while some others think that the founder of Gestalttherapy, Perls, kept Gestalt psychology alive by preventing it getting lost in the dusty pages of history. Examination of these contrary views shows that Gestalt theraoytheory and Gestalt psychology have much more in common than just their name resemblance. Inmanysources, Gestalt psychology concepts which contributeto Perls's theory were discussed as "Unfinished Business", "Figure-Ground Relationship", and "Field Theory". However, as it is discussed in this article, the effect of Gestalt psychology can be seen in the roots of many other concepts of Gestalt therapy.*

**Keywords:** Gestalt Therapy Theory, Gestalt Psychology

## **Giris**

Bu yazıda, Geştalt terapi yaklaşımının Geştalt psikolojisi çalışmalarından nasıl etkilendiği tartışılmaktadır. Bu bağlamda; öncelikle Geştalt psikolojisinin, Geştalt terapisi ile ilişkisi olmadığını savunan görüşlere yer verilmektedir. Ardından; Geştalt psikolojisi ile Geştalt terapisi arasında ilişki olduğunu kabul eden ancak Perls'un kendini ifade ediş şekli eleştiren bilim adamlarının görüşleri aktarılmaktadır. Sonrasında ise; Geştalt terapi yaklaşımının kavramları göz önüne alınarak Geştalt psikolojisi ve Geştalt terapi kuramı arasında nasıl bağlantılar olabileceği ele alınmaktadır. Bunlara geçmeden önce ise kısaca bu terapi yaklaşımının adının nasıl konulduğu ile ilgili bilgilerden söz edilmektedir.

F.Perls, 1947'de yazdığı Ego, Açlık ve Saldırganlık (Ego, Hunger and Aggression) adlı ilk kitabında terapisinden "Konsantrasyon Terapisi" ismiyle bahsetmiştir. İkinci kitabını oluştururken, Paul Goodman ve Ralph Hefferline'dan terapi yaklaşımının ismiyle ilgili destek istemiş, onlar da "Konsantrasyon Terapisi" adını yetersiz bularak, "Varoluşsal Terapi" ismini önermişler ancak Laura Perls, bu şekilde isimlendirmenin de kafa karıştırıcı olacağını belirtmiştir. Tartışmalar sürerken Hefferline "Bütünleştirici Terapi", F.Perls ve Goodman, "Geştalt terapisi" adını önermişlerdir. Hefferline ve Laura Perls "Geştalt terapisi" ismine sıcak bakmasalar da nihayetinde terapi yaklaşımının ismi "Geştalt Terapisi" olarak belirlenmiştir (Barlow, 1981: 35-55; Wysong ve Rosenfeld, 1982. akt: Shane, 2003: 26).



Aslında “Geşalt” sözcüğünü ilk kullanan kişi; 1890 yılında “Şekillerin Formu Üzerine” adlı kitabında (“*Über Gestaltqualität*”/“*On the Qualities of Form*”) Christian von Ehrenfels’dir. Ehrenfels bu sözcüğü “algısal alanın yapılanarak zihinsel bir bütün oluşturması” şeklinde açıklamıştır (akt: Shane, 2003:27). Daha sonra ise bu sözcük psikoloji alanında Geşalt psikolojisi olarak kullanılmaya başlamıştır. Perls ve Goodman’ın resmi olarak onay almak için, Geşalt psikolojisinin kurucularından olan Köhler’e Geşalt terapisini anlatan bir mektup gönderdikleri bilinmektedir. Köhler cevabında; Geşalt terapisini zararsız ancak yeni bir akım olarak da değersiz bulduğunu belirterek neden bu ismi kullanmak istediklerini sormuş ve “Geşalt” ismini kullanmamalarını istediğini de eklemiştir. Ardından Goodman, Perls ve Köhler arasındaki iletişim soğuklaşmış ve kesilmiştir (Stoehr, 1994. akt: Shane, 2003: 27). Yine Geşalt psikologlarından Rudolf Arheim, Solomon Ash ve Mary Henle, Geşalt isminin Geşalt terapistleri tarafından kullanılmasından hoşlanmamışlar, 1960’ların sonu 1970’lerin başında Geşalt terapisinin yaygınlaşması ile beraber tepkilerini makaleler yoluyla ortaya koymaya başlamışlardır. Laura Perls ise, Geşalt psikologları ile uzun yıllar çalışan biri olarak, onların “Geşalt” ismini kendi özel mülkleri gibi gördüklerini ve bu ismin sadece algı psikolojisi ile ilgili kalmasını istediklerini belirtmiş ve onlara karşı çıkmıştır (akt. Rosenfeld, 1982: 19). Sonuçta, bütün bu tartışmalara rağmen Geşalt terapi yaklaşımı ismini Geşalt psikolojisinden almıştır (Perls, Hefferline ve Goodman, 1951: xv).

Geşalt psikolojisini geliştiren ve “Geşalt” sözcüğünün Geşalt psikolojisinin dışında kullanılmasını istemeyen psikologların, bu sözcüğü kendi terapi yaklaşımının adı olarak belirleyen Perls’e yönelik eleştirileri ve bu eleştirilere yapılan karşı eleştiriler aşağıdaki bölüme ele alınmaktadır.

### **Geşalt Psikolojisi ve Geşalt Terapisi Arasında Bağ Olmadığına Dair Görüşler**

Geşalt terapi yaklaşımı ve Geşalt psikolojisi arasında bir ilişki olup olmadığı, varsa nasıl bir ilişki olduğu pek çok kişi tarafından tartışılmaktadır. Genellikle Geşalt psikologları cephesi, Perls’ün Geşalt terapisinin, Geşalt psikolojisi ile bir ilgisi olmadığını beyan etmektedirler. Örneğin psikoloji bölümlerinin ders kitaplarından olan “Psikoloji Tarihi” kitabında Schultz ve Schultz (2002:458) Geşalt psikolojisini anlatılırken; Geşalt psikolojisinin, Geşalt terapistleri ile karıştırılmaması gerektiğini önemle vurgulamaktadırlar.

Geşalt psikologları, Geşalt terapistlerinin kullandıkları teori sistemi ile kendi teorileri arasında bir benzerlik olduğuna ilişkin iddiaları reddetmektedirler. Örneğin Köhler’in

1974'teki bir diyalogunda; Geştalt psikoterapisine ilişkin tutumunun olumsuz olduğunu belirttiği söylenmektedir (akt. Sherrill, 1986: 53-66). Diğer taraftan, Geştalt psikolojisi alanında çalışan ve Köhler' in meslektaşı olan Rudolph Arnhem (1974), Wertheimer'in Perls tarafından yazılmış olan *Ego, Açlık ve Saldırganlık (Ego, Hunger, and Aggression)* (1947) adlı kitabının kendisine adanıldığını görmekten yine de hoşnut olduğunu belirtmektedir (akt. Sherrill, 1986: 53-66).

Mary Henle (Koffka ve Köhler'in yanında çalışmalar yapan Amerikalı Psikoloji tarihçisi) 1978'de ilk kez yayınlanan "Geştalt psikolojisi ve Geştalt terapisi" adlı makalesinde iki sistem arasında hiçbir benzerlik olmadığını keskin bir dille ifade etmektedir. Henle'nin eleştirisi; Geştalt terapisinin terapötik açıdan işe yararlılığı üzerine değil; Perls'n Geştalt psikolojisinin kavramlarını kullanması üzerinedir. Henle, makalesinde Perls' "Kelimesi Kelimesine Geştalt Terapi (Gestalt Therapy Verbatim)", "p İçeri p Dışarı (In and Out Garbage Pail)", "Geştalt Yaklaşımı ve Terapisine Tanıklık (The Gestalt Approach and Eye Witness to Therapy)" adlı eserlerini kaynak olarak eleştiride bulunduğunu belirtmektedir. Bu eleştiriler dört madde altında toplanarak özetlenebilir:

1. Perls, insanların yaşam senaryosundan bahsederken, buna "karma veya kader" denilebileceğini belirtmektedir. Henle, bu cümleyi makalesine alıp, Perls'n ne kadar bilimsellik dışı bir yaklaşımı olduğunu göstermeye çalışmaktadır. Makalede Perls'n "akıl ve düşünmek" ile ilgili söylemlerine de yer verilerek, Geştalt psikologlarının tersine Perls'n düşünceye önem vermediği ne sürülmekte ve Perls'n kitaplarından bu konuya ilişkin birkaç cümlelik alıntılara yer verilmektedir. Örneğin Perls (1969/1992)'n "bir Şeyin nedenini düşünmenin kişiyi gereksiz ve yanlış bilgilere boğacağı" ifadesinden yola çıkılarak, O'nun düşünceye çok sayđı duymadığı sonucuna varılmaktadır. Oysa yazara göre Geştalt psikologlarının bilim adına sayđı duydukları en önemli noktalardan biri "disiplinli düşünme" dir.

2. Henle, akıl – beden ikileminde de Geştalt psikolojisi ile Geştalt terapi yaklaşımının birbirinden ayrıştığına işaret etmektedir. İzomorfizmi "düalizm" olarak nitelendiren yazar, Geştalt psikologlarının teorilerini düalizme dayandırdığını belirtmektedir. Oysa Perls, birçok eserinde aklı ve bedeni ikiye ayırmanın hurafe olduğundan, "bir bedenimiz yok, biz zaten bedeniz; düşünceler ve hareketler ikisi de aynı Şeyden yapılmıştır" diyerek beden ve zihin ayrımına karşı çıkmaktadır.

**3.** Makalede, Perls'ün Geşalt psikolojisinden ödünç aldığı belirttiği “Geşalt”, “şekil-fon”, “tamamlanmamış işler” ve “fenomenoloji” kavramlarının kullanılmasının iki sistemde aynı olmadığı vurgulanmaktadır. Geşalt psikologlarına göre; Geşalt sözcüğünün Almanca da iki anlamı vardır. Bunlardan birincisine göre Geşalt sözcüğü “nesnelerin şekli, formu, biçimi” anlamına gelirken ikincisine göre “belirli bir şekil veya biçim özelliklerine sahip bir bütün veya somut varlık” anlamına gelmektedir. Yazar, Perls'ün Geşalt kelimesinin anlamını belirsiz ve bulanık olarak kullanmakla eleştirmektedir. Perls'e göre Geşalt bir deneyimdir ve tamamlanınca, geriye bir Geşalt kalmaz. Ancak yazara göre Perls, bu durumu yeterince ayrıntılı açıklamamaktadır. Dolayısıyla Perls'ün Geşalt tanımı ile Geşalt psikologlarının kullandığı Geşalt tanımı aynı anlama gelmemektedir. Makalede şekil-fon ilişkisi ile ilgili olarak da; Geşalt psikolojisinde şeklin, fona kontrast olacak şekilde belirttiği ve algılayan tarafından şekil ve fonun bazen yer değiştirebilir olduğu belirtilmektedir. Perls (1973: 8) ise, şekil-fon ilişkisi ile ilgili olarak ihtiyaçları esas almakta ve baskın olan ihtiyacın şekil olacağını, diğer ihtiyaçların ise fonda kalacağını söylemektedir. Bu nedenle yazar, Perls'ün ve Geşalt psikologlarının şekil-fon kavramına ilişkin görüşlerinin aynı olmadığına dikkat çekmektedir. Ayrıca yazara göre; Köhler (1922: 79), ihtiyaçlar konusunda şekil-fon ilişkisinin öncelikle uzun uzun analiz edilmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Buna karşılık Perls ise sadece şekil-fon ilişkisini organizma için önemli / önemli olmayan ihtiyaçlar ayrımı için kullanmaktadır. Dolayısıyla yazar Perls'ün bu ayrım için şekil-fon ilişkisini kullanmasının uygun olmadığını ifade etmektedir. Perls'ün kuramında Wertheimer'ın “Kapatma” ilkesini kullanmak yerine; Lewin'in “Tamamlanmamış iş” kavramını tercih etmesi de makalede eleştirilmektedir. Perls (1969/1992), yaşamımızın sonsuz sayıda tamamlanmamış işlerden oluştuğunu, bunlardan biri tamamlandığında diğerinin geleceği ve tamamlanmamış işlerin kişinin yaşamından doyum almasının önünde engel oluşturacakları ileri sürmektedir. Perls (1969/1992), tamamlanmamış işlerle ilgili olarak; kendiliğin boşluklarının doldurulması gerektiğini, çünkü ancak o zaman kişinin tekrar bütün ve tamamlanmış hissedebileceğini söylemektedir. Henle, Perls'ün “kendilikteki boşluk” kavramını teorik olarak açıklamadığını ve dolayısıyla da tamamlanmamış işler konusunda da Perls'ün kavramları tam olarak açıklamadığını öne sürmektedir.

**4.** Yazara göre, Geşalt psikoloji ve Geşalt terapisinde birbirine zıt olan başka bir özellik ise; etik rölativizmdir. Yani Geşalt psikolojisinde kavramlar ya da söylemler deneysel olarak çalışılmış bilgilere göre yapılan genellemelere dayandırılmaktadır. Oysa yazara göre Perls'ün kitapları incelendiğinde tüm çalışmaların klinik gözlemden oluştuğu görülmektedir.

Sonuç olarak Henle (1978)'ye göre; Perls Geştalt psikolojisinden aldığı kavramların anlamlarını genişletmiş, muğlaklaştırmış ve başka yaklaşımlardan esinlendiği kavramları da katarak Geştalt terapisini oluşturmuştur. Buradan yola çıkararak yazar, Geştalt terapisini ile Geştalt psikolojisi arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını belirtmektedir. Makalesinin en sonunda da; Perls'n Geştalt duasındaki dilini kullanarak ‘‘Fritz Perls, kendi şeyini (yaklaşımını) oluşturdu, ancak bu oluşturduğu her ne ise Geştalt psikolojisi değildir’’ diyerek ona göndermede bulunmaktadır.

### **Geştalt Psikolojisi ve Geştalt Terapisini Arasında Bağ Olduğuna Dair Görüşler**

Shane (2003: 32), Henle (1978)'nin makalesinin karşı bir görüş ortaya atılana dek oldukça büyük bir evre tarafından kabul gören bir makale olduğunu belirtmektedir. Yazar, Henle'nin Geştalt terapisine ve Perls'e ilişkin eleştirilerine, o dönem Geştalt psikologu Adhemar Gelb ile doktora düzeyinde çalışmakta olan Laura Perls'n katkılarının ortaya konulmasının cevap olacağını ne sürmektedir. Başka bir deyişle Laura Perls, Geştalt psikolojisi ve terapisini arasında tarihsel bir köprü oluşturmaktadır ve gerek onun Gelb ile çalışması gerekse hazırladığı doktora tezi Geştalt psikolojisi ve Geştalt terapisini arasında tarihsel bir bağ olduğunun en önemli kanıtlarıdır. Shane (2003: 14), Laura Perls'n Geştalt terapisine pek çok katkısı olduğu halde geri planda kaldığını belirtmektedir. Örneğin Geştalt terapi yaklaşımının temelinde yer alan beden hareketi ve farkındalığı, temas ve destek gibi kavramlar Laura Perls'n katkısı ile Geştalt terapisinde yer almaktadır. Yine yazara göre Perls, kendisini ön plana çıkarıp; Laura Perls ve Goodman'ın katkılarını göz önüne sermediği için eleştiriler de sadece ona gelmektedir.

Henle ve Perls'n ortak ğrencisi olan Litt (1978), yayınladığı makalede her ne kadar kendi hocasını eleştirmenin zor olduğunu ifade etse de, Henle'nin Perls' ve Geştalt terapisini açıkça ktlediğini, Henle'nin işaret ettiği noktaların asılsız olduğunu, Perls'n Geştalt kavramlarını muğlak kullandığı yerler olmakla birlikte klinik çalışmalarda bu kavramları titizlikle kullandığını ileri sürmektedir. Litt (1978: 958)'e göre Perls, Geştalt psikologlarının ilgilenmediği alanlar olan kişilik, patoloji ve terapi alanları ile ilgilenerek; Lewin ve Goldstein gibi ikinci kuşak Geştalt psikologlarını takip etmektedir.

Barlow (1981) da Geştalt terapi yaklaşımının yaklaşık 20 farklı teorik kaynaktan ilham aldığını, dolayısıyla bu yaklaşımın sadece bir yaklaşıma benzeyip benzemediğini tartışmanın

doğru olmadığını ifade etmektedir. Ayrıca yine Barlow'a göre, Henle'nin makalesinde özellikle Perls'ün açıklamakta zayıf kaldığı ya da Perls'ün şakacı kimliğini öne çıkaran söylemlere vurgu yapılmaktadır.

Yontef (1981: 239)'e göre ise; Geşalt terapi yaklaşımı ile Geşalt psikolojisi arasında sanki bir kopukluk varmış gibi görünmesinin nedenlerinden biri, Geşalt terapisinin sadece Perls'ün Geşalt yaklaşımı ile sınırlandırılmasıdır. O'na göre Perls, bilimsel çalışmalar yapan Geşalt terapist ve kuramcılarını (örneğin Laura Perls, Irwing ve Miriam Polster, Joseph Zinker, Paul Goodman, İsodore From, Paul Weisz) kadar bilimsel bir alt yapıya sahip değildir. Bir diğer neden ise literatürde, Geşalt yaklaşımı ve diğer yaklaşımlardan farklılıkları ile ilgili yeterli sayıda bilimsel makale olmamasıdır.

Enright (1975), Geşalt terapisinin isminin tarihi bir kaza olduğunu belirtmekte ve Perls'ün yaptığı işlerin anlaşılması konusunda yanıltıcı olduğunu eklemektedir (akt: Barlow, 1981). Yazar, Perls'ün Geşalt terapi yaklaşımını oluştururken; Geşalt psikolojisinden teorik olarak az derecede etkilendiğini, ancak terapi için isim vereceği zamanda; Perls'ün aklında büyük yer kaplayan akımın Geşalt psikolojisi olduğunu ifade etmektedir. Bu karmaşanın terapi yaklaşımının ismi ile ilgili olduğunu düşünen bir başka kişi ise, Rhyne'dır. Rhyne (1980), Geşalt terapisi ve Geşalt psikolojisi arasındaki bu anlaşmazlığın Perls, Hefferline ve Goodman'ın Geşalt terapi yaklaşımını ilk kez tanıttıkları kitaplarında (Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality, 1951) Geşalt ismini kullanmalarından, ancak kitapta Geşalt psikolojisinin deneysel araştırmalarına yeterince yer vermemelerinden kaynaklandığını öne sürmektedir.

Perls'e gelen eleştirileri normal karşılayan Polster (1998)'e göre Perls, etkilendiği ve devrildiği kavramları henüz sağlam bir zemine oturtmadan, yaratıcı uygulamalara geçmiştir. Bu sebeple de aslında çok derin, önemli olan kavramlar Perls'ün uygulamalarının gölgesinde kalmış ve bu kavramlara ilişkin derinlemesine araştırmalar sonraki dönemlerde ele alınmıştır (akt: Sakarya, 2002: 5). Shane (2003: 37) de Perls'ün karmaşık konularda derinlemesine detaylı araştırmalar yapmaktansa, konunun can alıcı noktasını pratik uygulamalara indirgelediğini ve araştırma yapmayı başkalarına bıraktığını ifade etmiştir. Bununla bağlantılı olarak Laura Perls (1990: 18) ise Perls'ü "Onun üstün yeteneği esrarengiz önsezileri ve güçlü sezgilerinden kaynaklanırdı. Detaylı işlere tahammülü yoktu ve o bir üreticiydi (jeneratör), geliştirici değildi" şeklinde tanımlamıştır (akt: Shane, 2003: 38).

Bir Geştalt terapisti olan Jim Simkin'in iki sistem arasındaki ilişki üzerine görüşü ise şöyledir (akt. Sherrill, 1986): Geştalt psikologlarının Geştalt terimlerini oluştururken ve tanımlarken çok dikkatli olmalarına karşın Geştalt terapisindeki Geştalt tanımlamaları daha karmaşıktır. Örneğin Geştalt terapistleri; "şekil" ve "Geştalt" kavramlarını birbirinin yerine kullanmakta, şekil-fon ilişkisini içsel yaşantılara (düşünce ve imajlar) genişletmektedirler. Dolayısıyla geleneksel Geştalt psikologlarının, Geştalt terapisini kendi sistemlerinin bir devamı olarak görmemeleri bundan kaynaklanmaktadır. Simkin, Geştalt terapistlerinin Geştalt psikolojisi kavramlarını genişleterek kullanmalarının temelinde, Geştalt terapistlerinin asıl amaçlarının insan psikolojisini anlamak olduğunu belirtmektedir. Bu görüşlerden yola çıkarak yazar Geştalt psikolojisi ve terapisti arasında bir ilişki olduğunu ama çok yakın bir ilişki olmadığını belirtmektedir.

Son olarak; Daniels (2000/2005)'a göre ise; Geştalt psikologlarının, Geştalt terapi yaklaşımını gerçek Geştalt psikolojisi olmadığını düşünmelerinin hem doğru hem yanlış tarafları vardır. Doğrudur, nk Geştalt terapi yaklaşımı sadece Geştalt psikolojisinden değil, onun yanı sıra birçok yaklaşım, akım ve felsefeden etkilenmiş ve onları bir araya getirmiştir. Yanlıştır, çünkü bütünleştirme ve tamamlama, hem Geştalt psikolojisinin hem de Geştalt terapi yaklaşımının ortak bir alanıdır.

Özetle, Geştalt psikolojisinin Geştalt terapi yaklaşımı ile bağlantılı olmadığını ne süren görüşlerin sayısı az olsa da, oldukça sert ve ses getiren eleştiriler olduğu görülmektedir. İki yaklaşım arasında bağlantı olduğunu kabul eden bakış aıllarının ortak noktası ise; Geştalt terapisinin Geştalt psikoloji çalışma ve bakış aıllarından etkilendiği ancak diğer bakış aılları ve yaklaşımlardan da etkilenmiş olması ve Geştalt psikoloji çalışmalarındaki gibi "bilimsel" bir yapıya dayanmaması nedeniyle aralarındaki bağların net bir şekilde görülemediği yönündedir.

Yazının bundan sonraki bölümünde; Geştalt psikolojisi ile Geştalt terapi yaklaşımı arasında nasıl bir bağ olduğu iki yaklaşımın kavramları ele alınarak tartışılmaktadır. Bu tartışmaya geçmeden önce Geştalt psikolojisinin ortaya çıkmasını ve gelişmesini sağlayan kişilerle ilgili bilgilere yer verilmektedir. Geştalt psikolojisini geliştiren ve yaygınlaşturan  büyük isim; Max Wertheimer, Kurt Koffka ve Wolfgang Köhler' dir. Kurt Lewin ve Kurt Goldstein ise ikinci kuşak Geştalt psikologları olarak Geştalt psikolojisini geliştirmeye devam etmiş olan kişilerdir.

### Geşalt Psikolojisinin Gelişimine Katkı Sağlayanlar

Prag doğumlu olan **Max Wertheimer** (1880-1943) psikoloji ve felsefe okumuş, Von Ehrenfels ve Oswald Külpe'nin derslerine katılmış ve 1929 yılından itibaren Frankfurt'ta profesör olarak çalışmaya başlamıştır (akt. Daniels, 2000/2005). Wertheimer'ın 1910 yılında, Phi fenomenini keşfetmesi, Geşalt psikolojisinin ilk resmi gelişimi olarak kabul edilmiştir (akt. Schultz ve Schultz, 2002: 464). Wertheimer, iki yıl sonra bu konu ile ilgili "Hareket Algısının Deneysel Çalışmaları (Experimental Studies in the Perception of Movement)" adlı bir makale yazmış ve bu makalenin Geşalt psikolojisi ekolünün başlangıcına işaret ettiği düşünülmüştür (akt. Wheeler, 1998: 12). Daha sonra Wertheimer'ın algısal organizasyon ilkeleri ile ilgili görüşleri 1923'te yayınlanmış ve 1938'de Ellis tarafından Almandan İngilizceye çevrilmiştir. Wertheimer'ın Üretken Düşünce (*Productive Thinking*) (1945) adlı kitabı ise ölümünden sonra yayınlanmıştır. Wertheimer kitabında problem çözmenin doğasını ve tekniklerini ele almıştır.

Berlin doğumlu olan **Kurt Koffka** (1886-1941), psikolojinin yanı sıra bilim ve felsefeye de ilgi duymuş ve psikoloji alanındaki mezuniyet derecesini Carl Stumpf'un gözetiminde yaptığı çalışmalar ile almıştır. 1910 yılından itibaren Wertheimer ve Köhler ile çalışmalarını sürdürmüştür. Birinci Dünya Savaşı sırasında Almanya'da beyin hasarlı ve konuşma yeteneğini yitirmiş kişilerle çalışmalar yapan Koffka, bu çalışmalarını Amerika'da da duyurmak için Psikoloji Bültenine "Algı: Geşalt Teorisine Giriş (*Perception: An Introduction to the Gestalt-theorie*)" adlı makalesini 1922'de yayınlamıştır. Bu makalede, Geşalt psikolojisine ait temel kavramları açıklamış ve çeşitli araştırma sonuçlarına yer vermiştir. Ancak bu makalenin başlığının ilk kelimesinin "Algı" olması, uzun yıllar boyunca Geşalt psikolojisinin sadece algı ile ilgilendiğinin düşünülmesine yol açmıştır. Oysa Michael Wertheimer (1979) Geşalt psikolojisinin sadece algı ile değil, felsefi sorunlara ek olarak düşünme ve öğrenme ile de ilgilenmekte olduğunu belirtmiştir (akt. Schultz ve Schultz, 2002: 467). Koffka'nın 1921 yılında "Zihnin Gelişimi (The Growth of Mind)" adlı eseri yayınlanmıştır. Bu dönemde Wertheimer, Koffka ve Köhler ilk kez 1915 yılında Edgar Rubin tarafından ele alınan şekil-fon ilişkisi ile ilgili çalışmalara büyük ilgi göstermişlerdir. Koffka 1935 yılında yayınlanan "Geşalt Psikolojisinin İlkeleri (The Principles of Gestalt Psychology)" adlı eserinde şekil-fon ilişkisi kavramına temel bir Geşalt ilkesi olarak yer vermiştir (akt. Vecera, Vogel ve Woodman, 2002: 194). Dolayısıyla Koffka'nın Geşalt psikolojisinin üzerinde durduğu önemli kavramlardan biri olan şekil-fon kavramına değerli katkıları olduğu söylenebilir.

**Wolfgang Köhler** (1887-1967) aldığı fizik eğitiminin etkileri ile psikolojinin fizikle birleşmesi gerektiğini; çünkü form ve kalıpların fizikte olduğu kadar psikolojide de olduğunu belirtmiştir. O da Koffka gibi Stumpf'ın gözetiminde yaptığı çalışmalarla mezuniyetini almıştır. Maymunlarla yaptığı çalışmalar sonucunda ilk kitabı olan “Maymunlarda Zeka (Mentality of Apes)” 1917 yılında, ilerleyen yıllarda ise “Statik ve Sabit Fiziksel Geşalt (Static and Stationary Physical Gestalt)” (1920), “Geşalt Psikolojisi (Gestalt Psychology)” (1929), “Psikolojide Dinamikler (Dynamics in Psychology)” (1940), “Biçimsel İkincil Etkiler (Figural After Effects)” (1944) adlı kitaplarını yayınlamıştır (Schultz ve Schultz, 2002: 468).

**Kurt Lewin** (1890-1947), Geşalt psikolojisi ile bağlantılı ancak ayrı bir sistemin geliştiricisi olarak görülebilir; Geşalt psikologlarından Köhler ve Wertheimer ile birlikte çalışmalar yapması ve düşüncelerinin diğer sistemlerden çok Geşalt sistemine uygun olması; Lewin'in Geşalt psikoloji akımının öncülerinden biri olarak anılmasını sağlamıştır. Psikoloji alanında doktorasını Stumpf'ın gözetiminde tamamlayan Lewin, aynı zamanda matematik ve fizik eğitimleri de almıştır. Berlin Üniversitesinde sözü edilen üç büyük Geşaltçı ile birlikte çağrışım ve motivasyon üzerine çalışmalar yaptıktan sonra; “Alan Kuramı”nı geliştirmeye başlamıştır (Schultz ve Schultz, 2002: 487). Lewin'in Alan Kuramının ilkeleri; Biriciklik ilkesi, Organizasyon ilkesi, Süreçte değişme ilkesi, Eşzamanlılık ilkesi ve Olası uygunluk ilkesidir (Parlett, 1993: 3-6). 1930'lardan itibaren de grup dinamikleri ve önyargı gibi alanlardaki çalışmalarıyla sosyal psikoloji alanına oldukça büyük katkıları olmuştur. Geşalt psikologları algı ve öğrenme üzerine yoğunlaşırken, Lewin ihtiyaçlar, kişilik ve sosyal faktörler üzerine yoğunlaşmıştır. Lewin, Geşalt psikolojisini ilk defa laboratuvarın dışına çıkaran kişi olarak bilinmektedir (Wulf, 1998: 85).

Nörolog ve psikiyatrist olan **Kurt Goldstein** (1878-1965), Geşalt psikolojisini algı çalışmalarını, Koffka'nın çalışmalarını temel alarak organizmanın bütününe doğru genişleten kişidir. Beyin hasarlı kişilerle çalışmalar yapan Goldstein, bu kişilerin beyinlerinin, hasar gören bölgeleri telafi edecek şekilde çalıştığını keşfetmiştir. Sonrasında ise bu bilgiyi tüm organizmayı kapsayacak şekilde genişletmiş ve insana bütüncül bir bakış açısı geliştirmiştir. Onun bu bakış açısı literatürde “Organizmik Kuram” olarak bilinir hale gelmiştir (Barlow, 1981: 35-66). İlk kez Goldstein'in kullandığı “Kendini Gerçekleştirme” kavramı ise kişinin var olan potansiyelini en iyi şekilde ortaya koyma isteği ve eğilimidir (akt: Maslow, 1943). En önemli kitapları; “Organizma (The Organism)” (1939) ve “Psikopatoloji Işığında İnsan Doğası (Human Nature in the Light of Psychopathology)” (1963)'dir. Goldstein şekil-fon



ilişkinisi; tüm algılara, bilişlere ve duygulara genellemiştir. O'na (1940/1963: 12-13) göre sinir sistemindeki herhangi bir uyarım şekil-fon ilişkisine göre yapılır ve her bir davranış şekil ve fon olarak ayrıştırılabilir (akt. Sherrill, 1986: 53-66).

Yukarıda özetle çalışmaları aktarılan Geşalt psikologlarının ortaya koydukları kavram ve ilkelerin hangilerini Perls'ün kendi terapi yaklaşımına aldığı araştırıldığında birçok kaynakta ortak olarak “**Tamamlanmamış işler**”, “**Şekil-fon ilişkisi**” ve “**Alan Kuramı**” yer almaktadır. Literatürde var olan farklı kaynaklar tarandığında; sayılan bu üç kavramın dışında da Geşalt psikolojisinin Geşalt terapi yaklaşımının kuramına katkıda bulunmuş olabileceği düşünülen farklı kavramlar saptanmıştır. Bu kavramlar; **Bütüncü Bakış Açısı**, **Fenomenolojik Bakış Açısı**, **Kendini Gerçekleştirme**, **Organizmanın Kendini Ayarlaması**, **İhtiyaçlar**, **Temas Sınırı**, **Yaratıcı Uyum**, **Sabitleşmiş Geşalt**, **Öznelerarasılık**, **Yansıtma**, **Şimdi ve Burada** ve **Aha Yaşantısı** olarak sıralanabilir. Aşağıda bütün bu kavramlar detaylı olarak ele alınmaktadır.

### **Geşalt Psikolojisi ile Geşalt Terapi Kuramının Ortak Noktaları**

#### **Bütüncü Bakış Açısı:**

Goldstein'in Geşalt psikolojisi çalışmalarından yola çıkarak organizmaya bütüncü bakışı geliştirdiği; bu bakışın da Geşalt terapisinin oluşumunu derinden etkilediği söylenebilir. Perls (1969), Goldstein'in organizmaya bütüncü bakış açısını bire bir olarak Geşalt terapi yaklaşımına katmıştır (akt: Barlow, 1981). Eklemek gerekir ki; Perls bütüncü yaklaşım konusunda Jan Smutz tarafından yazılan “Bütünlük ve Evrim (Holism and Evolution)” kitabından daha çok etkilendiğini dile getirmiştir. Ancak bu kitabın da Geşalt psikolojisinden etkilenmiş olduğu bilinmektedir. Geşalt terapi kuramına göre; insanı anlayabilmek ancak onu bir bütün olarak ele almakla mümkündür ve bu nedenle de insan duyguları, düşünceleri, bedeni ve çevresiyle bir bütün olarak ele alınmaktadır (Daş, 2006: 14-15).

Bütüncü bakış açısının temelini Geşalt Psikolojisinin önemli keşiflerinden biri olan Phi fenomeni ile yakından ilişkili olabileceği söylenebilir. Wertheimer, Phi fenomenini 1910 yılında Hannover'den Frankfurt'a yaptığı bir tren yolculuğu sırasında keşfetmiştir (akt. Wheeler, 1998: 12). Wertheimer, yolculuk sırasında pencereden dışarı bakarken trenin hızlanması ile telgraf direklerinin hareket ediyor gibi görünmeye başladıklarını fark etmiştir. Trenden indikten sonra oyuncak bir stroboskop (dalgaların frekansını ve dalga boylarını

ölçmek için kullanılan bir araç) alan ve trende fark ettiği görüntüyü bu oyuncak üzerinde inceleyen Wertheimer; sonraları takistoskop (uyarıcının ardışık olarak kısa aralıklarla sunumunu sağlayan alet) denilen bir deneysel aletle üniversitede bu konuda deneyler yapmaya başlamıştır. Daha önceden Wertheimer ile çalışmış iki psikolog olan Kurt Koffka ve Wolfgang Köhler, Wertheimer'in bu çalışmasında denek olmuşlardır. Deneyin sonucunda; ışıklar arasında 60 milisaniye boşluk olduğunda, denekler bir yerden ötekine giden ve tekrar geri dönen bir tek ışık çizgisi gördüklerini belirtmişlerdir. Yani, sabit bir uyarıcının bir başka sabit uyarana eklenerek, gerçekte var olmayan bir hareket duyumu oluşturması söz konusu olmuştur. Bu sonuçlardan yola çıkarak Wertheimer hareketin bir bütün olarak algılandığını ve tek tek onu oluşturan parçalarla açıklanamayacağını belirtmiştir. Yani yukarıda bahsedilen deneydeki ışıklar aslında hareketi oluşturan sabit parçalar olmalarına karşın başka sabit ışık parçaları ile bir araya geldiklerinde, parçaların toplamı hareket ediyor gibi görünmektedir. Bu durum yanıp söndüklerinde hareket ediyormuş gibi görünen yılbaşı süs ışıklarında da görülmektedir. Bu deneyin sonucunda “bütün gerçekte kendisini oluşturan parçaların toplamından daha fazla ve farklıdır” önermesine ulaşılmıştır. Bütün kendisini oluşturan parçaların toplamından fazla ve farklı olduğuna göre de organizmanın bütüncü olarak ele alınması oldukça önemlidir. Bir örnek üzerinden gidecek olursak; bir kişinin öyküsünde, annesinin “Seni sevmiyorum” dediğine ilişkin somut bir veri olmayabilir. Ancak kişi, annesinin kendisine olan davranışlarının, bakışlarının, yaptıklarının veya yapmadıklarının toplamından geliştirdiği algılar sebebi ile annesinin onu sevmediğine ilişkin bir düşünceye sahip olabilir. Bu örneğin Phi fenomenine göre açıklaması “parçaların bir araya gelmesi ile gerçekte var olmayan, somut olmayan şeylerin de algılanması mümkündür” şeklinde olmaktadır.

“Bütün kendini oluşturan parçaların toplamından daha fazla ve farklıdır” önermesinin en önemli ve en ünlü Geştalt görüşü olduğu ve Geştalt terapi yaklaşımında kapsanan her alan için geçerli olduğu söylenebilir. Örneğin öncelikle Geştalt terapi yaklaşımının kendisi de bu yazının ilk bölümünde bahsedildiği üzere birçok yaklaşım ve bakış açısını kendi içinde bütünleştirmiş ve sonuçta farklı yaklaşım ve bakış açılarının toplamı değil, bu parçalardan daha farklı ve daha fazla bir yaklaşım olmuştur (Daş, 2006: 5). Wertheimer 1924'de Berlin'de yapılan bir konferansta, Geştalt teorisinin formülünü şu şekilde açıklamıştır: davranış kendisini oluşturan tek tek elementlerle belirlenemez, bütünler söz konusudur. Geştalt, bilimde gerçekten ne olup bittiğini görme çabasıdır ve bu çaba sınıflandırarak yapılacak bir şey değildir (Wertheimer, 1924: 1-11). Wertheimer'in bu görüşleri Geştalt terapisinin insa-

na bakış açısının da temelini oluşturmaktadır. Geşalt terapi yaklaşımında bedensel, duygusal ve zihinsel yaşantıların birbirinden ayrılamaz olduğu ve bunlardan herhangi birinde meydana gelen bir değişikliğin diğerlerini yani tüm organizmayı etkileyeceği görüşü temel olarak kabul edilmektedir (Daş, 2006: 14). Perls, kol kaslarındaki kasılma nedeniyle ağrı ve acı hisseden kişinin, tüm vücut duruşunun etkileneceğinden ve vücudundaki diğer kasların da bu ağrı ve acıyı telafi etmek için şekil değiştireceğinden bahsetmiştir (akt: Clarkson ve Mackewn, 1993: 42). Görüldüğü gibi organizmanın bir bölgesindeki acıdan tüm duruşun etkilenmesi organizmanın bütüncüllüğüne işaret etmektedir. Bir kişinin seans sırasında arkadaşından bahsederken ayağını salladığını fark etmesi üzerine yapılan çalışma sonucunda aslında o kişinin bahsi geçen arkadaşına öfkeli olduğunun ve onu tekmelemek istediğinin ortaya çıkması da bu konuda verilebilecek bir başka örnektir. Yani bedensel, duygusal ve zihinsel süreçler bir bütün halinde işlevde bulunurlar ve farkında olunmasa da duyguların ve düşüncelerin yansımaları bedende gözlemek mümkün olmaktadır. Geşalt terapi yaklaşımında seanslar sırasında spontan olarak ortaya çıkan bedensel tepkilerin ele alınması, kişinin sadece düşüncelerini ele almakla kalmayarak zihin ve beden bir bütün olarak ele alınması açısından oldukça önemlidir.

### **Fenomenolojik Bakış Açısı:**

Geşalt terapi kuramının temelini oluşturan bakış açılarından biri de fenomenolojik bakış açısıdır. Fenomenolojik bakış açısı, uyarının tek bir anlamı olmadığını her şeyin anlamının kişiye ve kişinin içinde bulunduğu ana göre değişiklik göstereceğini ileri sürmektedir (Daş, 2006: 13). Fenomenolojik bakış açısının temelinde Geşalt psikologlarından Wertheimer'in uyarıcı ve duyum arasındaki ilişkilerle ilgili açıklamaları, Lewin'in şekil-fon ilişkisi hakkındaki görüşleri, "organizasyon" ve "biriciklik" ilkeleri yer almaktadır.

Wertheimer 1924'de Berlin'de yapılan konferansta, uyarıcı ve duyum ilişkisini tartışmıştır. O güne kadar inanılan genel bilgi, uyarıcının zorunlu olarak belirli bir duyum oluşturacağı yönünde idi. Karşılaşılan farklı durumlar için de dikkat ve zihinsel işlevler gibi süreçler araştırılmaktaydı. Wertheimer (1924: 1-11) ise yaptığı çalışmalarda elde ettiği sonuçlara dayanarak, belirli bir uyarıcının daima aynı duyuma sebep olmayacağını ve duyumların uyarıcı durumun bütün koşullarına bağlı olduğunu, bildirmiştir. Fenomenolojik bakış açısı sebebiyle Geşalt terapi yaklaşımında kişi genel geçer bilgilere göre değerlendirilmez ve kişi hakkında yorum yapmaktan kaçınılır; çünkü belli bir uyarıcının daima aynı duyuma sebep olamayaca-

đı gerçeği, hem kişileri kendine özgü kılar, hem de aynı kişi için uyarınların içinde bulunulan ana göre değişeceğine işaret eder.

Geştalt psikolojisinin geliştiricilerinden sayılan Lewin'in şekil-fon kavramına ilişkin katkısı; fon kavramını Geştalt psikologlarına göre daha derinlemesine ele alarak fonun yani alanın aktif ve geniş bir yapısı olduğunu ve duyarımızın tüm dinamiğinin, fona ve fonun çevrelediği bütüne dayandığını belirtmesidir ( Sherrill, 1986). Lewin'in fonun yapısına ilişkin bu görüşü; her bireyin kendi fenomenolojisinin ne kadar geniş olduğuna işaret etmektedir. Buna ek olarak Lewin'in geliştirdiği "Alan Kuramı"nın ilkelerinden biri "Organizasyon İlkesi"dir. Bu ilke, yaşantı alanının içinde yer alan parçaların, içinde bulundukları alandan / bütünden ayrı algılanamayacaklarına ilişkin bir ilkedir. Bu ilkeye göre yaşamımızda olup bitenlere, tek tek değil, hepsine bir bütün olarak anlam veririz. Dolayısıyla bir davranışın anlamı onun alandaki konumuna bağlı olarak değişmektedir (akt. Parlett, 1993: 3-5). Alan kuramının bir başka ilkesi ise "biriciklik" ilkesidir. Biriciklik ilkesine göre ise, her durum ve her birey sadece kendine özgüdür ve tektir. Aynı koşullar altında olsalar bile kişilerin davranışı benzer kurullarla açıklanamaz (akt. Parlett, 1993: 3-6). Görüldüğü gibi bu iki ilke fenomenolojik bakış açısının temelini oluşturmaktadır.

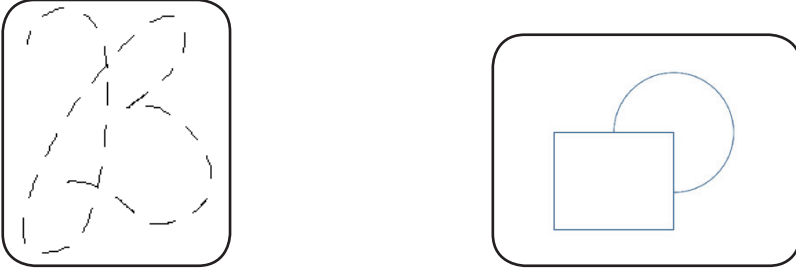
### **Kendini Gerçekleştirme:**

Geştalt terapi yaklaşımında sağlıklı bireylerin özelliklerinden birinin de "kendini gerçekleştirmek" olduğu belirtilmektedir (Daş, 2006: 21). Kendini gerçekleştirme; bireyin mevcut özelliklerini ve potansiyellerini en iyi şekilde kullanabilir olması demektir. Kendini gerçekleştiren kişi en mükemmel özelliklere sahip kişi değil; kendini tüm özellikleri ile kabul eden ve isteklerinin farkında olan kişidir. "Kendini gerçekleştirme" kavramı ilk olarak Geştalt psikolojisinin kavramlarını bir adım ileriye götüren Goldstein tarafından ortaya atılmıştır. Daha önce de belirtildiği gibi beyin hasarlı kişilerle çalışmalar yapan Goldstein bütüncül bakış açısını geliştirmiştir. Onun bu görüşü "Organizmik Kuram" olarak bilinmektedir (Barlow, 1981). Goldstein bu kavramı kişinin var olan potansiyelini en iyi şekilde ortaya koyma isteği ve eğilimi olarak tanımlamıştır. Bu istek ve eğilim; kişinin olabileceği her şeyi olabilme arzusu olarak açıklanabilir (akt: Maslow, 1943).

### **Organizmanın Kendini Ayarlaması:**

Wertheimer (1924) alışmaları sonucunda tüm Geştalt ilkelerini kapsayan bir ilkeden söz etmiştir. Bu ilke Basitlik (Pragnanz-Simplicity) ilkesidir. Bu ilkeye göre kişiler bir şekli,

koşullar izin verdiği ölçüde mümkün olan en iyi biçimde algılama eğilimi gösterirler (Wertheimer, 1924: 83). Ona göre iyi bir Geşalt, simetrik, basit ve sabit olup; daha basit veya sistemli hale getirilemeyendir. Aşağıda yer alan ilk şekilde (Şekil 1, 2) çizgilerin “B” harfi olarak görülmesi bu ilkeye örnek olarak verilebilir. Bir başka örnek ise yukarıdaki ikinci şeklin “Bir dikdörtgenin arkasında yer alan bir daire” olarak görülmesidir. Bu, her ne kadar şekle bakıldığında tam bir daire görünmüyor olsa da, “var olan bilgilerin izin verdiği en iyi ve basit şekilde algılanması” şeklinde ifade edilen basitlik ilkesi ile açıklanabilmektedir.



Şekil 1, 2; Basitlik İlkesi

Bir başka deyişle, basitlik ilkesine göre kişiler psikolojik alanlarını var olan koşulların izin verdiği ölçüde en iyi şekilde organize ederler. Köhler (1947: 169) ise stres faktörü eklendiğinde alanın organizasyonu sırasında alanı oluşturan parçaların da bu faktörden etkileneceğini belirtmiştir (akt: Barlow). Barlow (1981), Perls’ün bu yasayı “organizmanın kendini ayarlaması” kavramı ile bağdaştırmış olduğunu ileri sürmüştür. Ona göre basitlik ilkesi ile organizmanın kendini ayarlaması arasındaki bağlantı şu şekildedir: Kişiler kendi alanları içinde kendi ihtiyaçlarını karşılayabilme potansiyeli ile dünyaya gelirler ve alanlarında var olan şeyleri basitlik ilkesine göre mümkün olan en iyi şekilde algılama eğilimindedirler. Nasıl ki kişilerin çok belirgin olmayan çizgileri “B” harfi gibi görmeye eğilimi varsa; kişiler çok belirgin olarak göremeseler de çevrelerini ihtiyaçlarını en iyi karşılayabilecekleri şekilde algılayıp, düzenlemektedirler. Örneğin bir çocuk oynayacak bir bebek bulamasa bile, etrafındaki materyallerden (tahta parçası, kumaş, kâğıt gibi) kendine bir bebek yaparak oynayabilir. Bu bebek o çocuk için o koşullar altında en iyi, en basit ihtiyaç karşılama yolu olmaktadır.

Kısaca bu ilkedan yola çıkarak Geştalt terapi yaklaşımının bireye bakış açısı da; bireyin doğuştan var olan kendini ayarlama mekanizması sayesinde, kendisi için nelerin iyi nelerin kötü olduğunu ayırt edebildiği ve ihtiyaçlarını koşulların izin verdiği ölçüde en iyi şekilde karşılayabilir olduğu yönündedir (Daş, 2006: 18).

### **Tamamlanmamış İşler:**

Daş (2006: 91)'a göre; tamamlanmamış işler kavramı Geştalt terapi yaklaşımının psikoterapi alanına kazandırdığı en önemli kavramlardan biridir. Bu kavramı etkileyen Geştalt psikolojisi kavramları; Wertheimer'in kapatma ilkesi ve Lewin'in asistanları Zeigarnik ve Ovsiankina'nın deneylerinden elde edilen sonuçlardır.

Wertheimer'in (1923: 83) algı ile ilgili olarak yaptığı çalışmalarda söz ettiği ilkelerden biri de "Kapatma" ilkesidir. Bu ilkeye göre kişilerin parçaları eksik olan şekilleri tamamlama, boşlukları doldurma eğilimleri vardır (Bkz. Şekil 3,4). Başka bir deyişle kişi algıladığı nesnelere kapalı bir bütün şeklinde algılama eğilimindedir. Örneğin aşağıdaki şekillerin tam olmamalarına rağmen kare ve daire olarak algılanması mümkündür.



**Şekil 3, 4; Kapatma İlkesi**

Polster ve Polster (1974: 37) kapatma ilkesinin algısal bir refleksten fazlası olduğunu belirtmişlerdir. Kapatma sağlanamadığı takdirde kapatılmamış yani tamamlanmamış işler kişinin yaşamını sekteye uğratabilecek kadar etkili olabilmektedir. Bu yüzden kişiler deneyimlerini tamamlamak, bütünlemek isterler. Perls, bütünlüğün kişi için bir ihtiyaç olup gerilim yaratacağını, bütünlük sağlandığında ise kişinin doyum yaşayacağını belirtmiştir. Doyum ise bir denge halidir (akt: Barlow, 1981).

Tamamlanmamış işler kavramının kökeni olarak kabul edilen “gerilim-hareket-denge” sistemi ile ilgili ilk araştırmalar Lewin’in gözetimde asistanı Zeigarnik tarafından yapılmıştır. Lewin’e göre, organizmanın bir görevi olduğunda bir gerilim sistemi oluşur, görev tamamlanırsa bu gerilim biter; görev tamamlanmadığında ise gerilim sürmeye devam eder (akt. Schultz ve Schultz, 2002: 488-490). Zeigarnik’e göre bu gerilim ancak görevin hatırlanması ve tamamlanması ile giderilebilir. Yapılan deneyler, tamamlanmamış görevlerin, tamamlanmış görevlere oranla daha kolay hatırlandığını ortaya koymuştur (Zeigarnik, 1927: 300-315). Aşağıda bu deneyin ayrıntıları yer almaktadır.

Zeigarnik, 32 (öğrenci, öğretmen ve çocuklar) denekle yaptığı bir deneyde deneklere mümkün olduğunca doğru ve çabuk bitirilmesi gereken bir dizi görev (kartonlardan kutu yapmak, kilden çeşitli figürler oluşturmak, yap-boz, aritmetik işlemleri çözmek v.s.) vermiştir. Deneklerden bir seferde 18-22 görevi tamamlamaları istenmiştir. Ancak denekler kendilerine verilen bir dizi görevi yaparlarken; deneyci tarafından deneklerin yapmakta oldukları görevleri tamamlamaları engellenmiştir. Engelleme biçimi deneklerin sebebini anlayamayacağı, sebep sonuç ilişkisi kuramayacağı şekilde düzenlenmiştir (örneğin 3. görev engellenirken ardından gelen 4. ve 5. görevlerin engellenmemesi, 6. ve 7. görevler engellenirken, 8. görevin engellenmemesi gibi). Deneklere son görevlerinin ardından “Deney sırasında hangi görevler üzerinde çalıştınız?” sorusu yöneltilmiş ve cevap için zaman sınırlaması yapılmayıp, cevaplar deneklerin görevleri hatırlama sırasına (geri getirme sırası) göre kaydedilmiştir. Deneklerden alınan cevaplar; “tamamlanmamış (engellenen) ve hatırlanan” ve “tamamlanmış ve hatırlanan” görevler olarak kodlanmıştır. Engellenen yani tamamlanmamış ve tamamlanmış görevlerle ilgili hatırlanma oranı eşit olduğu takdirde elde edilecek değerin 1 olması gerekmektedir. 32 denekten alınan sonuçlara göre hatırlanma oranı 1,9 olmuş, bu sonuç tamamlanmamış işlerin tamamlanmış olanlara göre %90 daha çok akılda kaldığına işaret etmiştir. Hatırlama zamanı dikkate alındığında ise tamamlanmamış görevlerin tamamlanmış görevlere göre 3 katı oranında önce hatırlandığı ortaya çıkmıştır. Karıştırıcı değişkenlerin etkilerini bertaraf etmek için pek çok deney yapıldıktan sonra; bu deneylerden elde edilen tüm sonuçlar ortak olarak; tamamlanmamış işlerin tamamlanmış olanlara göre ortalama 2 kat daha fazla akılda tutulduğunu göstermiştir. Zeigarnik ayrıca görevlerin henüz başlamışken engellenmesi ile bitirmek üzere iken engellenmesi arasında hatırlanma açısından fark olduğunu da ortaya koymuştur. Bitirmek üzere iken engellenen görevler kişi için daha anlamlı olmakta ve üzerinde az zaman harcaşıp yarım kalan göreve oranla daha fazla hatırlanmaktadır.

Zeigarnik'in deneylerini devam ettiren Ovsiankina (1928), deneklerin deneyler bittikten sonra kendi hallerine bırakılmaları halinde, tamamlanmamış görevleri tamamlama eğiliminde olduklarını gözlemlemiştir (akt: Gillie ve Broadbent, 1989). Bu da Lewin'in "gerilimin yarım kalan işin tamamlanması ile giderileceği" görüşünü destekleyen bir sonuçtur.

Perls, Zeigarnik ve Ovsiankina'nın deneylerini temel alarak, kişilerin geçmişten getirdikleri duygusal meseleleri de tamamlamaya eğilimleri olduğunu varsayarak tamamlanmamış işler kavramını terapiye taşımış ve buna yönelik terapi teknikleri geliştirmiştir (Clarkson ve Mackewn, 1993: 39). Perls'e göre, tamamlanmamış işler, tamamlanmadıkça kişiyi ölene dek bırakmayan, tamamlanmamış erken dönem yaşantılarını kişiye tamamlanana kadar tekrar tekrar hatırlatan ve kişinin yaşamında çizdiği yolda, verdiği kararlarda önemli bir role sahip olan bir kavramdır (Sakarya, 2002: 8). Örneğin; bir kişinin babası ile tamamlanmamış duygusal bir işi varsa; bir yandan bu iş sürekli kişinin zihninde var olarak kişinin kendisiyle ve çevresiyle temasını engelleyecek, bir yandan da kişi bu işi hayatında yer alan başka insanlar ile tamamlamaya çalışacaktır. Babasından yeterince sevgi göremeyen ve dolayısıyla sevgi ihtiyacı karşılanmamış bir çocuğun bu tamamlanmamış işi yani sevgi ihtiyacı sürekli fondan şekle kolayca gelecek yani diğer tamamlanan işlerine, ihtiyaçlarına oranla daha çok gündemde olan bir konu olacaktır. Dolayısıyla sevgi alabilmek için sürekli birilerinin peşinden koşan, tüm dikkati sevilip sevilmediğinde olan, diğer ihtiyaçlarını (örneğin başarı, saygı görmek gibi) ikinci planda tutan bir kişi haline gelebilecektir. Sonuç olarak; insanların genel olarak başlarına gelen olumlu olaylardan ve anılardan ziyade olumsuz olayları ve anıları daha fazla hatırlamaları ve bunları anlatarak tamamlamaya çalışmaları gerek günlük hayatta gerekse terapi seanslarında sıklıkla karşılaşılan durumlardır ve bu durum yani tamamlanmamış işlerin tamamlanmaya çalışılacağı bilgisi Geşalt psikolojisi çalışmalarından alınan ve Geşalt terapisine katılan önemli kavramlardan biridir.

### **İhtiyaçlar:**

Geşalt terapi kuramında "ihtiyaçlar" en temel kavramlardan biridir. İhtiyaçların ortaya çıkışı, öncelik kazanması ve karşılanması "şekil-fon" ilişkisi ile açıklanmaktadır (Clarkson, 1991: 5). Geşalt psikologları (örneğin Köhler ve Wertheimer gibi), şekil-fon ilişkisini genellikle şekil, kontur, renk gibi bariz şekilde ayırt edilebilir özellikleri olan durumlarla ilgili olarak kullanmışlardır. Koffka (1935: 177-178) ise şekil-fon ilişkisinin hem organizmanın durumundan, hem de organizmanın ilgisini çeken özelliklerden etkilenebileceğini vurgulamıştır. O'na göre hem şekli, hem fonu aynı anda görmek mümkün değildir, ancak nesnel



uyaranın özellikleri zayıf olduğunda şekil ile fonun birbirinden ayrışması zor olmaktadır (Koffka 1935: 149). Örneğin bir yazıyı çok yorgunken okumaya çalıştığımızda yazılar git-tikçe şekil olmaktan çıkacak, bulanıklaşacaktır. Dolayısıyla Koffka'ya göre (1935: 173) organizma aktif durumdayken daha net şekil-fon ilişkisi kurabilirken, pasif durumdayken şekil-fon ayrımını tam olarak yapamamaktadır. Ayrıca Koffka (1935:197), neyin şekil olarak algılanacağını kişinin ilgilendiği şeylere göre belirleneceğini eklemiş ve bu konuyla ilgili olarak da yaptığı deneyde denekleri iki gruba ayırarak ve aşağıdaki resmi onlara kısa bir süre göstermiştir. Bu uygulama sırasında grubun yarısına resmin siyah kısmına, diğer yarısına ise beyaz kısmına dikkat etmelerini söylemiş ve sonra resimde ne gördüklerini sormuştur. Siyah kısma dikkat eden grup, resimde “T” harfleri gördüklerini, beyaz kısma dikkat eden grup ise “yapraklar” gördüklerini belirtmişlerdir. Her iki grup da birbirlerinin ne gördüklerini öğrenince şaşırılmışlardır (Bkz. Şekil 4).



Şekil 4. Şekil-Fon İlişkisi

Perls, Geştalt psikologlarının şekil-fon ilişkisine bakışlarından yola çıkarak ihtiyaçların da şekil-fon ilişkisini etkilediğini belirtmiştir. Geştalt psikologları, algının organizmanın ihtiyaçları tarafından etkilenebileceği konusuna çok değinmemişlerdir (Sherrill, 1986: 53–66). Perls ve arkadaşları ise (1951: 231), ihtiyaçların şeklin oluşmasında majör bir rol oynadığını ve ihtiyaçların değişmesiyle şekil ve fonun da yer değiştirebileceğini ifade etmişlerdir. Örneğin ödevini yapan bir öğrenci için, ödevi o an içerisinde şekil, geri kalan şeyler ise fondur. O an için bu öğrencinin ihtiyacının ödevini tamamlamak ve başarılı olmak olduğu varsayılabilir. Ancak bir süre sonra, bu öğrenci midesinde bir bulantı hissedip yediği bir şeyden zehirlendiğini fark ederse, ihtiyacı hastaneye gitmek ve tedavi görmek olacaktır. Dolayısıyla da ödev şekilden fona doğru geçecektir. Anlaşılabileceği gibi Geştalt terapi yaklaşımına göre, bireyin neyi şekil olarak algılayacağı o kişinin, o anki ihtiyacına göre organize olmaktadır. Ayrıca aynı şekil, kişinin ihtiyacına bağlı olarak farklı algılanabilmektedir. Örneğin, eğer

kişi susamamış ise bardağı sadece bardak, susamış ise ihtiyaını karşılayacak bir araç olarak algılayacaktır. Şekil-fon ilişkisinin Geştalt terapi yaklaşımına katkısı, temelde insanların dđnyayı bu ilke doğrultusunda deneyimledikleri gđrüşüdür (Angermann, 1998).

Perls, Şekil-fon ilişkisine farklı bir boyut daha katarak, karşılanmayan ihtiyaın giderek belirginleşeceğini, yani Şekil olarak netleşeceğini ve fonun da daha silikleşeceğini belirtmiştir (akt. Clarkson ve Mackewn, 1993: 40). Örneğin, iş yaşamında mutsuz olan ve işini değiştirmek isteyen bir kişi için iş değiştirme konusu Şekil iken; ev, aile, arkadaşlık, sağlık gibi konular fonda olacaktır. Eğer iş yaşamı ile ilgili ihtiyaç çözülemez ve kişi için Şekilde kalmaya devam ederse, kişinin hayatında var olan dengenin bozulacağını, fonda olan diğer ihtiyaçların Şekle gelemediği için karşılanamayacağını ve kişinin hayatında denge yerine, kutuplaşmış bir durumun ortaya çıkacağını ifade etmiştir.

İhtiyaçlar kavramı ile ilişkili kişilerden biri de Lewin'dir. Lewin'e gđre yaşam alanı bir insanı etkileyebilme ihtimali olan; geçmişe, geleceğe ve Őimdiye ait her tđr olaydan oluşur (akt. Schultz ve Schultz, 2002: 488-490). Başka bir deyişle yaşam alanı; bireyin kendi psikolojik çevresi ile etkileşimi sırasında ortaya çıkan ihtiyaçlardan oluşur ve bireyin biriktirdiği deneyimlerin tđr ve miktarına gđre değişkenlik gđsterir. Yeni doğan bebeğin yaşam alanında çok az farklılaşmış alan varken, yetişkin bireyin yaşam alanında karmaşık ve farklılaşmış yapılar vardır. Lewin, bu konudaki teorik dđřüncelerini daha iyi anlatabilmek için matematiksel bir model olan topolojiyi seçmiştir ve belirli bir anda bir insanın muhtemel tđm amaçlarını ve bu amaçların tđm yollarını gđstermek için topolojiyi bir haritalandırma sistemi olarak kullanmıştır (akt. Schultz ve Schultz, 2002: 488-490). Bu topolojik teori olarak da bilinmektedir. Daha sonra sistemini daha da detaylandırarak, yaşam alanındaki nesnelerin olumlu veya olumsuz özellikleri ile ilgili olarak "değer" kavramını ortaya atmış ve bireye çekici gelen veya ihtiyaçlarını karşılayan nesnelerin olumlu, tehdit edici nesnelerin ise olumsuz bir değere sahip olduğunu belirtmiştir. Bu bakış açısından yola çıkarak Perls (1973: 19), pozitif ve negatif katarsis kavramlarından sđz etmiştir. Ona gđre kişinin ihtiyaçlarını karşılayan, gerilimin ortadan kalkmasını sağlayan objeler pozitif katarsise, kişinin ihtiyaçlarını karşılamayan, gerilimin ortadan kalkmasını sağlamayan objeler ise negatif katarsise yol açarlar. Perls (1973: 20) ihtiyaç ve katarsis oluşturucu objeler arasında matematiksel bir ilişki olduğundan sđz ederek obje + ihtiyaç = 0 Şeklinde bir denklem oluşturmuştur. Örneğin ihtiyaç yemek yemek ise bu ihtiyaç karşılanmadığı sđrece "ihtiyaç" "-" değerini alacak, ihtiyacı karşılayacak olan obje yani yiyecek "+" değerini alacak ve ikisinin toplamı "0" olacaktır. Tam tersi

olarak kişinin ihtiyacı yemekleri sindirmek olduğunda ihtiyaç “+”, bunu giderecek olan soda “-” değer olacaktır. Matematik ve fizik temellerine sahip olan Geşalt psikolojisi gibi, Geşalt terapisi de psikolojik kavramlar arasında matematiksel bağlantılar kurmaktadır.

Yukarıda bahsedilen görüşlere ek olarak Lewin, kişi ile çevresi arasında bir denge olduğunu ve bu dengenin de sürekli bir biçimde ihtiyaç-faaliyet-rahatlama sıralaması ile sağlandığını bildirmiştir (akt. Schultz ve Schultz, 2002: 488-490). Bu sıralamanın Geşalt terapi yaklaşımının can damarlarından biri olan ihtiyaç döngüsünün kökenini oluşturduğunu söylemek mümkündür.

### **Temas Sınırı:**

Geşalt terapi yaklaşımına göre, yaşantı organizma ve çevre arasındaki temas sınırının bir fonksiyonudur (Polster ve Polster, 1974: 108). Temas sınırı kişinin “ben” olanı, “ben olmayanlara” göre deneyimlediği yerdir. Tüm psikolojik olaylar bu temas sınırında oluşur (Clarkson ve Mackewn, 1993: 56). Temas sınırı kavramı kökenini Lewin’in alan kuramından almaktadır. Lewin bir insanın psikolojik faaliyetlerinin bir tür psikolojik alanda veya yaşam alanında ortaya çıktığını belirtmiştir (akt. Schultz ve Schultz, 2002: 488-490). Perls, Lewin’in Alan Kuramından etkilenerek; kişilerin algıladıkları her şeyi çevreden bağımsız algılamadıklarını, anlamlı bütünler oluşturacak şekilde organize ettiklerini ifade etmiştir (akt. Clarkson ve Mackewn, 1993: 41). Sherrill (1986)’e göre Lewin ve Perls birbirlerini ilginç bir şekilde tamamlamaktadırlar. Şöyle ki; Lewin psikolojik yapının içsel dinamiklerini ve psikolojik çevrenin yapısını enine boyuna tartışmış, organizma ve çevrenin bir sınırdaki temas ettiğini fark etmiş ancak bu konudaki açıklamalarını kısa tutmuştur. Perls ise, temas sınırında olan patolojileri ve bu sınırın dinamiklerini enine boyuna ayrıntıları ile tartışmıştır. Perls’e (1973: 17) göre, bir kişinin hayatında olan biteni anlayabilmek için kişi ve çevresi arasındaki temas sınırında neler yaşandığını keşfetmek gerekir. Başka bir deyişle psikolojik olayların meydana geldiği yer temas sınırındadır. Düşüncelerimiz, davranışlarımız, duygularımız temas sınırını nasıl deneyimlediğimizle ilgilidir ve psikolojik rahatsızlıkların hepsi kişinin kendisi ve dünyanın geri kalanı ile temasındaki dengesizlikten kaynaklanmaktadır (Perls, 1973: 31). Ayrıca Lewin’in temas sınırı ile ilgili görüşleri Perls’in Geşalt terapi yaklaşımında çok önemli bir yer tutan organizma-çevre arasındaki sınırdaki temas etmeyi engelleyen faktörlerle, yani temas biçimleriyle ilgili görüşlerini geliştirmesine de katkıda bulunmuştur.

### Yaratıcı Uyum:

Yaratıcı uyum kavramı Geştalt terapisinin kuramında ve terapi uygulamalarında önemli bir yere sahiptir. Kişinin kendi istek ve ihtiyaçları ile çevresel koşulları birbirine uydurabilmesi yaratıcı uyum sayesinde mümkün olur (Daş, 2006: 234). Yaratıcı uyum yapan kişi, hem kendi ihtiyaçlarını, hem çevrenin koşullarını göz önünde tutarak çeşitli yollar yaratır ve alternatifler üretir. Başka bir deyişle kişi ihtiyaçlarıyla çevresel koşullar arasında bağlantılar kurar. Yaratıcı uyum kavramının geliştirilmesinde Köhler'in ileri sürdüğü "aktarım (transpozisyon)" ilkesinin etkili olduğu düşünülmektedir (akt: Hergenhahn, 2005: 433). Köhler bu ilkeyi tavuklarla yaptığı çalışmalar sonucunda ortaya koymuştur. Köhler, tavuklarla yaptığı çalışmada tavukların gezindikleri alanın bir kısmını griye, bir kısmını ise beyaza boyamış ve her iki zemine de eşit miktarda yem koymuştur. Tavuklar ne zaman beyaz zemindeki yemlerden yese tavukları oradan uzaklaştırmış, gri zemindeki yemlerden yediklerinde ise yemelerine izin vermiştir. Bir süre sonra tavukların sadece gri zemindeki yemleri yemeyi öğrendikleri görülmüştür. Daha sonra Köhler, bu deneye devam ederek, beyaz zemini siyaha boyamış ama gri zemini sabit tutarak yine her iki zemine de eşit miktarda yem koymuştur. Bu yeni durumda tavukların çoğunluğu siyah alana yaklaşmış, oradan yem toplamaya başlamışlardır. Yani tavuklar iki zeminden hangisi koyu ise o zemindeki yeme yönelmiş, başka bir deyişle koyu zemin ile yem arasında bağlantıyı kurmuşlardır. Köhler, deneyi devam ettirip, siyah zemin yerine açık gri bir zemin oluşturduğunda ise tavukların tekrar koyu gri zemindeki yemlere yöneldikleri gözlenmiştir. Bütün bu deneyler aktarım yoluyla tavukların ihtiyaçları ile çevresel koşullar arasındaki bağlantıyı kurabildiklerini ve bir kere bu bağlantıyı kurduktan sonra bunu yeni koşullara uygulayabildiklerini göstermektedir. Geştalt terapi yaklaşımına göre yaratıcı uyum kişinin geçmişte içinde bulunduğu ortamdaki fiziksel ve psikolojik tehditlerle nasıl başa çıktığının göstergesidir (Mackewn, 1999: 170). Dolayısıyla terapide kişinin mevcut sıkıntılarının geçmişte yaptığı yaratıcı uyumlardan kaynaklandığı düşünülür ve kişinin çocukluğunda ihtiyaçları ile içinde bulunduğu çevresel koşullar arasında nasıl bağlantılar kurduğu araştırılır.

Geştalt terapi yaklaşımına göre yaratıcı uyumun standart bir formülü yoktur (Latner, 1992: 27). Yaratıcı uyum kişiye özeldir. Kişinin ihtiyaçlarına ve çevresel koşullarına bağlı olarak kendisi tarafından belirlenir. Bu bakış açısının da Lewin'in görüşlerinden yola çıkarak geliştirildiğini söylemek mümkündür. Lewin'e göre önce organizma denge halindedir, sonra gerilim hissederek, harekete geçerek bu gerilimi azaltır ve tekrar denge haline döner. Daha önce de

belirtildiği gibi Lewin, bu gerilim-hareket-denge sıralamasını ihtiyaç-faaliyet-rahatlama sıralamasına benzetmiştir (akt. Schultz ve Schultz, 2002: 488-490). Bu gerilim ya da ihtiyaç, örneğin cinsel istek, fizyolojik ihtiyaç veya güvenlik ihtiyacı olabilir. İhtiyaçların yarattığı gerilimlerin çözülmesi için tek bir yol ve davranış yoktur; ihtiyaç durumunda bir dizi olası davranıştan içinde bulunulan koşula en uygun olanı uygulanır. Bu davranışla ihtiyaç/gerilim giderilmezse, başka bir yoldan mutlaka ihtiyaç karşılanacaktır (Lewin, 1926: 283-300). Geşalt terapi yaklaşımına göre de kişi mevcut koşullar altında kendisi için en iyi “uyum”u yaratmaya çalışır (Daş, 2006: 235). Ancak kişinin yaratıcı uyum için nasıl çözümler bulacağı ve sonunda neler elde edeceği önceden bilinemez. Kişi mevcut koşullar altında kendisi için en iyi “uyum”u yaratmaya çalışır, ancak bu uyum koşullar değiştiğinde hala en iyi “çözüm” olmayabilir.

Portele (1996), Wertheimer’in üretken düşüncesi ile Perls ve Goodman’ın “yaratıcı uyum” olarak adlandırdıkları kavramın birbirlerine oldukça benzer olduklarını belirtmiştir (akt. Lyon, 2001: 240). Bu benzerlik Werthemier’in “paralelkenar” deneyi üzerinden açıklanabilir. Deneyde dikdörtgenin alan hesaplamasını bilen öğrencilere paralel kenar şeklinde kesilmiş bir kâğıt vererek bu şeklin alanını hesaplamaları istenmiştir (akt. Senemoğlu, 2005: 149). Kimi öğrenciler, bunun yeni bir problem olduğunu ve çözümünü öğretmen göstermeden bulamayacaklarını belirtmişlerdir (B türü çözüm). Kimisi, yeni bir çözüm bulmaya çalışmış, fakat doğru ilişkileri görememiştir. Bazı öğrenciler ise A türü çözüme yönelmiş yani problemi çözebilmek için farklı yaratıcı yollar geliştirmiştir. Örneğin bir çocuk makasla paralel kenarlardan birini kesmiş, kestiği parçayı diğer tarafa eklemiş ve böylece paralel kenarı bir dikdörtgene dönüştürmüştür. Başka bir öğrenci aynı amaca, iki ucu birleştirmek için paralel kenarı çember şeklinde kıvrarak ve sonra çemberi dikdörtgene dönüştürmek için dikey bir biçimde keserek ulaşmıştır. Deneydeki A türü çözümler Wertheimer’in sözünü ettiği üretken düşünceye örnek olarak verilebilir. Görüldüğü gibi Wertheimer’in üretken düşünce sistemi ile Geşalt terapi yaklaşımında vurgulanan “kişinin yaratıcı çözümler bulma kapasitesine sahip olduğu ve bunu geçmiş deneyimlerini kullanarak yaptığı” görüşü birbiriyle benzerlik göstermektedir. Wertheimer’in A tipi çözüm olarak tanımladığı, yaratıcılık ve içgörü gerektiren çözüm; sağlıklı yaratıcı uyum yollarına benzemektedir. Wertheimer, üretken düşüncenin kişinin sabırsızlık sonu gelişen panik reaksiyonları, işlevsiz düşünce yollarına sapması vb. nedenler ile engellenebileceğini belirtmiştir (akt. Lyon, 2001: 240). Benzer şekilde Geşalt terapi yaklaşımında da yaratıcı uyum yapma yollarının bazı durumlar sebebi ile

engellenebileceği belirtilmektedir. Örneğin yaratıcı olmayan bir uyumda kişi, kendi ihtiyaçlarını dikkate almadan çevreden gelen standartlara uygun davranmaktadır. Uyumun olmadığı bir yaratıcılık ise kişinin çeşitli zorluklar yaşamasına, yalnızlık ya da boşluk hissetmesine yol açar (Daş, 2006: 236). Sonuç olarak, Geştalt terapi yaklaşımında bahsedilen yaratıcılığın olmadığı uyum ya da uyumun olmadığı yaratıcılık kavramlarının, Wertheimer'ın bahsettiği eski kuralların uygunsuz bir biçimde kullanıldığı B tipi çözümleri ile benzer olduğunu söylemek mümkündür. Ayrıca daha sonra Perls ve arkadaşları (1951) bu bilgilerden yola çıkarak yaratıcılığın olmadığı uyum ya da uyumun olmadığı yaratıcılık kavramları ve bunların yol açtığı sorunlarla ilgili çok detaylı açıklamalar getirmişlerdir.

### **Sabitleşmiş Geştalt:**

Yukarıda da belirtildiği gibi Wertheimer'ın sözünü ettiği A türü çözümler yaratıcılık ve içgörünün olduğu çözümler ve B türü çözüm ise eski kuralların uygunsuz bir biçimde uygulandığı çözümlerdir. Geştalt terapi yaklaşımına göre, kişiler erken dönemlerde ihtiyaçlarını karşılamak için çıktığı yolda bazen travmatik ve zor yaşantılarla karşılaşır. Bu yaşantılardan doğan yoğun olumsuz duygulardan dolayı da ihtiyaçlarını karşılamaktan vazgeçerler ve ihtiyacın yarattığı geştalt, erken ve uygun olmayan bir şekilde kapanır (Daş, 2006: 95). Bu kavram Geştalt terapi yaklaşımında “sabitleşmiş geştalt” olarak bilinmektedir. Çocuğun kendini acı çekmekten ve kötü muamele görmekten koruyabilmek için geştaltı sabitleştirmeye çalışırken geliştirdiği yollar, onun daha sonraki yıllardaki varoluş biçimini yani fiziksel, duygusal, davranışsal ve bilişsel süreçlerini belirler (Clarkson ve Mackewn 1993: 69). Bu nedenle tamamlanmamış ihtiyacı sabitleşmiş olan kişi, şimdiki çevresi çocukluğundakinden çok farklı olsa da, aynı çocukluğundaki gibi tepki vermeye devam eder. Bu kavram tıpkı Wertheimer'ın yaratıcılık ve içgörünün olmadığı, eski kuralların uygunsuz bir biçimde uygulandığı çözüm olan “B türü çözüm”le benzeşmektedir. Yani kişi erken dönemde geştaltını nasıl kapattıysa, şimdiki zamanda da çevresel koşulları dikkate almadan ezbere davranmaktadır. Örneğin, çocukluk döneminde ailesinin ilgisiz davranışları sebebiyle sevgi ve ilgi alamayan ve bu olumsuz deneyimi tekrar tekrar yaşayıp ihtiyacının karşılanmayacağını öğrenen çocuk, sevgi ve ilgi ihtiyacını karşılamaktan vazgeçer ve bu ihtiyaçlarını karşılama yollarını erken dönemde kapatır. Dolayısıyla yetişkinlik döneminde çevresinde kendisine sevgi ve ilgi verebilecek kişiler olsa bile kişi bu ihtiyacına ilişkin geştaltını kapattığı için ihtiyacının farkında olamaz; farkında olmadıkça ihtiyacını karşılayamaz, çevresindeki kişilere de bu ihtiyacına ilişkin hiçbir ipucu vermediği için çevresindeki kişilerin de ona yaklaşmasını engelleyen bir konumda olur.

### Öznelerarasılık (İntersubjektivite)

Geşalt yaklaşımında kendiliğin oluşmasında öznelerarasılık çok önemli bir kavramdır. Perls (1947)'e göre; her insan kendi sübjektif dünyasına göre ihtiyaçlarını karşılayabilmek adına çevresiyle temas kurar, çevresini etkileyerek ve çevresinden etkilenerek kendiliğini oluşturur (akt: Korb, Gorrell ve Riet, 1989: 28). Bu kavramın temelindeki görüşlerden biri Koffka'nın (akt: Barlow, 1981) kendilik ve diğerleri arasında bir sınır olduğunu ileri sürmesi, diğeri ise Köhler'in (1922: 55-71) organizmanın her kısmının (parçasının) hem çevreden hem de kendi diğer kısımlarından (parçalarından) etkilendiğini belirtmesidir.

Öznelerarasılık kavramı sadece kendiliğin gelişmesi açısından değil, Geşalt yaklaşımında önemle üzerinde durulan temas kavramı açısından da önemlidir. Temas, organizma ile çevre arasındaki temas sınırında yaşanır (Daş, 2006:105). Geşalt yaklaşımına göre kişi ve çevre bir bütün olarak ele alınmalıdır; çünkü kişi çevresiyle temas kurmadıkça ihtiyaçlarını karşılayamaz ve dolayısıyla varlığını sürdürmez. Bu nedenle kişi ile çevreyi birbirinden ayırmak ve bunları ayrı ayrı ele almak mümkün değildir (Perls, 1973: 17). Perls'ün bu bakış açısının kökenini Wertheimer'in çalışmalarından aldığı söylenebilir. Wertheimer (1924: 1-11) “duyumların durumun bütün koşullarına bağlı olduğunu” ve “egonun alanın işlevsel bir parçası olduğunu ve alan koşullarındaki değişim ile egonun tepkisi arasında bir ilişki olduğunu” ifade etmiştir. Başka bir deyişle “kişinin sadece kendi alanının bir parçası olmakla kalmayıp, diğer kişilerin alanlarında da yer aldığını” söylemiştir. Örneklendirecek olursak, bir annenin iş yerindeki mutsuzluğu kendi alanını etkilerken, annenin mutsuzluğu çocuğuna verdiği tepkileri etkileyerek çocuğun kendisini iyi hissetmemesine yol açabilir. Çocuk kendisini iyi hissetmediği için hırçınlaşabilir, söz dinlememeye başlayabilir. Ve annenin çocuğunu “hırçın, söz dinlemeyen” olarak algılaması, kendisini “yetersiz bir anne” olarak görmesine yol açabilir. Dolayısıyla örnekte olduğu gibi annenin alanındaki değişim çocuğunu, çocuğun alanında bulunan annenin değişimi çocuğun alanını ve tekrar annenin alanında bulunan çocuğun tepkileri annenin alanını etkilemektedir.

### Yansıtma:

Geşalt terapi yaklaşımında kişi ile çevre arasında yer alan temas sınırında öznelerarası olarak yaşanan temasın nasıl olacağı temas biçimlerine göre belirlenir. Bu temas biçimlerinden biri de yansıtmadır. Yansıtma temas biçimi; kişinin çevresini kendi bilgi ve deneyimlerine dayanarak anlamlandırmasıdır (Daş, 2006: 162). Başka bir deyişle, kişi kendi bilgi ve

deneyimlerine dayandırdığı algılarına göre çevresini anlamaya çalışmaktadır. Dolayısıyla, tahmin edilebileceği gibi yansıtmanın temelinde Geştalt psikologlarının algı çalışmaları yer almaktadır. Geştalt psikoloji çalışmalarına göre, duyuumsal elementler çağrışım yolu ile işleyerek sinirsel faaliyetlerde bulunmaktadırlar (Schultz ve Schultz, 2002: 484). Yani beyin, alınan duyuumsal elementleri pasif bir konumda algılamakla görevlidir; aktif olarak organize etmeye veya değiştirmeye açık değildir. Beyin korteksi belirli bir etkileşim zamanında elementlerin aktif olduğu, dinamik bir sistemdir. Wertheimer, beynin kortikal faaliyetinin şekilsel bütünlük içinde gerçekleşen bir süreç olduğunu ileri sürmüştür (akt. Schultz ve Schultz, 2002: 484). Geştalt psikologlarının “izomorfizm” ilkesine göre; dışarıdan gelen uyarıcı ile algıladığımız şey bire bir eş olmak zorunda değildir; bu ilkeye göre uyarıcının şekli ile algısal deneyim beyinde bütünlüştür. Örneğin; bir harita üzerinde algılanan şekiller ile o yerin gerçekteki algısı bire bir aynı değildir ancak şekil ile algısal deneyim bütünlüştür kişiyi güvenilir bir rehber olmaktadır. Uyarıcı ile algılanan arasında bire bir uygunluk olmaması tüm bireylerin yansıtma yaparak dünyayı algıladıkları bilgisinin temelini oluşturmaktadır.

### **Şimdi ve Burada:**

Geştalt yaklaşımına göre farkındalık sadece içinde bulunulan anda ve mekanda yani “şimdi” ve “burada“ yaşanır. Marx ve Hillix (1973) Geştalt terapi yaklaşımındaki “şimdi ve burada” kavramının, Geştalt psikologlarının psikolojiyi “organizmanın şu anda olan deneyimine ilişkin algısının çalışılması” şeklinde tanımlamalarında kullandıkları “şu an” ifadesi nedeniyle benzerlik gösterdiğini belirtmişlerdir (akt. Barlow, 1981). Yani nasıl ki; Geştalt terapisi seans içinde kişilerin tam “o anda” hissettiklerine, düşündüklerine odaklanıyorsa; Geştalt psikologları da benzer şekilde deneylerinde sadece kişilerin “o anda ne algıladığına” odaklanırlar. Perls, şimdi ve burada farkındalığını Varoluşsal felsefeden ve Zen Budizm’inden aldığını belirtiyor olsa da; Shane (2003: 37) “şimdi ve burada” ifadesinin Lewin’in topolojik psikolojisinde bir araştırma yöntemi olarak kullanıldığını dolayısıyla da kökeninde Lewin’in görüşlerinin de yer aldığını ileri sürmektedir.

### **“Aha” Yaşantısı:**

Geştalt yaklaşımında, danışan terapide daha önce farkında olmadığı yeni bir seçenek ya da bağlantıyı fark ettiğinde, “aha” yaşantısı denilen bir deneyim yaşar. “Aha” yaşantısı kişinin fonunda zaten var olan bir bilginin tekrar keşfedilmesidir (Dennett, 1991: akt: Handlon ve Fredericson, 1998: 284). Kişi “aha” yaşantısı yoluyla farklı bakış açıları geliştirerek,



farklı seçenekleri olduğunu görerek ve farklı bağlantılar kurarak yaşamakta olduğu sıkıntılara çözümler arar. Başka bir deyişle kişi zaten fonunda olan bilgileri farklı bir şekilde bütünleştirerek yeni yollar bulur. Geşalt psikoloğu olan Köhler de problem çözmeyi “algısal alanı yeniden oluşturma” olarak tanımlamıştır (akt. Schultz ve Schultz, 2002: 480). Köhler’in bu tanımı yapmasında ünlü maymun Sultan ile yaptığı çalışmalar rol oynamıştır. Bu çalışmaların birinde Sultan kafesin içindeyken, muz kafesin dışına konulmuş ve kafesin içine muza ulaşabilmesi için birkaç kısa ve farklı kalınlıkta bambu sopası yerleştirilmiştir. İlk denemelerde başarısız olan Sultan (çünkü muza ulaşmak için kısa olan sopayı kullanmıştır), sonraki denemelerinde elindeki sopayı bir başka sopa ile iterek muza ulaşmayı başarmıştır. Daha sonra sopalarla oynarken, birdenbire elindeki sopalardan birinin içine girebileceğini fark ederek ince olan sopayı kalın olan sopenin içine doğru iterek sopalardan birini birleştirmiş ve muza ulaşmıştır (Köhler, 1927: 127. akt: Schultz ve Schultz, 2001: 481). Bir başka çalışmada ise sopalardan yerine, muzun içine doğru çekilmesi için kafesin içine tel yerleştirilmiştir. Bu çalışmalar, Köhler’in, maymunun problemi bir bütün olarak algıladığı sonucuna varmasına yol açmıştır, çünkü muz ve tel/sopa maymunun görüş alanı içinde olduğu zaman maymun, muza ulaşmak için zorluk çekmemiş; ancak muza ulaşmak için kullanılacak tel/sopa kafesin arka kısmında bir yere konulduğunda, maymunun muzun ve sopanın aynı durumun parçaları olarak algılaması zorlaşmıştır. Bir başka deyişle maymunun algılarını yeniden organize ederek “bağlantıları birdenbire kendiliğinden görmüş” tür. “Aha” yaşantısı da aslında algısal alanı yeniden organize ederek bağlantıları birdenbire fark edebilmektir. Wertheimer da “Üretici Düşünce” adlı kitabında çözümün kişi ve alanın bütünü arasındaki ilişkinin ürünü olduğunu belirtmiştir (akt. Yontef, 2002). Geşalt terapisinde de amaç kişinin ihtiyaçları ile bu ihtiyaçları karşılayacak çevresel koşullar arasındaki bağlantıları görebilmesi, yani ihtiyaç ile çevreyi bir bütün olarak algılayarak alanı yeniden organize edebilmesidir.

### **Sonuç:**

Sonuç olarak, Geşalt psikolojisinin kurucuları ve takipçileri, Geşalt psikolojisinin Perls ve arkadaşlarının ortaya koyduğu Geşalt terapi yaklaşımı ile isim benzerliği dışında hiçbir bağlantıları olmadıklarını savunurlarken; bu yazıda ele alındığı üzere iki yaklaşım arasındaki bağ oldukça zengin bir zemine sahiptir. Geşalt terapi kuramında sözü edilen bütüncü bakış açısı, fenomenolojik bakış açısı, kendini gerçekleştirme, organizmanın kendini ayarlaması, ihtiyaçlar, temas sınırı, yaratıcı uyum, sabitlemiş geşalt, öznelarasılık, yansıtma, şimdi ve burada, aha yaşantısı gibi kavramlar ve bakış açıları temellerini Geşalt psikolojisinden

almaktadır. Bununla birlikte kuşkusuz Geştalt terapi yaklaşımını sadece Geştalt psikolojisinden aldığı kavramlarla açıklamak mümkün değildir. Geştalt yaklaşımı pek çok farklı terapi yaklaşımını, kuramı ve bakış açısını kendi içinde bütünleştirmiş ve sonuçta bu yaklaşımların, kuramların ve bakış açılarının bir toplamı değil bunlardan daha fazla ve farklı bir yaklaşım olarak ortaya çıkmıştır.

### KAYNAKLAR

- Angermann, K. (1998): Gestalt Therapy for Eating Disorders: An Illustration. *The Gestalt Journal*, XXI, 1, s.19-49.
- Barlow, A.R. (1981). Gestalt Therapy and Gestalt Psychology. Gestalt Antecedent Influence or Historical Accident. *Gestalt Journal*, IV, 2, s.35-55.
- Clarkson, P. (1991). *Gestalt Counseling in Action*. London: Sage Publications.
- Clarkson, P. & Mackewn, J. (1993). *Fritz Perls*. London: Sage Publications.
- Daniels, V. (2000-2005). Fritz Perls and Gestalt Therapy and Comparisons with Classical Gestalt Psychology. <http://www.sonoma.edu/users/d/daniels/>. 23.08.2014
- Daş, C. (2006). *Bütünleşmek ve Büyüme: Geştalt Terapi Yaklaşımı*. Ankara: HYB.
- Gillie, T. & Broadbent, D. (1989). What makes interruptions disruptive? A study of length, similarity and complexity. *Psychological Research*, 50, s.243-250.
- Handlon, J. & Fredericson, I. (1998). What Changes the Individual in Gestalt Groups? A Proposed Theoretical Model. *Gestalt Review*, 2,4, s.275-294.
- Henle, M. (1978). Gestalt Psychology and Gestalt Therapy. *International Gestalt Journal*, 26,2, s.7-22.
- Hergenhahn, B.R. (2005). *An Introduction to the History of Psychology*. Canada: Thomson Learning, Inc.
- Koffka, K. (1935). *Principles of Gestalt Therapy*. London: Routledge and Kegan Paul Ltd.
- Korb, M.P., Gorrell, J. & Van De Riet, V. (1989). *Gestalt Therapy: Practise and Theory*. Boston: Allyn & Bacon.
- Köhler, K. (1922). Some Gestalt Problems. Çev. Ellis, W.D. (1938). *A Source Book of Gestalt Psychology*. London: Kegan Paul & Trench & Trubner & Co. Ltd.

- Latner, J. (1992). The Theory of Gestalt Therapy. In *Gestalt Therapy: Perspectives and applications*. Mexico: The Gestalt Institute of Cleveland Press.
- Lewin, K. (1926). Will and Needs. Çev. Ellis, W.D. (1938). *A Source Book of Gestalt Psychology*. London: Kegan Paul & Trench & Trubner & Co. Ltd.
- Litt, S. (1978). Fritz Perls and Gestalt Therapy. *PsycARTICLES*. 33, s.958-9.
- Lyon, A.N. (2001). Art and Creativity in Gestalt Therapy. *Gestalt Review*, 5,4, s.225-248.
- Mackewn, J. (1999). *Developing Gestalt Counselling*. London: Sage Publication.
- Maslow, A.H. (1943). A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*, 50, s.370-396.
- Parlett, M. (1993). Towards a More Lewinian Gestalt Therapy. *The British Gestalt Journal*, 2, s.115-120.
- Perls F. Hefferline R. F. , Goodman P. (1951). *Gestalt Therapy Excitement and Growth in the Human Personality*.Gouldsboro, ME: The Gestalt Journal Press, Inc.
- Perls, F.S. (1969/1992). *Gestalt Therapy Verbatim*. New York: The Gestalt Journal.
- Perls, F. (1973). *The Gestalt Approach & Eye Witness to Therapy*. Science and Behavior Books. CA: Palo Alto.
- Perls, F. (2003). *Çöp İçeri Çöp Dışarı*. İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık.
- Polster M. & Polster E. (1974). *Gestalt Therapy Integrated: Contours of Theory & Practice*. New York: Vintage.
- Rhyne, J. (1980). Gestalt Psychology/Gestalt Therapy: Forms/Contexts. *Gestalt Journal*, III,3, s.76-84.
- Rosenfeld, E. (1982). A Conversation with Laura Perls. *An Oral History of Gestalt Therapy*. New York: Gestalt Journal Press.
- Sakarya, S. (2002). Geşalt Terapisinin Oluşumu ve Günümüze Yansıyan Tartışmalar. *Temas Geşalt Terapi Dergisi*, 1,1, s.3-15.
- Schultz, D.P.& Schultz, S.E. (2002) *Modern Psikoloji Tarihi*. İstanbul: Kaknüs Yayınları
- Senemoğlu, N. (2005). *Gelişim Öğrenme ve Öğretim*. Ankara: Gazi Kitapevi.
- Shane, P. (2003). An Illegitimate Child: The Relationship Between Gestalt Psychology and Gestalt Therapy. *International Gestalt Journal*, 26,2, s.23-46.

- Sherrill, R.E. (1986). Gestalt Therapy and Gestalt Psychology. *The Gestalt Journal*, IX,2, s. 53-66.
- Silverstein M.S. Uhlhaas P.J. (2004). Gestalt Psychology: The Forgotten Paradigm in Abnormal Psychology. *The American Journal Of Psychology*, 117, 2, s.259-277.
- Vecera, S. & Vogel, E. & Woodman, G. (2002). Lower Region: A New Cue for Figure–Ground Assignment. *Journal of Experimental Psychology*, 131,2, s.194–205.
- Wertheimer, M. (1924). The General Theoretical Situation. Çev. Ellis, W.D. (1938). *A Source Book of Gestalt Psychology*. London: Kegan Paul & Trench & Trubner & Co. Ltd.
- Wertheimer, M. (1923). Laws of Organization in Perceptual Forms. Çev. Ellis, W.D. (1938). *A Source Book of Gestalt Psychology*. London: Kegan Paul & Trench & Trubner & Co. Ltd.
- Wheeler, G.(1998). *Gestalt Reconsidered*. NJ: The Gestalt Institute of Cleveland Pres.
- Wulf, R. (1998). The Historical Roots of Gestalt Therapy Theory. *The Gestalt Journal*, XXI,1, s.81-93.
- Yontef, G. (1981). Gestalt Therapy: Its Inheritance From Gestalt Psychology. *Awareness Dialogue & Process. Essays on Gestalt Therapy*. NY: The Gestalt Journal Press.
- Yontef, G. (2002). The Relational Attitude in Gestalt Therapy and Practise. *International Gestalt Journal*. 25,1, s.15-35.
- Zeigarnik, B. (1927). On Finished and Unfinished Tasks. Çev. Ellis, W.D. (1938). *A Source Book of Gestalt Psychology*. London: Kegan Paul & Trench & Trubner & Co. Ltd.

## NARSİSİSTİK VE SINIR KİŞİLİK BOZUKLUKLARININ TERAPİSİNDE GEŞTALT YAKLAŞIMI DİŐER YAKLAŞIMLARDAN DAHA ETKİLİ OLABİLİR Mİ?

Uzm. Psk. Pınar Haksal Atabay

### ÖZET

Narsisistik kişilik bozukluğunun (NKB) ve sınır kişilik bozukluğunun (SKB) terapisinde farklı ekoller farklı etiyolojik açıklamalar yapmakta ve farklı çözümleri önermektedirler. Bu yazıda; farklı ekoller tarafından sunulan açıklama ve çözümleri gözden geçirilmiŐ ve bu bilgiler ışığında Geşalt yaklaşımının bu kişilik bozukluklarının terapisinin etkililiğinin artırılmasında ne gibi katkıları olduğu incelenmiŐtir. Ekoller incelendiğinde bireyci bakış açısının (psikanalitik yaklaşım ve nesne ilişkileri yaklaşımı) ve bilişsel-davranışçı bakış açısının (bilişsel yaklaşım, davranışçı yaklaşım ve Şema yaklaşımı) NKB ve SKB terapisinin etkililiği konusunda Geşalt yaklaşımına nazaran daha karamsar oldukları görölmektedir. Geşalt yaklaşımının bu kişilik bozukluklarının terapisindeki etkililiğin artırılmasında sağlayabileceği katkıları Geşalt yaklaşımının kişilik bozukluğuna bakış açısı, terapist danışan ilişkisinde benimsediği insan insana ilişki tarzı, terapide oluşan direnci ele alış biçimi ve utanç duygusuna verdiği önem alt başlıklarında açıklanmıştır.

### ABSTRACT

#### **CAN THE GESTALT APPROACH BE MORE EFFECTIVE THAN THE OTHER APPROACHES IN THE TREATMENT OF NARCISSISTIC AND BORDERLINE PERSONALITY DISORDERS**

*In therapy of narcissistic personality disorder (NPD) and borderline personality disorder (BPD) different therapy approaches make different etiological statements and offer different solutions. In this article, the statements made by three separate approaches are reviewed and in the light of this information the contribution of Gestalt approach for increasing the effectiveness of therapy is examined. With respect to the approaches, it can be considered that compared to Gestalt approach, individualistic (psychoanalytic therapy and object relations) and cognitive-beavioral approaches (cognitive therapy, behavioral therapy and schema therapy) are more pessimistic about the effectiveness of NPD and BPD therapies. The contribution of Gestalt approach in increasing*

*the effectiveness of the therapy for previously mentioned disorders are described as the stance of Gestalt approach on personality disorders, embracement of the person to person relationship between the therapist and the client, the style of handling resistance emerged during therapy and the emphasis put on shame.*

Narsisistik kişilik bozukluğunun (NKB) ve sınır kişilik bozukluğunun (SKB) tedavisinde farklı terapi ekolleri farklı etiyolojik açıklamalar yapmakta ve bu açıklamalara bağlı olarak da farklı çözüm yolları önermektedirler. Bu yazının amacı; farklı ekoller tarafından sunulan açıklama ve çözüm yollarını gözden geçirmek ve bu bilgiler ışığında Geştalt yaklaşımının bu kişilik bozukluklarının terapisinin etkililiğinin artırılmasında ne gibi katkıları olduğunu incelemektir. Bunun için önce bireyci bakış açısının (psikanalitik yaklaşım ve nesne ilişkileri yaklaşımı), bilişsel-davranışçı bakış açısının (bilişsel yaklaşım, davranışçı yaklaşım ve şema yaklaşımı) ve Geştalt yaklaşımının NKB ve SKB ile ilgili etiyolojik açıklamalarına ve terapide vurguladıkları noktalara yer verilecektir. Daha sonra ise bireyci ve bilişsel-davranışçı yaklaşımların NKB ve SKB terapisinin etkililiği konusunda karamsar olmaları nedeniyle Geştalt yaklaşımının bu kişilik bozukluklarının terapisinde etkililiğin artırılmasında nasıl katkılar sağlayabileceği üzerinde durulacaktır.

### **Narsisistik Kişilik Bozukluğu**

Narsisistik kişiler kendilerinin çok önemli, üstün, başarılı ya da güzel olduğuna inanır, sürekli ilgi ve onay beklerler (Öztürk, 2002:436). Kişi başkalarından farklı ve üstün olduğu, özel muamele görmesi gerektiği inancındadır; her şeye hakkı olduğunu, kurallara uyması gerekmediğini düşünür (Sorias, 1998:740). Özel olduğuna dair inançları dolayısıyla çok büyük başarılar elde etme peşinde olabilir, bu amaçla dürüst olmayan şeyler yapabilir ya da bu ihtiyacı gününün büyük bir kısmını fantezi dünyasında hayaller kurarak geçirebilir (Köroğlu, 2011:93). Kişilerarası ilişkilerde isteklerini elde etmek için çevresindekileri istismar edebilir, onları küçümseyebilir ya da aşağılayabilir (Öztürk, 2002:436). Kişi karşısındakinin duygularını anlamakta, fark etmekte, empati kurmakta zorlanabilir, aşk ilişkilerinde sevgiliyi bir nesne gibi kullanabilir ve ona karşılık vermeyi düşünmez. (Sorias, 1998:741). Fakat çevresi ile ilişkilerinde uyumunu bozan en temel durumun, kendiliğin başkaları tarafından değerlendirilmesi olduğu söylenebilir (Köroğlu, 2011:97). Kötü görünmenin, kötü hissetmenin, özel bir statüyü kaybetmenin veya sınırlarla yüzleşmenin hepsini kendilik imgesine tehdit olarak algılar ve buna bağlı olarak savunmacı olabilir; beklenmedik şekilde saygısızca davranabilir ya da öfke patlamaları yaşayabilir (Beck, Freeman ve Davis, 2008:373). Aslında tüm narsi-

sistik kişilerin ortak olan yönü içsel bir yetersizlik, utanç, zayıflık, aşağı olma duygusu ve/veya korkusudur (McWilliams, 2010:208). Kişi bu duyguları ya da korkuları çoğu zaman başkalarının sözelleştirilmemiş duygulanımları veya tutumları sonucunda hisseder (McWilliams, 2010:209). Hayal ettiği gibi mükemmel ve ideal olmadığını hisseden kişi, değersiz olduğunu düşünerek bu duruma depresif tepkiler verebilir ya da mükemmellik talebi ile sürekli kendisini ve diğerlerini eleştirebilir (McWilliams, 2010:212). Sorotzkin'e (1985:565) göre nevrotizmde görülen mükemmeliyetçilikle narsisizmde görülen mükemmeliyetçilik birbirinden ayrılmalıdır. Nevrotik mükemmeliyetçilikte bir şeyin gereğinin yapılmaması sonucu hissedilebilecek suçluluk duygularını önlemek hedeflenirken, narsisizmde hedef utancı ve aşağılanmayı önlemektir. Narsisistik kişinin değerli hissedebilmesinin tek yolu mükemmel olmasıdır (Greenberg, 2005:59). Kişinin değerli olduğunu hissetmesi ve aşağı hissetmemesi için tek stratejisi mükemmel olmaktır ve kimse mükemmel olamayacağı için, narsisistik kişi aşağı hissetmeye mecburdur (McWilliams, 2010:212).

Aşağıdaki bölümde bireyci, bilişsel-davranışçı ve Geşalt yaklaşımını benimseyen kuramcılarının narsisistik kişilik bozukluğunun oluşumuna ve süregelenleşmesine dair fikirleri ele alınmıştır.

## **Narsisistik Kişilik Bozukluğunun Etiyolojisi**

### **Bireyci Yaklaşımlar**

Narsisizm kavramı psikiyatri literatüründe ilk kez Freud (1914) tarafından "benliğin ten-sel olarak sevilmesi" anlamında kullanılmıştır (akt. McWilliams, 2010:205). Freud'un daha sonraki çalışmalarında bu kavramı cinsel gelişimin bir dönemi olarak ele aldığı ve libidonun dış dünyadan çekilip kendine yatırılmasıyla ilişkilendirdiği görülmektedir (Volkan, 1997:89). Freud narsisizmi birincil ve ikincil narsisizm olmak üzere ikiye ayırmış, bunları libidinal dönemlerle eşleştirmiş ve narsisizmi anlamak için organik hastalıkları, hastalık hastalığını ve erotik yaşamı incelemeye yönelmiştir (Volkan, 1997:89).

Kernberg (1975) narsisistik kişilik bozukluğunu sınır durum grubu içinde ele almaktadır (akt. Tura, 2005:306). Kurama göre narsistik vakalar sınır grupta yer alan diğer vakalar gibi genital dönem öncesinden kaynaklanan yoğun bir saldırganlığın etkisindedir ve diğer sınır vakalarla aynı savunmaları kullanırlar. Ancak bu vakalardan daha yüksek düzeyde işlev görmelerini sağlayan bir karakter savunması (patolojik büyülenme kendilik) geliştirmişlerdir (Tura, 2005:306).

Kendilik psikolojisi kuramının öncüsü olan Kohut (1971) ise narsisizmin olgunlaşma sürecinde ebeveynleri idealize etme ve bu idealizasyonu geri çekme ihtiyaçları arasında yaşanan sıkıntılara bağlı gelişimsel bir sorun olduğundan bahsetmektedir (akt. McWilliams, 2010:221). Kendilik idealize edildiğinde, diğer kişiler değersizleştirilmekte veya kendilik değersizleştirildiğinde diğer kişiler idealize edilmektedir. Bu görüşüyle Kohut, Kernberg'in narsisizmi "patolojik gelişim" olarak değerlendirmesine de karşı çıkmaktadır (Tura, 2005:306). Kohut (1971), narsisizmde kişinin bastırma ve ben bölünmesi olmak üzere iki tip savunma kullanıldığını öne sürmektedir (akt. Tura 2005:236). Bu savunmalar klasik savunmalardan farklı olarak kişinin içten gelen taleplerinin dış gerçekliğe uymamasından kaynaklanmaktadır.

Lacan (1949) ise dil gelişimi ile bilinçdışı sembolik ilişkinin önemine vurgu yapmaktadır (akt. Tura, 2005:239). Lacan, gelişimde parçalanmış beden, ayna evresi (imgesel düzen) ve odipal evre (simgesel düzen) olmak üzere üç ayrı evreden söz etmektedir (akt. Tura, 2005:272). Parçalanmış beden evresi, çocuğun bedeninden gelen duyuları henüz bütünleştiremediği evredir. Ayna evresi 6-8 aylık bir çocuğun aynadaki kendi imgesini tanıması, bir bütünlük olarak kendini kavraması ile başlar. Ayna evresinde çocuk başlangıçta parçalanmış şekilde algıladığı kendi bedenine ait imgeyi, çevresindekilerin bütünsel imgeleri üzerinden bütünleştirir. Ancak bu imgelerin tam olarak bütünleşmesi üçüncü evre olan ödipal evre ile sağlanır. Lacan, ayna evresinde kişinin narsisizminin ayna hayaliyle bütünleştiğini öne sürer; yani çocuksu büyülenmecilik oluşmakta, çocuk olduğu şeyle değil olmayı istediği şeyle bütünleşmektedir.

Masterson (1988) narsisistik kişilerin kendiliklerinin temelindeki uygunsuzluk ve parçalanmışlık duygularına bir savunma olarak şişmiş sahte kendiliğin (kişinin kendisini önemsemesi, büyülenmecilik ve tümgüçlülük) oluştuğunu, bunun sonucu olarak öfke ve depresyonun ortaya çıktığını öne sürmektedir (akt. Tura, 2005:311). Kişiliğe ilişkin psikanalitik çalışmalar arttıkça büyülenmeci tarzın narsisistik bozukluğun yalnızca bir biçimi olduğu, temelde kimlik ve özsaygı alanlarıyla ilgili sorunların yattığına dair görüşler artmıştır. Öfke ve depresyon gibi farklı şekillerde tezahür etseler bile, tüm bu davranışların benzer sorunlarla ilgili olduğu düşünülmektedir (McWilliams, 2010:206).

Narsisistik kişilerde Winnicott'ın (1960) "sahte kendilik" dediği türde kişilik örgütlenmeleri görülmektedir (akt. McWilliams 2010:214). Bu kişiler, çocukluklarında ebeveynlerinden ilgi ve destek alabilmişlerdir fakat bu ilgi ve destek çocuğun, ebeveynin isteklerinin doğrultusunda davranıp davranmamasına bağlanmıştır. Çocuk böyle bir yaşantı sonucunda



ancak belli bir şekilde var olursa kabul edileceğini öğrenir. Bu açıdan bakıldığında McWilliams (2010:213-214) narsisistik yapılanmanın en ağır bedelini kişinin sevmeye kapasitesinin yeterince gelişmemesi olarak görür; çevreye verilen mesaj “Sana ihtiyacım fazla, sevgim sığ”dır. Gerçekten de narsisistik kişilerin ilişkilerini güdüleyen faktörün nesnenin özelliklerinden çok, kendiliğin bütünlüğünü, istikrarını korumaya ve olumlu duygulanımı sağlamaya yönelik özellikler olduğu konusunda Freud’dan Kohut’a kadar pek çok kuramcı hemfikirlerdir (Tura, 2005:228).

### **Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım**

Bilişsel-davranışçı yaklaşımın narsisistik kişilik bozukluğuna bakışı daha çok Young (1990) tarafından şema odaklı terapi yaklaşımında detaylandırılmıştır (akt. Beck ve ark., 2008:367). Young’a (1990) göre NKB’nin ortaya çıkışında çocukluğun erken dönemlerindeki etkileşimlerle öğrenilen koşullu inançların oluşturduğu “erken dönem uyumsuz şema”lar etkili olmaktadır (akt. Beck ve ark., 2008:367).

Bilişsel-davranışçı yaklaşım narsisizmin gelişmesinde çocuğun diğerlerinden izole ve yalnız yetiştirilmesinin, bu süreçte üzerine titrense bile yeterli empatik ortamın ve duygusal paylaşımın yapılmamasının etkili olduğunu öne sürmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003:380). Bunun yanı sıra tutarsız ve yetersiz sınırların, koşullu kabulün ve ebeveynlerin çocuğu istismarının da narsisizmin oluşumunda etkili olduğu düşünülmektedir (Young ve ark., 2003:380).

Young ve arkadaşlarına (2003:374) göre NKB’de en sık görülen şemaların başında “terk edilmiş çocuk (lonely child)”, “kendini yüceltme (self-aggrandizer)” ve “kopuk korungan (detached self-soother)” şemaları gelmektedir. Terk edilmiş çocuk şemasını kullanan kişiler çoğunlukla bu durumla aşırı telafi başaçıkma yolu ile başetmeye çalışırlar ve diğerlerinin ilgisini, sevgisini, beğenisini kendilerine hak görürken kendileri ilişki için hiçbir şey yapmazlar. Bu şemanın ve başetme stratejisinin kullanımı ile duygusal yoksunluk ve kusurluluk şemaları da aktive olabilmektedir (Young ve ark., 2003:374). Bu iki şemanın aktifleşmesinin telafisi için kendini yüceltme şeması da tetiklenmekte ve kişi grandiyöz, eleştirel, hak sahibi bir tavır içine girmektedir. Bu tarzları duygusal yoksunluğu daha yoğun şekilde yaşamalarına da sebep olabilmektedir. Diğer insanlarla kendilerini yüceltme modunda olan narsisistik kişi tek başına kaldığında daha çok kopuk korungan moda geçmektedir (Young ve ark., 2003:378). Bu moddayken çevresinde onu beğenecek, pohpohlayacak kimse olmadığından duygularından uzaklaşmak için çeşitli aktivitelerde bulunup, terk edilmiş çocuk moduna ko-

layca geçebilmekte, kendisini boşlukta, sıkılmış, depresif hissedebilmektedir. Bu şemanın terk edilmiş çocuk şemasının yarattığı olumsuz duyguların hissedilmesini önlemek için de kullanıldığı düşünülmektedir.

### **Geştalt Terapisi**

Geştalt yaklaşımının kurucusu olan Perls (1948) narsisizmi bir kendine döndürme olarak görmekte ve narsisizmin “kendini sevme” olarak görülmesine karşı çıkmaktadır; narsisistik kişinin sevme kapasitesinin sınırlı olduğunu vurgulamaktadır (akt. Philippon, 1994:11).

Geştalt yaklaşımında kendiliğin çevre ile temas sonucu geliştiği düşünülmektedir (Philippon, 1994:11). Fakat gerçekten temasta olabileceği kimseyi bulamayan çocuk varolan ebeveynine hayalindeki ideal ebeveyn özelliklerini yansıtmakta ve bu yansımaların yanlışlığı gösterecek her türlü temastan yani gerçek duygusal ilişkiden kaçınmaktadır. Bu yol ile çocuk kendine döndürme temas biçimini kullanarak kendiliğini oluşturmaya başlar (Philippon, 1994:11). Gerçek bir temas ilişkisinde çocuk hayal kırıklıkları ile karşılaşabileceğini ve bunlarla başedebileceğini öğrenirken idealize edilmiş ebeveynlerle temas eden çocuk her hayal kırıklığında yalnızlığına dair farkındalıklar yaşamakta ve kendilik duygusunun bozulmasını deneyimlemektedir. Bu yaşantılardan geçerek yetişmiş bir kişinin ilerleyen yaşlarda gerçek sıcak duygular hissedememesi, mükemmellik hissi ile öfke arasında hızlı gelgitler yaşaması ve yetersizlik duyguları hissetmesi olası görünmektedir (Philippon, 1994:12).

Greenberg (2005:60) mükemmellik ile öfke arasındaki gelgitleri şişmiş ve sönmüş kendilik olarak adlandırmakta, bu iki kavramı birbirinin kutbu olarak görmektedir. Şişmiş kendilik savunmacı, grandiyöz, zarar görmez ve gururlu iken sönmüş kendilik değersiz, kendisinden nefret eden, depresif bir yapıdadır. Şişmiş kendilik “eleştirilemez” ve “hayran olunur” özelliklere sahipken, sönmüş kendilik aşağılanmış ve diğerlerini eleştirir, onlara saldırır. Greenberg’e (2005: 60) göre bu kutuplar arası geçişte en önemli nokta diğerlerinin narsisistik kişiye yönelik yaptığı sözlü ya da sözsüz değerlendirmelerdir. Yontef (1993:437) bu iki kutbu narsisistik bir tahterevalliye benzetmektedir. Narsisistik kişinin alanında şişkin ve sönmüş kutuplar çok hızlı şekil ve fon olabildiğinden, kişi ihtiyaçlarını ve çevresel koşulları dikkate almadan sürekli bir kutuptan diğerine sürüklenmektedir. Her iki kutup da gerçekçi ve esnek olmadığından, en küçük bir ipucu bile kişinin kendiliğini sorgulamaya başlaması için yeterli olabilmektedir (Greenberg, 2005:62).

Yontef (1993:432-441) narsisistik kişinin özelliklerini imaj odaklılık, özel olma ihtiyacı, alana (diğerlerine) bağımlılık, depresif, umutsuz, tükenmiş duygulanımlar, hayalkırıklıkları ile başetmede zorluklar ve ailede yaşanan sınır sorunları olarak gruplamaktadır. Yazara göre narsisistik kişiler çoğu zaman çocukluklarında gerçek özellikleri ile görülmemiş, yaşadıkları duygusal deneyimlerle, ihtiyaçlarıyla, yetenekleri ve zayıf yönleriyle kabul görmemişlerdir. Dolayısıyla yetişkinlik döneminde de kişi olmak istediği gibi birisi olamıyorsa, kendisini kabul edememektedir.

Görüldüğü gibi bireyci yaklaşımlar, bilişsel-davranışçı yaklaşımlar ve Geştalt yaklaşımı narsisizmin etiolojisinde, çeşitli yönlerden fikirbirliğine varmaktadırlar. Kohut'un öne sürdüğü "ebeveynlerin idealizasyonu" açıklaması Geştalt yaklaşımındaki narsisistik kendilik gelişimi sürecine oldukça paraleldir. Narsisizmin etiolojisi için Lacan'ın "kişinin olduğu değil olmak istediği ile bütünleşme çabası" söylemi ile Yontef'in "kişinin olmak istediği gibi olamadığında kendisini kabul edememesi"ne dair açıklamaları da oldukça benzerdir. Bilişsel-davranışçı yaklaşımlarda vurgulanan empatik ortamın ve duygusal paylaşımın eksikliği ile Geştalt yaklaşımında kendilik gelişiminde temasa yapılan vurgu ve Winicott'ın "sahte kendilik" kavramının oluşumunda ebeveyn ile ilişkilerin temele koyulması yine üç yaklaşımın narsisizmin etiolojisinde birleştiği noktalardandır.

Aşağıda bireyci, davranışçı-bilişsel ve Geştalt terapi yaklaşımlarının narsisistik kişilik bozukluğunun terapisi ile ilgili görüşleri yer almaktadır.

## **Narsisistik Kişilik Bozukluğunun Psikoterapisi**

### **Bireyci Terapiler**

Gerçek kendiliği gelişmemiş, kendisini ortaya koymaktan, isteklerini belirtmekten, kendine özgü çözümleri bulmaktan kaçınan, sönmüş sahte kendilik geliştiren birey kendisini güvende hissetmek adına olgunlaşmaktan vazgeçmiştir (Tura, 2005:122). Sorunları dışsallaştırmış ve değerlendirilmeye, eleştirilmeye aşırı duyarlı hale gelmiştir. Bu özellikleri sergileyen narsisistik kişilerde terapinin hedefi kişinin yoğunlukla kullandığı bastırma ve ben bölünmesi savunmalarını yavaş yavaş kaldırmak, "ben"i analitik ortamda çocuksu narsisistik malzeme ile karşı karşıya bırakmak ve derinlemesine çalışma yoluyla narsisistik libidoyu olgunlaştırmaktır (Tura, 2005:264). Analiz sürecinde öncelikle hastanın dirençlerinin çözülmesine ve danışanla analist arasında narsisistik aktarımların oluşmasına çalışılır. Analizin ilerleyen

aşamalarında narsisistik libidonun bu engellenmelere bağlı olarak kademe kademe analistten çözülmesi; çözülen narsisistik libidonun ve bu libidonun yarattığı kendilik nesnesi işlevinin bene ve üstbene aktarılması hedeflenmektedir. Böylece kişinin olgunlaşarak erişkin istek ve amaçlarına ulaşacağı düşünülmektedir (Tura, 2005:270).

McWilliams'a (2010:213) göre terapide amaçlanan kişinin, duygu sömürüsü yapmadan kabul etmenin, idealize etmeden sevmenin ve utanç duymadan gerçek duygularını dile getirmenin nasıl bir şey olduğunu deneyimlemesidir. Bu nedenle terapi boyunca terapist hastayı gerçekten olduğu haliyle kabul etmeli, böylece yakınlık deneyimini duygusal açıdan kavraması için bir örnek oluşturmalıdır.

Tura (2005:277), narsisistik bireylerin sıklıkla tekrar eden bir kısır döngüde olabildiklerini belirtmektedir. Kişinin ufak veya büyük bir başarısı sonucunda büyülenmeci kendilik canlanmakta, kendine güven duygusu artmakta giderek böbürlenmeci, küstah, küçümser veya açık saldırgan tavırlar ortaya çıkmaktadır. Küçük veya büyük bir asosyal eylemden sonra ise utanç, küçük düşme, sevgiyi kaybetme ve cezalandırılma korkuları, giderek büyülenmeciliğin bastırılması, depresyon ve anlamsızlık duyguları gelmektedir. Bu kısır döngü analiz sürecinde sıklıkla ortaya çıkmaktadır.

Analiz esnasında tekrar tekrar ortaya çıkan bir başka nokta ise narsisistik zedelenebilirlik konusudur (Tura, 2005:287). Her insanda belirli düzeyde kaygı, gerilim ya da öfke yaratabilecek durumlara karşı bu vakalar aşırı bir duygulanımla yanıt vermekte, uygunsuz, yetersiz ya da aşırı tepkiler göstermektedirler. Tura'ya (2005:288) göre bu durum herhangi bir değer yargısında bulunulmaksızın analiz içerisinde birçok kez incelenmelidir.

Analiz esnasında analistin dikkat etmesi gereken başka bir durum ise hastanın idealleştirilmeleri karşısında uygun tepkiler verebilmektir (Tura, 2005:289). Kohut, analistin idealleştirilmesinin ve nesne tarafından kabul ve onay görme isteğinin aktarımı güdülediğini öne sürmektedir (akt., Tura, 2005:258). Dolayısıyla bu idealizasyon karşısında erken bir yorum çalışmasına girilmemeli ve analiz süreci için yoğun önem taşıyan aktarımın tüm hatları ile oluşması durdurulmalıdır. Yapılan bu erken gerçekçi yorumlar genellikle psikanalizin bir çıkmaza girmesine neden olmaktadır (Tura, 2005:289).

Yine, analiz sürecinde “uzunca bir zaman için hastanın sadece narsisistik ihtiyaçlarını dengelemeyi” amaçlayan bir analistin, bilinçdışı süreçlerin etkisiyle bu aktarımın yerleş-

mesini ve gelişmesini ketleyecek müdahalelerde bulunma ihtimali vardır (Tura, 2005:290). Yazar'a göre NKB terapisinde ortaya çıkabilecek bir başka tehlike ise analistin hastayla duygusal bağını kaybetmesi, ona açık öfke göstermesi, dirençlerini gereksiz yere zorlaması, yorumlar yapması ya da öğüt vermeye girişmesidir. McWilliams'a (2010:219) göre analiz sürecinde ortaya çıkan bir başka sakıncalı durum ise terapistin seans esnasında uyuklamasıdır. Bu durum narsisistik hastaların içselleştirmiş oldukları bir nesneyi terapistte yansıtmak yerine kendiliklerinin bir yönünü dışsallaştırmalarına yol açması nedeniyle tehlikelidir. Görüldüğü gibi narsisistik kişilerle terapi sürecinde karşı aktarımların incelenmesi oldukça önemlidir.

Terapide analist bazı tuzaklara düşmemeye dikkat etmelidir. Bunlardan ilki hastanın mutlak hayranlık beklentilerinin yeterince iyi değerlendirilememesinden kaynaklanmaktadır (akt. Tura, 2005:314). Analist bu beklentilerin basit onay beklentileri değil mutlak bir aynalanma ihtiyacı olduğunu fark etmelidir. Hastanın aynalanma ihtiyacının veya idealleştirilmelerinin altında depresyon ve zedelenmiş kendilik olduğu unutulmayarak bu savunmalar kalktığında ortaya çıkan depresyonun derinlemesine çalışılması gerekmektedir. Masterson, Tolpin ve Sfneos'a (1991) göre narsisistik patolojinin çözülmesine giden anahtar narsisistik zedelenebilirliğin aynalayıcı yorumlanmasıdır (akt. Tura, 2005:314).

Bunlara ek olarak McWilliams (2010:223) da narsisistik hastalarla çalışırken terapistin hatalarını kabul etmesi fakat aşırı özeleştiril olmaması gerektiğini, çünkü hastanın terapistin pişmanlık acısı çektiğini gördüğünde "nadiren hata yapmalıyım" mesajını alacağını öne sürmektedir. Winnicott da bununla paralel olarak iki nedenle yorum yaptığını belirtmektedir (akt. McWilliams, 2010:223). Bunlardan ilki hastaya uyanık olduğunu, ikincisi ise hata yapabileceğini göstermektir.

McWilliams'ın (2010:223), dikkat çektiği bir başka konu ise sürekli olarak hastanın kendilik durumunun akılda tutulması gerektiğidir. En kibirli, kendine hak gören, narsisist bile eleştirdiğini hissettiğinde ağır utanç duygularına maruz kalabilmekte, özsaygısı daha da zayıflayabilmektedir. Dolayısıyla terapi süresince hastayı empatik olmayan şekillerde yüzleştirmekten ve hasta ile birlikte hasta için üzülmekten kaçınılmalıdır. Yapılması gereken hastanın tedaviyi bırakmasına ya da terapistten kendisini saklamasına yol açabilecek derecede utanç duygularına neden olmadan, hastanın davranışlarının gerçek niteliğine dair farkındalığını arttırmak ve bu nitelikleri dürüst bir şekilde ele alma becerisini kazandırmaktır (McWilliams, 2010:224).

### **Bilişsel-Davranışçı Terapiler**

Bilişsel-davranışçı yaklaşımda narsisistik hastaların daha çok önemli diğerleriyle yaşadığı sorunların hat safhaya ulaşmış olmasından ya da saldırgan davranışlar veya gücün kötüye kullanılımı dolayısıyla çeşitli sorunlar yaşanmasından dolayı terapi için başvurdukları görülmektedir (Beck ve ark., 2008:365). Terapide narsisistik hasta özel nitelikleri için hayranlık beklerken yetersizlik duygularını keşfetmeye direnç gösterir, sorunların kaynağını dışsal olarak görmeye eğilimlidir (Beck ve ark., 2008:375). Terapi ile ilgili temel düşüncesinin “Olduğum gibi iyiyim, değişmem gerekmiyor. Ne yaparsanız yapın beni değiştiremezsiniz” olduğu düşünülmektedir (Beck ve ark., 2008:386). Narsisistik hastalar bu düşünce ile uzun süre tedavi hakkında ikircikli kalırlar ve kimlik değerlendirmesine girmeyi istemezler. Kendilik değerlendirmesi sonucu ortaya çıkabilecek aşağılık duyguları negatif çekirdek düşünceleri aktive edebilmektedir (Beck ve ark., 2008:386). Narsisistik kişiler farklı bir şeye ihtiyaç duyduklarını bilirler, fakat değişmesi gereken onlar değildir, sorun dışsal faktörlerden kaynaklanmaktadır.

NKB tanısı alan kişiler işbirliği yapmakta zorlandıklarından, içgörü eksikliği ve dışsal değişime odaklılık gibi önemli sorunlara sorunları bulunduğundan bilişsel-davranışçı tekniklerin uygulanmasında sorunlar yaşanabilmektedir (Beck ve ark., 2008:387). Eğer terapist terapi sürecini yalnızca bilişsel-davranışçı tekniklerin uygulanması ile yapılandırırsa kişiliğin işlevsiz boyutları ifade edilmeden kalabilmektedir.

Beck ve arkadaşlarına (2008: 389) göre NKB olan hastalarla çalışmalara başlarken ilk etapta, sunulan zorluklara dayalı problem listeleri oluşturulmalı, “Kişilik İnanç Anketi” gibi yapılandırılmış bir araç ile narsisistik inançlar belirlenmeli ve yoğunluğu anlaşılmalıdır. Daha sonra bu değerlendirmeler sonucu oluşturulan vaka formülasyonu hasta ile paylaşılmalı, bu noktada çekirdek bilişler üzerinde çalışılmaya başlanmalıdır.

Young ve arkadaşlarının (2003:373) terapötik ittifakın önemli olduğunu düşünerek geliştirmiş oldukları şema terapi yaklaşımında ise narsisistik hasta ile çalışırken ilk hedef “terk edilmiş çocuğa” yardım etmek, ona şefkat göstermek, anlaşılmalı hissetmesini sağlamak böylece diğerlerine de empati göstermesini kolaylaştırmak olarak belirlenmiştir. Böylece hasta ihtiyacı olan desteği, ilgiyi ve şefkati aldığından kendini yüceltme şemasını daha az kullanacak, çevresindekiler tarafından onay görmeye daha az ihtiyaç duyacaktır. Son adımda ise kişi kopuk korungan moda daha az geçerek artık gerçek ilgi ve sevgi görebildiğinden; bağımlı ilişkilerden uzaklaşacak, kaçınma davranışlarını azaltacak, bunların yerine kendini ifade etmeye, farklı duygulanımlar yaşamaya ve gerçekten sevebilmeye başlayacaktır (Young ve ark., 2003:395).

Young ve arkadaşlarına (2003:422) göre bu süreçte hasta kendini yüceltme şemasında iken neden terapide olduğunu anlamadığından, özel olmadığına dair mesajlar aldığından ya da terapisti küçümsediğinden terapiyi bırakabilmektedir. Yalnız çocuk şemasındayken ise terapistte güvenmediğinden ya da fark ettiği şeylerin acısına dayanamadığından seansları sonlandırabilmektedir.

### **Geştalt Terapisi**

Geştalt karakter çalışmalarında amaçlanan kişinin katılmış, sabitleşmiş olan karakter yapısını fark etmesi ve terapi sürecinde bu yapının esnetilmesidir (Shub,1994:3). Shub (1994:3) karakter sorunları olan kişileri takılmış bir plağa benzetmektedir, şarkının tümü aslında oradadır ve çalınma potansiyeli vardır fakat iğnenin takılmasından dolayı sadece üç nota çalınabilmektedir. Kişi belirli davranışları, örüntüleri tekrar etmektedir ve geçmiş yaşantılarından öğrendiği gibi kendisini bu şekilde korumakta, güvende hissetmektedir. Terapi- de hedeflenen yeni bir karakter yaratmak değil kişinin repertuarının genişletilerek daha esnek bir yelpazede davranabilmesini sağlamaktır (Shub, 1994:8).

Geştalt terapisi alan kuramı bağlamında narsisizmi yapı olarak değil, süreç olarak yeniden çerçeveleme imkânı sağlamaktadır (Greenberg 2005:68). Narsisizm, organizma-çevre arasında oluşan çeşitli organizasyonlar şeklinde tanımlandığında, terapi sürecinde bu organizasyonu kesintiye uğratan engellerin bulunması ve danışanın dikkatinin daha önce fark etmediği ipuçlarına yönlendirilmesi söz konusu hale gelmektedir (Greenberg 2005:68). Danışan kendi duygulanımlarının istikrarını sağlayabildikçe, kendine güveninin artması ve kendisini daha az çaresiz ve depresif hissetmesi beklenmektedir. Bu aşamadan sonra kişi kendi hatalarını, eksik yönlerini daha kolay hoşgörebilmekte ve olumsuz geri bildirimlerden deneyim kazanmaya başlamaktadır. Greenberg'e (2005:63) göre terapinin en zor kısmı, kişinin en temel iki kutbu olan şişmiş kendilik ile sönmüş kendiliğin bütünleştirilmesidir. Bu kutupların birbirinin tam zıttı olması terapiyi zorlaştıran bir boyut olsa da, iki zıt kutbun varlığı aynı zamanda terapistte üzerinde yaratıcılıkla çalışılabilecek zengin olasılıklar sağlamaktadır. Terapi sonunda ise kutuplar arasında savrulmak yerine kendi duygularını ve kendilerine güvenlerini koruyabilir hale gelmektedirler (Greenberg, 2005: 68).

Greenberg (2002) narsisistik kişilerin başkalarının önünde mükemmel görünme konusunda hassas olduklarını ve bu nedenle bu kişileri dinlerken fonda bu korkularının yer aldığı bilinmesinin önemli olduğunu vurgulamaktadır. Bu kişiler yoğun utanç ve aşağılık

duyguları yaşadıklarından, yeni bir farkındalığın oluşması bile onları zorlamaktadır. Yeni bir farkındalık kişinin kendisine dair bildiği, düşündüğü şeyin yanlış ya da eksik olduğunu gösterir ki bu da değersizlik duygularının harekete geçmesine sebep olmaktadır (Greenberg, 1996:113). Dolayısıyla bu tür danışanlarla çalışılırken, terapistin danışanla ilgili fark ettiklerinin aktarılmasının ve danışanın sorumluluk alması için çalışılmasının, güven ilişkisinin tam kurulmasından sonra yapılması oldukça önemlidir (Greenberg, 1996:118). Yine aynı nedenden dolayı terapist yeni deneyimlere dönük önerilerini terapistin ilerleyen aşamalarında yapmalıdır. Benzer bir yaklaşımla Philippson (1994:13) da narsistik kişinin terapisinde tekniklerin uygulanmasındansa ilişkinin önemsenmesi gerektiğine dikkat çekmektedir. Son olarak danışan henüz davranışlarının çevresi üzerinde etkisinin farkında olmadığından, terapist bazı kişisel saldırılara karşı da hazırlıklı olmalıdır (Greenberg, 1996:117).

Greenberg (2005:63-65) narsistik karakterle üç adımda çalışılmasını önermektedir. Bu adımlardan ilki terapistin danışanın geçmiş başarılarına odaklanmasıdır. Alanın narsistik organizasyonu ile kişi hatalarına odaklanmakta, geçmişteki başarılarını görmezden gelerek alanı sürekli olumsuz anılarla organize etmekte ve kötü hissetmektedir. Böyle bir durumda terapist, kişinin övgüyle söz ettiği geçmiş başarılarına odaklanmalı, danışanın dikkatini şimdiki narsistik yaralanmadan bu yaşantılara yönlendirmelidir. Belirli olayların genelleştirilmeden, detaylandırılarak anlatılmasıyla kişinin fonunun olumlu olaylarla tekrar organize edilmesi amaçlanmaktadır. Bu müdahalenin başarılı olabilmesi için, söz edilen başarıların doğru ve ikna edici olması gerekmektedir. Terapide bu müdahale sırasında, danışanın duygularına empati yapmak, onunla sürekli göz temasında bulunmak oldukça önemlidir. Böylece danışanın olumsuz bir şekilde odaklanması engellenir. Bu müdahale sırasında yapılması gereken başka bir şey ise kişinin geçmişte gözden kaçırdığı başarılarının seçilip, detaylandırılıp canlandırılmasıdır. Tüm bunlar üzerinde çalışılırken danışanın tepkilerine, beden duruşuna, dinleme tarzına, terapistin getirdiği örneklerle ilgilenip ilgilenmediğine dikkat edilmelidir. Bu çalışmalar sırasında bazı danışanlar alanı yeniden organize etmeye istekli olurlarken bazıları için terapistin yeni bir şekil oluşturmak için daha fazla çaba göstermesi gerekebilmektedir. Kendileri hakkında olumlu duygulara katı biçimde direnç gösteren danışanlarla çalışmak daha zor olabilmektedir. Bu tür danışanlarla genellikle terapötik süreç ağır işler fakat terapi ilişkisinde yeniden organize etme süreçleri tekrarlandıkça, olumsuz örgütlenmiş alanın daha gerçekçi organizasyonlarla yer değiştirdiği, olumlu ve olumsuz organizasyonların bütünleştirilmesiyle duygusal istikrarın arttığı görülecektir. Terapide ikinci adım, danışanın önceden



fark etmediği güçlü yönlerine işaret etmektir. Seans sırasında danışanların farkında olmadıkları güçlü yönlerini fark etmeleri için tetikte olmak gerekmektedir. Danışan güçlü yönünü fark edip sahiplendikçe, tekrarlayan benzeri yaşantılarda bu özelliklerini bilinçli olarak kullanmaya ve gururlanmaya başlar. Böylece büyüklenmeci illüzyonların yerine gerçekçi olumlu özelliklerin ön plana çıkması ve içi boş inançların işlevini yitirmesiyle özsaygının daha zor zedelenebilir hale gelmesi sağlanmaktadır.

Greenberg'e göre (2005:66) bu iki adım, danışanın yeni tutum ve başarılarını sahiplenmesini, bu yaşantıları içselleştirmesini sağlamaktadır. Bu adımlar, geçmiş başarılar veya tutumlar kolayca şekil olana dek sürdürülmeli ve daha sonra üçüncü adıma geçilmelidir. Kişinin tehdit olarak algıladığı durumlarda kendini yatıştırabilmesi kolaylaşıp, daha yeterli ve daha az depresif hissetmeye başladığında, yeni kazanımların kişilerarası alanda kullanılabilmesine yönelik çalışmalara başlanır. Bu aşamadaki birçok müdahale danışanın daha önce fark etmediği veya görmezden geldiği şekilleri, alanda yeniden organize etmesine yöneliktir. Terapist sabit bir açıdan bakan danışana “başka neler olabilir?”, “diğeri ne hissediyor olabilir?” sorularını sorarak, danışanın alanı farklı bir açıdan değerlendirmesini sağlamaktadır. Zamanla danışanın bu soruları kendi kendine sorabilmeyi öğrenmesi ve alanın organizasyonunu diğer olasılıkları içerecek şekilde genişletebilmesi hedeflenmektedir. Bu süreci kolaylaştırmak için terapist çeşitli yaratıcı teknikler kullanarak (örneğin durum için farklı bir senaryo yazdırarak) danışanın duruma uzaktan bakabilmesine ve diğer alternatifleri fark edebilmesine yardımcı olmalıdır.

Yontef (1993: 443) narsisistik kişi ile psikoterapi sürecine “danışanın olduğu yerden” ile başlamanın ve onun farkındalığı ile kalmanın önemine vurgu yapmaktadır. Egzersiz önerilerinden, fenomenolojik odak ve yorumlardan çok empatik olunmasının, yaşantılara eşlik edilmesinin ve aceleci olunmaması gerektiğinin altını çizmektedir. Danışan belki de hayatında ilk defa gerçek kendiliğinden gelen mesajlara kulak verdiğinden, terapötik ilişki gelişinceye kadar, terapistin kendi deneyimlerini, gözlemlerini paylaşmaması, öneriler, alternatifler sunmaması önemlidir (Yontef, 1993:444). Bu aşama oldukça uzun sürebilmektedir ve terapötik tekniklerin uygulanabilmesi için danışanın kişisel bütünlüğünü kazanması ve kendini destekleyebilmeyi öğrenmesi beklenmelidir. Terapi sürecinde danışan hayal kırıklığı yaşadığı veya engellendiği durumlarda tepki göstermeye başladıkça, tamamlanmamış işlerle teknik olarak çalışmak olanaklı hale gelmektedir (Yontef, 1993:446). Yontef'e (1993:453) göre önemli noktalardan birisi de danışanın sıradan olabilmeyi deneyimlemesidir. Bu nedenle terapistin

şişkin ve sönmüş kutuplar arasında merkezde kalarak ve tarafsızlığını koruyarak, danışana en iyisini yapmasa da yeterli olabileceğini, hataları olsa bile sevmeye devam edileceği hissini vermesi önemlidir.

Tüm bunlara ek olarak narsisistik danışan ile çalışırken Philippon (1994:14) “ana odaklanmanın” önemini vurgulamaktadır. Bu tip karakter organizasyonuna sahip kişiler kendi duyguları ile anda yaşananların ilişkisini çok az kurabildiklerinden, terapi sürecinde kişinin bedeninde, duygularında nasıl değişiklikler olduğuna odaklanması önemli olmaktadır.

Tablo 1’de, Bireyci, Bilişsel-Davranışçı ve Geşalt Terapileri açısından NKB’nin psiko-terapisi; terapinin amacı, terapi süreci ve terapistin rolü başlıkları altında özetlenmektedir.

**Tablo 1.** Bireyci, Bilişsel-Davranışçı ve Geşalt Terapileri açısından Narsisistik Kişilik Bozukluğunun Psikoterapisi

	<b>Terapinin Amacı</b>	<b>Terapi Süreci</b>	<b>Terapistin Rolü</b>
<b>Bireyci Terapiler</b>	<p>-Bastırma ve ben bölünmesi savunmalarının kaldırılması</p> <p>-Narsisistik libidonun kaldırılmasıyla kişinin istek ve ihtiyaçlarına ulaşması</p>	<p>-Hasta ve analist arasında aktarımların oluşması sağlanır. Bu amaçla hastanın terapisti idealize etmesine izin verilir. Terapi sürecinde aynalamalar yapılarak bu aktarımların analistten, bene ve üstbene yatırılmasına çalışılır.</p>	<p>-Terapist kendisini bir araç olarak kullanır. İdealize edilen bir otorite konumundadır.</p>
<b>Bilişsel – Davranışçı Terapiler</b>	<p>-Kişinin kendini ifade etmeye, yeni duygulanımlara, gerçekten sevmeye ve diğerlerine empati göstermeye hazır hale gelmesi</p>	<p>-Narsisistik inançlar ve yoğunluğu belirlenir. Formülasyon yapılarak hasta ile paylaşılır.</p> <p>-Terk edilmiş çocuğa yardım edilerek kendini yüceltme ve kopuk-korungan şemalarının kullanımı azaltılmaya çalışılır.</p>	<p>-Terapist danışanı formülize eden, yüzleştiren otorite konumundadır.</p>
<b>Geşalt Terapi</b>	<p>-Şişmiş ve sönmüş kendilik kutuplarının birleştirilmesi</p> <p>-Kalıplaşmış karakter yapısına dair farkındalığın kazanılmasıyla yapının esnetilmesi</p>	<p>-Kişinin alanının narsisistik organizasyonunun değişmesi sağlanır.</p> <p>-Kişinin kendisine dair grandiyöz illüzyonlarının yerini gerçekçi ve olumlu algıların alması sağlanır.</p> <p>-Kişinin kendisini destekleyebilmesi ve alternatifler üretebilmesi üzerinde çalışılır.</p>	<p>-Danışan-terapist ilişkisi terapinin malzemesi olarak kullanılır.</p> <p>-Terapist danışana eşlik eden bir konumdadır.</p>

Aşağıda bireyci, bilişsel-davranışçı ve Gestalt terapi yaklaşımlarının sınırdaki kişilik bozukluğunun etiolojisi ve psikoterapisi ile ilgili görüşleri yer almaktadır.

### **Sınırdaki Kişilik Bozukluğu**

SKB’de kişinin kimlik duygusunda, ilişkilerinde ve duygulanımında yaygın, süregiden bir dengesizlik hali mevcuttur (Öztürk, 2002:434). Sağlam bir kendilik duygusu gelişmediğinden, kolaylıkla düş kırıklığına uğrayabilir, depresyon belirtileri gösterebilirler (Öztürk, 2002:434). SKB tanısı alan kişiler her yaşantılarını iki kutuplu görme eğilimindedirler (Şahin, 2003:173). Kendilerini ve diğer insanları aynı anda hem çok değerli ve güvenilir hem de değersiz ve güvenilmez olarak algılayabilmektedirler (Şahin, 2003:174). Diğerlerine karşı tartışmacı, huzursuz ve iğneleyici tavırlar sergileyebilmekte; her alanda önceden tahmin edilemeyen, dürtüsel davranışlar gösterebilmektedirler (Oltmanns, Neale ve Davison, 2003:353). Dürtüsel davranışlar özellikle para harcama, madde kullanımı, yemek yeme ya da cinsellik ile ilgili konularda olabilmektedir (Koroğlu, 2011:59). İşlevselliği yüksek olan SKB vakaları işlerini iyi yapsalar bile zevk ya da yaşam sevinci göstermekte, duygusal ilişkilerini sürdürmekte zorlanabilmekte, kendi sınırlarını belirlemede ve diğerinin sınırlarını anlamada güçlükler yaşayabilmektedirler (Yontef, 1993:457). Kişilerarası alanda yaşanan sınır sorunları çoğunlukla önemli kişileri kontrol altında tutma, onlardan destek alma amacıyla gerçekleştirilmektedir. Tura (2005:131) sınır vakalarının sosyal ilişkilerinin yoğun olduğuna fakat derinleşmediğine, ilişkilerin temelinde değersizleştirme, bağımlılık ve mazoşizm olduğuna dikkat çekmekte; değersizleştirmenin özellikle ayrılık karşısında öfke ile birlikte ortaya çıktığını; mazoşizmin ise kurban rolü ile ilişkili olduğunu belirtmektedir.

### **Sınırdaki Kişilik Bozukluğunun Etiolojisi**

#### **Bireyci Yaklaşımlar**

Nesne ilişkisi kuramcılarının SKB’yi çocukluğun gelişimsel bir aşaması olan “ayrılma-bireyleşme” döneminde duraklama sonucu oluşan kişilik örüntüsü olarak tanımlamışlardır (akt. Beck ve ark, 2008:289). Bu bakış açısında SKB kimlik karmaşası, bölünme ve yansıtılmalı özdeşim olarak adlandırılan savunma mekanizmalarının kullanımıyla ve bozulmamış düzeydeki gerçekliği test etme becerisi ile karakterizedir. Nesne ilişkileri kuramına göre kendilik temsillerini de içeren nesne ilişkileri temsilleri bölünmüştür ve birbiri ile bütünleşmemektedir. Bölme (splitting) kişinin basit iyi-kötü ayırımına uymayan karışık nesne

temsillerini oluşturmadaki yetersizliğinin bir sonucu olarak görülmektedir (Kernberg, 1985, akt. Oltmanns ve ark. 2003:356). Kişinin dünyayı siyah-beyaz olarak algılaması duygularını düzenlemeyi de zorlaştırmaktadır. Kişi bölme savunma mekanizmasını kullanarak erken dönemde oluşturduğu özdeşimleri korumaya çalışmaktadır, fakat bu durum egonun bütünleşmesini engellemekte ve kimlik dağılmasını ortaya çıkarmaktadır (Volkan, 1998:752).

Volkan'a (1998:753) göre SKB vakalarının aile geçmişleri incelendiğinde çocuğun anne ile hem olumlu hem olumsuz ilişkiler yaşayamadıkları dikkati çekmektedir. Tutarlı bir anne tarafından büyütülen bir çocuk anne ile hem olumlu hem olumsuz yaşantılardan geçebilmekte ve süreç içerisinde karşıt tasarımları bütünleştirmekte, ambivalansa rağmen anne ile ilişkisini sürdürmektedir. Sınır kişilik bozukluğunda ise kişinin çocukluğunda birden fazla bakıcı öyküsü bulunabilmektedir. Çocuk bir "anne" tarafından engellendiğinde diğerine gidebilmekte ve onda engellenme yaratan kişilerle gerçek bir yaşantıya girmemektedir ve bir "anne"den diğerine geçişi kazanma-kaybetme olgusu olarak yaşamaktadır. Çocuğun ilişkide bulunduğu her iki "anne" birbirlerinde çok farklı ya da tutarsız ise çocuğun nesne temsillerini bütünleştirmesi iyice zor olmaktadır.

Masterson (1976) SKB vakalarının çevresindekilerle ilişkiye girdiklerinde yutulma ve tamamen kontrol altına girme korkuları yaşadıklarını; ayrı düşüklerini hissettiklerinde ise travmatik bir terk edilme hissi algıladıklarını öne sürmektedir (akt. McWilliams, 2010:78). Masterson'a (1976) göre kişi, belirli bir düzeyde özerklik kazanmıştır ancak hala ebeveynin yakınında olma ve ondan güvence alma ihtiyacıdır (akt. McWilliams, 2010:79). Çocuk bireyleşme çabasında annesinin yardımını reddetmekle ağlayarak annesine koşma arasında bir noktadadır. Sınır durum kişilerde bu dönemde anne en başta çocuğun ayrılma çabalarına yönelik cesaretini kırmış ya da çocuk belli bir düzeyde bağımsızlık kazandıktan sonra anneye geri dönme ihtiyacı duyduğunda anne çocuğun yakınında, ulaşılabilir olamamıştır. Masterson (1976) annenin bu gibi durumlarda terk tehdidini kullandığını; çocuğun bireyleştiğinde anne tarafından terk edileceğini algıladığını, bu acıdan kaçmak içinse sönmüş sahte kendilik geliştirdiğini öne sürmektedir (akt. Tura, 2005:111). Masterson'a (1976) göre SKB tanısı alan kişinin annesi de genellikle SKB özellikleri göstermektedir (akt. Tura, 2005:114). Anne, çocuğuyla ortak yaşamsal birlikteliklerini sürdürmek istediğinden çocuğun kendisinden farklı bir varlık olmasını durdurmaya çalışmakta ve bilinçsiz bir şekilde çocuğu yalnızlıkla, terkle tehdit etmektedir. Annenin kendi ayrılık kaygılarından ötürü çocuğa karşı yine bilinçsiz bir öfke beslediği, pasif-saldırgan tutum ve davranışlar geliştirdiği düşünülmektedir. Annenin

ilgisini ve sevgisini bu şekilde geri çekişi çocukta ilkel saldırganlığı pekiştirmekte, olumlu ve olumsuz kendilik ve nesne temsillerinin bütünsel nesne ilişkilerine dönüşmesini engellemektedir. Bu süreçte oluşan bölme mekanizmasıyla kişinin kendisiyle ilgili “iyi” imgesi yapışan, edilgen; kötü kendilik imgesi ise etkin ve bağımsızdır (Tura, 2005:123). Kişi yapışan, gerileyici (regressive) davranışları için ödüllendirileceğini, yapıştığı ölçüde destekleneceğini; meydan okuyucu, özerklik isteyen davranışları içinse cezalandırılacağını hissetmektedir. Bu süreçte oluşan kendilik sönmüştür çünkü kendilik imgesi zayıf ve güvensizdir; sahtedir çünkü gerçeklikle mücadele sonucu değil fantezilerden türetilmiştir.

### **Bilişsel - Davranışçı Yaklaşımlar**

Bilişsel-davranışçı yaklaşım açısından SKB'nin etiolojisi incelendiğinde, araştırmacıların uzun süre çocukluk çağında yaşanan travmatik olayların SKB'ye neden olduğu hipotezi üzerinde durdukları görülmektedir (Fossati, Maddeddu ve Maffei, 1999; Janssen ve Artz, 2001; Trull, 2001; Zanarini, 1997 gibi; akt. Beck ve ark., 2008:293). Yeni bir görüş ise travmanın doğrudan kendisinin değil çocuğun travmayı işleme süreçlerinin ve mizacının etkili olduğu yönündedir (Zanarini, 2000; akt. Beck ve ark. 2008:294). Zanarini'ye (2000) göre çok erken yaşta yaşanan travmatik yaşantılar, bacaklar tarafından cezalandırılma, terk edilme, reddedilme tepkileri, öznel çocukça yorumlara, bacaklara verilen karşıt davranışlara sebep olabilmektedir (akt. Beck ve ark. 2008:294). Bu süreç patolojik çekirdek şemaların ve stratejilerin oluşturulmasına yol açabilmektedir. SKB tanısı alan kişilerin temel inançlarının “dünya tehlikeli ve kötü niyetlidir”, “ben güçsüz ve savunmasızım” “insanlar beni gerçekten tanırlarsa sevmezler” ve “benim varoluşum kabul edilemez” şeklinde olabileceği düşünülmektedir (Şahin, 2003:174). Birinci ve ikinci inançların oluşumunun kişilerarası ilişkilerde güvensizliğe ve aşırı uyarılmışlığa yol açabileceği ifade edilmektedir (Beck ve ark, 2008:303). Bunların yanı sıra ikili düşünme ve zayıf kendilik hissi SKB'nin diğer bilişsel özellikleridir.

Young ve arkadaşlarına (2003:307) göre ise SKB tanısı alan kişilerde dört şema çoğunlukla ortaktır ve şemalar arasında hızlı geçişler görülmektedir. Bu şemalar:

1. Terk edilmiş çocuk
2. Öfkeli/dürtüsel çocuk
3. Cezalandırıcı ebeveyn
4. Kopuk korungan

Young'a göre kişi terk edilmiş çocuk modundan korkmaktadır çünkü bu mod aktifken yapılan davranışlar cezalandırıcı ebeveyn modunu da aktive edebilmektedir (akt. Beck ve ark., 2008:306). Bu durum hastanın kendisini kötü ve şeytani gördüğünü, cezalandırılmayı hak ettiğine inandığını, kendini cezalandırdığını göstermektedir. Çoğunlukla hastalar kendilerini cezalandırmakla kalmamakta, aynı zamanda hayatlarında iyi giden şeylere de zarar verebilmektedirler. Hastanın ve çevresindekilerin aktifleşmesinden korktuğu diğer bir mod ise öfkeli/dürtüsel çocuk modudur. Kişi öfkesini hissetmekten ve ifade etmekten genel olarak kaçınmaktadır fakat bu mod aktifken bastırılmış olan öfke kontrolsüz biçimde ortaya çıkmaktadır. Bu modu da yine cezalandırıcı ebeveyn modu izleyebilmektedir. Son olarak SKB hastalarının tüm bu öfke patlamalarına rağmen çoğu zaman çevrelerinden kopukmuş gibi, gerçekten temas kurmuyormuş gibi görünen hallerinde kopuk korungan modun aktif olduğu düşünülmektedir. Bu mod çocuğun kendisini tehlikeli dünyaya karşı korumak için oluşturduğu koruyucu bir moddur ve bu mod sayesinde kişi kendisini bağlanmaktan, bağlanmanın getireceği acı, cezalandırma ve istismardan, gelişimden ve kendini ortaya koymaktan korumaktadır (akt. Beck ve ark., 2008:307). Bu sebeple hasta bu moddayken konuşmaktan, hissetmekten, düşünmekten bilişsel olarak kaçınmakta, somatik rahatsızlıklar geliştirebilmekte, alkol – madde kullanımına yönelebilmekte, intihar eğilimleri gösterebilmektedir.

### **Geştalt Yaklaşımı**

Geştalt kuramında ise SKB, erken çocuklukta gelişen iki karşıt içe alma/yansıtma sistemi arasındaki çekişme ile açıklanmaktadır (Shub, 1998:4). Sistemin bir tarafı kişiyi kötü, yalnız kalması gereken ve insanlar tarafından umursanmayan birisi olarak gördüğünden dünya onun için tehlikeli bir yer haline gelmektedir. Sistemin diğer tarafı ise bireyi korku yolu ile etkilediğinden, birisine güvenmek, birisiyle ilgilenmek kişiyi korkutmakta ve kişi dünyayı ürkütücü bir yer olarak görmektedir. Buna karşın, gelişimini normal şekilde tamamlayan birey dünyayı tek tip olarak görmekte, çevresini bütünleşmiş bir içe alma/yansıtma sistemi ile algılamaktadır. Özetle SKB tanısı almış kişiler kendilerini düşmanca bir dünyada kimsesiz, savunmasız algılamaktadırlar ve yalnızlık ile bağımlılık arasında gidip gelmektedirler.

Yontef'e (1993:457) göre içe alma ve yansıtma temas biçimlerinin yanı sıra iç içe geçme ihtiyacı da sınır kişilik durumları için kritiktir. Bakım ve ilgi görmek bir taraftan kişi için çok çekici iken diğer taraftan da korkutucudur, çünkü kişi eğer tamamıyla iç içe geçebileceği birisini bulursa özerkliğini, kendiliğini kaybetmekten (sanki o kişinin içinde erimekten) korkmaktadır.

Masterson ve Kernberg ile paralel olarak Yontef'in de SKB'de nesne sürekliliğine vurgu yaptığı görülmektedir. Çocuğun nesne sürekliliği gelişene kadar nesnenin varlığı yalnızca görüş alanında iken algılanmaktadır ve görüş alanında olmayan şeyler de yok sayılmaktadır (Yontef 1993:461). Nesne sürekliliği kazanıldıktan sonra ise kısmen ya da tamamen görüş alanının dışında kalan şeylerin var olduğu bilinmekte, nesnelere zihinde canlandırılabilir. Benzer bir durum duygusal nesne sürekliliği için de geçerlidir. Çocuk ebeveyninin onun hem sevdiği hem sevmediği şeyleri yaptığını fakat her iki koşulda da kendisini sevdiğini zaman içerisinde öğrenmektedir. Ayrıca bunun tersi de geçerlidir, çocuk kötü şeyler yaptığında annesi kızabilmektedir fakat bu çocuğun artık sevilmeceği anlamına gelmemektedir. Geşalt yaklaşımında da SKB tanısı almış danışanların nesne sürekliliğini tamamlamamış olabilecekleri düşünülmektedir, çünkü bu danışanlar zaman, yer ve kişi sınırları çerçevesinde sabitliği sağlamada oldukça zorlanmakta; bir yerden ya da kişiden ayrılığı terk edilme olarak algılayabilmektedirler (Yontef 1993:462). SKB'de yaşanan bir başka zorluk da kutupların bütünleştirilmesine yöneliktir. Sınır durumdaki kişi kutupların her iki ucunu da yaşayabilmekte, her iki ucuna göre davranabilmektedir fakat kutuplardan birisi şekilleyen diğer kutup duyumsanmaz ve yok sayılır (Yontef 1993:462). Kişi aynı anda iki kutbun da var olduğunu fark ettiğinde yoğun bir kargaşa, panik ve kaygı yaşamakta, bu kutuplaşma şekli "bölme" olarak tanımlanmaktadır.

Görüldüğü gibi SKB tanısı alan danışan bütünle ilgili doğru bir tablo oluşturamamaktadır. Bunu yapabilmesi için bireyin en azından nesne sürekliliği hissine ve karşıt kutupları aynı anda görebilme yeteneğine sahip olması gerekmektedir (Yontef 1993: 463). Bu durum bazen uzaklaşma, fakat çoğu zaman da yapışma savunmasının kullanımına yol açmaktadır. Yapışma durumu fazla iç içe geçmeye, kendiliğin kaybedilmesi korkusuna ve en sonunda da uzaklaşma savunmasının kullanılmasıyla ayrılıklara yol açmaktadır (Yontef 1993: 466).

Greenberg (1989:15) de Yontef ile paralel olarak bölmenin ve ebeveynden ayrışmanın SKB olan kişinin yaşadığı önemli sorunlar olduğunu öne sürmektedir. Ayrıca bu kişilerin yaşadığı "yutulma" ve "terk edilme" korkularını genel anlamda uygun kişilerarası mesafeyi oluşturamama olarak adlandıran Greenberg (1989:17) kişinin terk edilmemek için diğerlerini memnun etmek uğruna kendi ihtiyaçlarından vazgeçebildiğini de belirtmektedir. Kişi kendisine bakım verebilecek, ilgi gösterecek ve kendisini koşulsuz olarak kabul edecek mükemmel birisinin özlemi ile yaşamaktadır.



Shub (1998:30) SKB'de aynı anda birçok belirti ortaya çıktığından kişinin sınır durumda olduğunun anlaşılmasının zor olabileceğini belirtmektedir. Buna karşın tanımlanamamış bir sınır durum vakasıyla çalışmanın duygu patlaması yaşanma riskini arttırabileceğinden söz etmekte ve tanımayı kolaylaştırmak adına bazı adımlar önermektedir (1998:30). Bu adımlar diğer kuramcıların ölçütleriyle büyük ölçüde örtüştüğünden maddeler halinde verilmiştir.

1. Savaş halindeki içe alma/yansıtma sistemlerinin varlığının ve yoğunluğunun anlaşılması
2. Savunma olarak bölmenin kullanılması
3. Kendine zarar verme davranışlarının ve intihara yatkınlığın görülmesi
4. Cinsel karışıklıklar (örneğin kadın kimliğinin oluşmamış olması)
5. Duygu yoğunluğu olan yaşantılarla başa çıkamama
6. Tutarsız ebeveynlik öyküsünün varlığı

Görüldüğü gibi bireyci yaklaşımlar, bilişsel-davranışçı yaklaşımlar ve Geştalt yaklaşımı SKB'nun etiyolojisinin çocukluk yaşantıları ile ilişkili olabileceğini öne sürmektedirler. Bireyci yaklaşımlar ve Geştalt yaklaşımı SKB tanısı alan kişilerde özellikle nesne sürekliliğinin kazanılamamış olabileceğine dikkat çekmekte, bu süreçte bakıcının rolünü önemsemektedirler.

## **Sınırdaki Kişilik Bozukluğunun Psikoterapisi**

### **Bireyci Terapiler**

SKB olan hastalarda iki tip tedaviden bahsedilmektedir (Volkan, 1998:753). Bunlardan ilki kişiyi şimdiki işlev düzeyinde tutmayı ve regresyonun çıkmasını önlemeyi hedefleyen destekleyici psikoterapidir. Bu tedavi tarzında açıklamaların, önermelerin, yüzleştirmelerin ve yorumların yeni ego yaşantıları sağlayacağı düşünülmekte, böylece hastanın karşıt kendilik ve nesne tasarımlarını bütünleştirmede yol alması sağlanmaktadır. Bu tarzı benimseyen analistler, analiz sırasında hastanın daha da regrese olmasının kişiyi psikoza sürükleyebileceğini, hastanın kendilik ve nesne tasarımlarını tamamen kaybedebileceğini öne sürmektedirler (Volkan, 1998:753). Bu nedenle hastanın destek ve ilgi gördüğü istikrarlı bir terapi ortamı sağlanmaya çalışılır (Tura, 2005:163). Telkin, tavsiye verme, cesaretlendirme, güvence ver-

me ve ödevler terapi esnasında kullanılan tekniklerdendir ve terapist “yardımcı ben” rolünü üstlenmektedir. Bu tip bir terapide divan kullanılmaz, hasta haftada bir kez görülür ve yarım ila bir saatlik seanslar yapılır. Telkin ve duygusal boşalma kullanılarak dış dünyadaki gerçek olayların incelenmesi ön plana alınır.

Bu bozuklukta kullanılan ikinci yaklaşım ise açıklayıcı psikoterapidir (Tura, 2005:164). Bu tarzı benimseyen analistler ise SKB olan hastanın kendi içsel yaşantılarını modifiye edebilmek için terapötik regresyonu yaşaması gerektiğini ifade etmektedir (Volkan, 1998:753). Hedeflenen terapötik regresyonun daha önceki kaotik regresyonun yerine geçerek yeni bir psişik organizasyonun geliştirilmesi ve gelişimsel süreçlerin tamamlanması beklenmektedir. Hastanın bir kez kendi normal gelişimsel dönemine geldiğinde psişik büyüme örüntüsünü izleyebileceği ve bütünleştirme yeteneğini bir çocuğun kazandığı gibi kazanabileceği düşünülmektedir. Bu uygulama sırasında genellikle haftada iki kez 50 dakikalık seanslar yapılmakta, bu seanslarda divan kullanımı sınırlı tutulmaktadır. Kernberg (1992) açıklayıcı psikoterapinin, hastanın güdülenme düzeyi yüksek olduğunda, duygusal içe bakış, iç görü kapasitesi, itki kontrolü, kaygıya tahammül gücü ve yüceltme kapasitesi gibi bazı özellikleri yeterince gelişmiş olduğunda kullanılması gerektiğini belirtmektedir (akt. Tura, 2005:165).

Masterson’a göre SKB çocuklukta bireyselleşme-ayırışma ihtiyacının anne tarafından desteklenmemesi sonucunda görülmektedir. Bu nedenle Masterson sınır durum hastalar için “yeniden kurucu psikoterapi”yi önermektedir (Tura, 2005:214). SKB’de hastalar, başlangıçta çevreleriyle içe alma-yansıtma döngüsü ile ilişki kurmaya çalışırlar ve hasta terapötik ortama girdiğinde analisti de bu döngünün içine alır; kendi bütünleşmemiş kendilik ve nesne tanımlarının farklı yönlerini analiste yansıtır ve daha sonra içe alır, sonra tekrar yansıtır (Volkan, 1998:754). Böylece analist ve terapi ortamı “yeni nesne” haline gelmekte ve özdeşim nesnesi olmaktadır. Hasta bu özdeşimin temelinde analitik tutumu üzerine almakta ve döngüyü daha iyi gözlemleyip kontrol edebilir hale gelmektedir. Daha sonra hasta analistin nötrale olmamış duygularına, ayırıştırıcı ve bütünleştiren ego işlevlerine de özdeşim yapabilmeye başlar. Bu durum karşıt tasarımların birleştirilebilmesi ve üst düzeyde bütünleşmiş psişik organizasyonun oluşumu için gerekmektedir.

Tura’ya (2005:140) göre terapide ele alınması gereken, değersizleştirme, manipülasyon ya da paranoid suçlamalar gibi öfkenin farklı formları ile inkâr, davranışsal dışa vurma ve

yansıtma mekanizmalarıdır. Hastanın regresif davranışları kesildiğinde bu mekanizmalara odaklanan yorumlayıcı çalışma hasta tarafından kabul edilebilmeye başlanır ve ancak bu şekilde daha derinlemesine çalışma imkânı doğabilir.

Tura (2005:160) SKB vakaların analizinde hastanın analisti hem kabul ediciliği açısından hem de sınır koyma becerisi açısından sınıdığını belirterek; yapılan yüzleştirmelerde yansız-yorumlayıcı, ana odaklı bir tarzın benimsenmesi gerektiğinden ve aynı zamanda terapi kurallarına sadık kalınmasının öneminden bahsetmektedir. Terapi süresince tedavi saati, görüşme ücreti, süresi ve sıklığı gibi konular netleştirilerek tedavi çerçevesinin istikrarı sağlanmalı, terapist seansa daha aktif katılarak daha çok konuşmalı ve varlığını hissettirmelidir (Tura, 2005:162). Bunun yanı sıra tedavi sırasında analist hastanın bütünleşmemiş kimlik ve nesne görünülerinin hedefi olduğu için bilinçdışında tehdit edilmiş hissedebilir. Bu durumda seanslar sırasında, kendi regresyonu sonucu ortaya çıkan karşı aktarım göstergelerini fark etmeli ve ele almalıdır (Volkan, 1998:753). Tedavi boyunca analist hastanın “şimdi ve burada” eylemlerine odaklanarak eylem-duygu bağı kurmaya çalışmalı, geriye odaklı yorumlamalardan ve yüzleştirmelerden ziyade seans anında olan olayların yorumlanmasına dikkat etmelidir. Ayrıca analist hastanın kendine, analiste ve analiz sürecine zarar verecek davranışlarını engellemeli, bu davranışların nedenlerinden çok sonuçlarına odaklanmalıdır (Tura, 2005:162).

Buie ve Adler’e (1982) göre SKB vakalarıyla çalışırken kazandırılması gereken işlev kendini yatıştırma işlevi olduğundan terapistin kucaklayıcı, yumuşatıcı ve sakinleştirici olması büyük önem taşımaktadır (akt. Tura, 2005:161). Analist hastanın daima ulaşabileceği bir konumda olmalı; gerektiğinde fazladan görüşmeler yapabilmeli, telefon konuşmalarını kabul etmeli hatta gerekli durumlarda tatil adresini verebilmelidir. Kernberg ise hastanın aşırı talepkarlığının aşırı saldırganlığından kaynaklandığını düşünmekte ve analistin kucaklayıcılığının rolünü bu kadar önemsememektedir (akt. Tura, 2005:161).

McWilliams (2010:103-109) SKB vakalarının analizinde, seçilen analiz yaklaşımından bağımsız olarak bazı noktalara dikkat edilmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Bunlardan ilki hem hastanın yaşadığı duygulanımların hem de bunun karşıtı olan duygulanımın seslendirilmesinin gerekliliğidir. Hasta, bir kişi için hem öfke hem üzüntü duyuyor ve bunun sadece üzüntü boyutunu fark ediyor olabilir. Hastanın öfkeli olduğuna dair yapılan bir yorum hastaya, kendi deneyiminin yanlış olduğunu düşündürebilir. Bunun yanı sıra yapılan yorumlar her zaman hastanın itiraz edebileceği tarzda yapılmalı, yorumun yanlış olabileceği terapist

tarafından kabul edilmelidir. Terapi sürecinde dikkat edilmesi gereken bir başka nokta kişinin ilkel savunmalarının yorumlanması ile ilgilidir. Sınır durumdaki kişinin ilkel savunmaları geriye dönük değil terapi anında ortaya çıktığında yorumlanmalı, şimdi ve burada yaşananlar ile hastanın o anda yaşadığı duyguları ele alınmalıdır. Bu durumların ele alınması için duygusal sakinlik dönemlerinin beklenmesi daha uygun olmaktadır (McWilliams, 2010:111). Haset dolu bir hınç yaşayan bir kimseye “aslında şu an beni (terapisti) yok etmek istiyorsun” demek kişinin yaşadığı çaresizliği, öfkeyi ve utancı arttıracaktır. Terapi açısından önemli bir başka konu ise terapistin sıkıntı duyduğu ve nasıl ilerleyeceğini bilemediği noktalarda bu durumu hasta ile paylaşarak ona “şu anda ihtiyacın ne” gibi bir soru yöneltebileceğidir.

### **Bilişsel - Davranışçı Terapiler**

Arntz (1994) SKB'deki çocukluk dönemi istismarlarının yüksek yaygınlığından dolayı, istismarı işlemek ve kötüye kullanımdan doğan patojenik sonuçları incelemek için tarihsel yaklaşımı da içeren Beck'çi bir “burada ve şimdi” yaklaşımı öneriyor olsa da bilişsel-davranışçı yaklaşımlar içinde SKB için en sık kullanılan Young'un şema modelidir (akt. Beck ve ark., 2008:304).

Beck ve arkadaşlarına (2008:308) göre tedaviye başlamadan önce terapist terapinin süresine karar vermelidir. Kısa süreli tedavilerde en problemlili ve tehlikeli davranışların azaltılması, dürtüselliliğin, yıkıcı davranışların, duyguların kontrol edilmesi ve sorunlara karşı içgörü kazandırılması hedeflenmektedir. Kısa süreli tedavilerde hasta terapist arasındaki ilişki mesafelidir, görüşme sıklığı haftada bir ya da iki olabilir. Tedavi süresince ortaya çıkan kriz durumlarında destek verilse bile tedavinin amacı krizlerin derinlemesine çalışılması değildir.

SKB' de çekirdek bilişlerin değiştirilebilmesi için uzun süreli tedaviye ihtiyaç vardır (Lihnan, 1991; akt. Beck ve ark. 2008:308). Hasta terapist arasında yoğun bir ilişkinin gelişmesi oldukça uzun zaman alabilmektedir, çünkü bu kişilerin diğer insanlara karşı önemli güven sorunları bulunmaktadır. Bu nedenle uzun süreli tedavide çocukluk dönemi boyunca yanlış giden her şeyin temelden düzeltilmesi, travmatik çocukluk anılarının tedavisi ve yeni güvenli bir bağlanmanın oluşturulması hedeflenmekte, böylece diğer işlevsiz şemalardan ziyade sağlıklı yetişkin şemasının kullanılması beklenmektedir. Bu nedenle uzun süreli tedavinin temel içeriğinin “yeniden ebeveynlik” olduğu düşünülmektedir (Beck ve ark., 2008:309). Güvenli bağlanmanın desteklenmesi için hastalara seanslar arasında duygusal ihtiyaç duyduklarında terapistte ulaşabilmeleri için yöntemler önerilerek hasta için endişelenen, onu önemseyen bir

kişinin olduğu, duygularını ifade etmesinin önemsendiği mesajları verilmektedir. Bunun yanı sıra terapist terapinin başından itibaren bazı sınırlar da koymalıdır. Hastanın bu sınırlarla hayal kırıklığına uğraması yeniden ebeveynlik sürecini daha gerçekçi hale getirmektedir. Sınır koyma “sınırlar benim kişi olarak reddedilmem demektir” ya da “sınırlarla ilgili öfkemi dile getirirsem terapistim beni cezalandırır/terk eder” gibi olumsuz inançların sonuçlarının test edilebilmesi bakımından da tedavi edicidir. Hastaya sınır koyulurken sadece davranışa atfı yapılması ve bu sınırın kurum kurallarından değil terapistin ihtiyacından kaynaklandığının vurgulanması önemlidir (Beck ve ark., 2008:310).

Young ve arkadaşlarına (2003:308-311) göre tedavi sürecinde öncelikle “terk edilmiş çocuk” korunmalı, zarar görmesi engellenmeli ve ona bakım verilmelidir. Daha sonraki aşamada “öfkeli ve dürtüsel” çocukla öfkenin ifade edilmiş yolları, ihtiyaçların karşılanması için yeni tarzların keşfedilmesi üzerinde çalışılmalıdır. Bunu izleyen aşamada “cezalandırıcı ebeveyn” moduna ait mesajların değiştirilmesi gerekmektedir. Terapinin bu aşamasında terk edilmiş çocuğun tarafının tutulması ve hastanın cezalandırıcı ebeveyn karşı gelerek özsaygısının güçlendirilmesi hedeflenmektedir. Son olarak “kopuk korungan” modun çalışılması sürecinde terapist hastanın olabildiğince çok duygularını hissetmesine odaklanmalı, duygularını serbest bırakarak, ihtiyaçlarını ifade ederek diğer insanlarla etkileşime girmesini desteklemelidir.

Tedavinin yarıda bırakılmasını önlemek için terapistin terapiden çekinme nedenlerini öğrenmesi, kopmayı önleyecek şekilde, terapi sürecini hastanın ihtiyaçları doğrultusunda şekillendirmesi gerekmektedir. Hastaların çoğunlukla terapiden kopma nedenlerini yaşadıkları genel bağlanma sorunları, terapist tarafından kötüye kullanılma korkuları ve kendini cezalandırma tutumları oluşturmaktadır (Beck ve ark., 2008:312).

### **Geşalt Terapisi**

Geşalt terapisinde SKB ile çalışılırken hedeflenen kişinin çeşitli farkındalıklar kazanarak içsel yaşantılarını takip edebilir ve içsel çekişmelerini anlayabilir hale gelmesidir (Shub, 1998:1). Bu hedefin sağlanması için en önemli, belki de tek koşul terapist ile danışan arasında terapötik ittifakın kurulması, güven ilişkisinin ve otantik bağlanmanın geliştirilmesi ve sürdürülmesidir (Shub,1998:2). Bu kişilerle çalışılırken de temel sorun bu kişilerin bağlanmada ve işbirliği oluşturmada zorluk yaşamalarıdır (Shub, 1998:3). Bu sürecin kolaylaşması için terapist danışanın her türlü davranışına, tutumuna rağmen hazır ve ulaşılabilir bir konumda

olacağını, danışanı yargılamayacağını hissettirmelidir (Shub, 1998:9). Danışan kendisi olabilmesi için terapi ortamının güvenilir bir yer olduğuna kanaat getirmelidir. Bu süreçte terapist karşı aktarım duygularını danışana yansıtılmaya özen göstermeli ve bunları paranteze almayı bilmelidir (Shub, 1998:10)

SKB terapisine çocukluk anıları ya da ailevi konuların çalışılması ile başlanması kişinin ele almaya hazır olmadığı duyguların ortaya çıkmasına ve bir kriz oluşmasına sebep olabilmektedir (Shub, 1998:11). Terapi sürecinde üç adım bulunmaktadır. İlk adımda amaç danışanın farkındalık ve temas aracılığıyla kendi içsel süreçlerini takip edebilmesini sağlamaktır (Shub, 1998:40.) Bu amaçla terapist danışanın içinde bulunduğu duruma uygun düzeyde geri bildirimler verir. Yine bu süreç içerisinde danışanla yüzeysel düzeyde, duygusal derinliğe girmeden çocukluk yaşantıları üzerine konuşularak danışanın temas biçimleri ve fonu hakkında bilgi toplanmalıdır (Shub, 1998:41). Terapinin bu boyutunda ailevi yaşantıların yüzeysel ele alınmasının bir sebebi de danışan bir farkındalık yaşasa bile henüz harekete geçecek güçte olmamasıdır (Yontef, 1993:379). Bu süreçlerde terapist danışanın odaklanmadığı, bölme mekanizmasını kullandığı ve farkındalığın azaldığı anları fark etmeli bu anlarda danışandan duyumlarına odaklanmasını istemelidir (Shub, 1998:42).

Terapinin ikinci adımında ise bölme mekanizması danışana tanıtılmalıdır (Shub, 1998:45). Bölme mekanizması danışan bir tehdit algıladığında ortaya çıkmaktadır ve danışanın şu andan uzaklaşmasına sebep olmaktadır (Shub, 1998:46). Daha sonra danışan, önce dünya ve diğerleri hakkında olumsuz içe almalarına sonra da kendisi hakkındaki olumsuz içe almalarına dair farkındalık kazanmaya başlamaktadır (Shub, 1998:46). Danışanın algıladığı tehdit bazı durumlarda gerçekçi olabilirken bazı durumlarda tamamen danışanın yansıtmalarına dayalı olabilmektedir (Shub, 1998:48). Danışan bölme sürecini tanıdıkça bunu yaptığı anları fark edebilmeye başlar ve daha sonra da bir süreliğine de olsa bölmeyi yapmamayı/durdurmayı öğrenir. Bu noktada terapistin çalışmalar boyunca her iki kutba da değinmesi (“bu şekilde olduğu zamanlar da var; tersi şekilde olduğu zamanlar da var” gibi) bölmenin çalışılmasını kolaylaştıracaktır (Yontef, 1993:481).

Üçüncü aşamada ise danışanın içe alma/yansıtma sisteminin bütünleştirilmesi amacıyla erken çocukluk yaşantıları ele alınmaktadır (Shub, 1998:62). Erken çocukluk yaşantıları danışanın hızı ile derinlemesine çalışıldıktan sonra danışanın bugünkü yaşamında içe alma/yansıtma sistemini nasıl, nerelerde kullandığı araştırılmalıdır. Terapinin bu noktasında kişi için içe almalarını fark etmek artık tehdit oluşturmamakta ve kişinin kendisine dair olumsuz

içe almalarını tetikleyen süreci başlatmamaktadır (Shub, 1998:66). Danışan ie almanın hissettirdiği olumlu ya da olumsuz duyguyu hissetmekte fakat bölme mekanizmasına ihtiyaç duymadan bu duygulara tahammül edebilmektedir.

Geşalt terapisinde terapinin danışan tarafından yarıda kesilmesi, diğer terapi yaklaşımlarına kıyasla daha az karşılaşılan bir durumdur (Shub, 1998:12). Bunun sebeplerinden birisinin danışanın terapiyi yönetmesine, kontrol etmesine izin verilmesi ve danışanla terapistin ortaklaşa bir süreci sürdürmesi olduğu düşünölmektedir. Shub (1998:12) bir diğer nedenin, bu yapılandırılmış terapi yaklaşımında, danışanın sürecin neresinde olduğunu kendisinin de takip edebilmesi olduğunu ileri sürmektedir. Yazar terapi sürecinde danışanla net, açık ve dürüst bir ilişki kurulmasının, danışanın terapistle duygusal olarak gerçek bir ilişki kurmasının da terapinin sürdürölmesini sağladığı belirtilmektedir. Terapide danışanla eşit, ben-sen ilişkisine dayanan diyalog ilişkisinin kurulması, danışanın yetişkin olarak görülmesi ile alabileceği sorumlulukların danışana verilmesi terapi sürecini oldukça olumlu etkilemektedir (Yontef, 1993:468). Mackewn (2010:201) takip edilmesi gereken başka bir noktanın da terapiye ara verilmesi zorunlu zamanlar ya da terapi saatinde yapılan değişiklikler olduğuna; bazı danışanların bu gibi değişiklikleri terk edilme olarak algılayabileceklerine dikkat çekmektedir.

Greenberg (1989:50), tüm çalışma sürecinde danışanın baş edebileceğinden fazla duyguyu ortaya çıkarmamanın terapistten kaynaklı bir kriz yaratmamak adına önemli olduğunu vurgulamaktadır. Yazar ayrıca SKB olan kişilerle çalışırken çift sandalye tekniğinin kullanılmasının zararlı sonuçlara yol açabileceğini belirtmektedir. Yazar aynı zamanda terapide en çok işe yarayan noktalardan birisinin danışanın sevecek yönlerinin keşfedilmesi olduğunu söylemektedir. Terapist danışanı sevdiğçe, farklı özelliklerini kabul edip bunların olumlu yanlarını ortaya çıkardıkça terapi ilerlemekte ve eski yaralar iyileşmektedir.

Tablo 2’de, Bireyci, Bilişsel–Davranışçı ve Geşalt Terapileri açısından SKB’nin psikoterapisi, terapinin amacı, terapi süreci ve terapistin rolü başlıkları altında özetlenmektedir.

**Tablo 2.** Bireyci, Bilişsel–Davranışçı ve Geştalt Terapileri açısından Sınırdaki Kişilik Bozukluğunun Psikoterapisi

	<b>Terapinin Amacı</b>	<b>Terapi Süreci</b>	<b>Terapistin Rolü</b>
<b>Bireyci Terapiler</b>	-Destekleyici terapi: Karşıt kendilik ve nesne tasarımlarının bütünleştirilmesi	-Hastaya destek ve ilgi gördüğü istikrarlı bir terapi ortamı sağlanır. -Regresyon engellenir.	-Güvence ve akıl veren otorite konumundadır
	-Açıklayıcı psikoterapi: Hastanın içsel yaşantılarının modifiye edilmesiyle kişinin gelişimsel sürecini tamamlaması	-Terapötik regresyona izin verilir. Böylece hastanın yaşadığı kaotik regresyonun yerine terapötik regresyon geçer ve gelişimsel süreç tamamlanır.	-Yüzleştiren bir roledir.
	-Yeniden Kurucu Psikoterapi: Karşıt tasarımların birleştirilmesiyle üst düzeyde bütünleşmiş psikik organizasyonun oluşması	-Analistin, hastanın yaşadığı içe alma/yansıtma döngüsüne girmesi sağlanır. -Analistin bir özdeşim nesnesi olmasıyla hasta içerisinde bulunduğu döngüyü gözleyebilmeye başlar. -Böylece karşıt tasarımlar birleştirilebilir.	-Kendisini araç olarak kullanır, pasiftir.
<b>Bilişsel – Davranışçı Terapiler</b>	-Travmatik çocukluk anılarının tedavisi ile güvenli bağlanmanın oluşturulması -Sürecin sonunda hastanın yetişkin şemasını daha çok kullanması	-Yeniden ebeveynlik sürecidir. -Öncelikle terk edilmiş çocuk moduna yardım edilir. -Daha sonra dürtüsel çocuk moduyla öfkenin ifade edilişi çalışılır. -Cezalandırıcı ebeveyn moduna ait mesajlar değiştirilir. -Duyguların hissedilmesi üzerine çalışılarak kopuk korungan modun daha az kullanılması için çalışılır.	-Yönlendiren bir otorite konumundadır.
<b>Geştalt Terapi</b>	- Danışanın farkındalık kazanarak içsel yaşantılarını takip edebilir hale gelmesi ve bütünleşmesidir.	- Güvenli terapist danışan ilişkisinin kurulması şarttır. - Danışanın temas biçimlerine ve fonuna dair bilgi edinilir. - Olumsuz içe almalarla dair farkındalık artırılır ve bunlar çalışılır. - Erken çocukluk yaşantıları derinlemesine çalışılır.	- Terapiyi, danışan ve terapist ortaklaşa sürdürür. - Terapist danışanın hızına eşlik eder.



Aşağıda NKB ve SKB terapisinin etkililiği konusunda bu güne kadar yapılmış olan çalışmalar özetlenmektedir.

### **Narsisistik ve Sınırdaki Kişilik Bozukluklarının Terapisi ile İlgili Etkililik Çalışmaları:**

Narsisistik ve sınır kişilik bozukluklarının etkililiği ile ilgili olarak yapılan çalışmalar daha çok psikodinamik çalışmalar üzerine odaklanmaktadır. Özellikle klasik psikodinamik tedaviler söz konusu olduğunda terapiyi yarıda bırakma oranlarının yüksek olduğu dikkati çekmektedir. Skodol, Buckley ve Charles'ın (1983) yaptığı araştırmada ilk üç ay içerisinde analitik yaklaşımlı terapide, bırakma oranının %67 olduğu belirtilmektedir (akt. Beck ve ark., 2008:297). Başka bir çalışmada ilk altı ayda bırakma oranı %46; toplamda ise %67 olarak bulunmuştur (Waldinger ve Gunderson, 1984; akt. Beck ve ark., 2008:297). Günümüze görece daha yakın yapılmış olan bir çalışmada ise ilk altı ay için terapiyi bırakma oranı %42'dir (Clarkin ve ark., 1994; akt., Beck ve ark., 2008:297). Smit ve arkadaşlarının (2012:89) yaptığı meta analiz çalışmasında uzun süreli psikanalitik psikoterapinin bu tip hastalar için etkililiğinin kesin olmadığı belirtilmektedir.

Bireyci yaklaşımlar narsisistik ve sınırdaki kişilik bozukluklarının tedavisi konusunda oldukça karamsardır. Tura (2005:157) büyük ustalar dışarıda bırakıldığında bu hastalarla sınırlı düzeyde ilerlenebileceğini söylemektedir. McWilliams (2010:106) ise bu hastaların terapisti zorlayan tavırlarından dolayı psikiyatri kliniklerinde kötü nam saldıklarını ve umutsuz görüldüklerini belirtmektedir.

Bilişsel-davranışçı yaklaşımlar da sınırdaki ve narsisistik kişilik bozukluklarının terapisinin etkililiği konusunda karamsardır. (Beck ve ark., 2008:289). Yazarlara göre terapistler arasında bu kişilere yardım edilemeyeceğine dair inanç yüksektir. Terapistin hastasını olumsuz değerlendirmesinin, hastanın terapisti cezalandırıcı ebeveyn olarak algılamasına neden olacağı ve ebeveynin eleştirel ve reddedici tavırlarından dolayı güvenli terapi ortamının sağlanamayacağı belirtilmektedir (Young ve ark. 2003:322).

Bilişsel-davranışçı yaklaşımda hastanın formülasyonu hasta ile paylaşmakta, böylece değişmesi gereken tarafların netleştirilmesi amaçlanmaktadır (Beck ve ark., 2008:129). Hastanın tanısını öğrenmesi olumsuz etkilere yol açabilmektedir. Örneğin bazı hastalar kendilerinde olmadığı halde, tanıda yer alan bazı semptomları göstermeye (örneğin seçkisiz cinsel ilişkiye girme gibi) başlayabilmektedirler. Tanının paylaşılması ayrıca kişinin kendisini

kusurlu, suçlu, işe yaramaz, statüsünü ve benlik saygısını kaybetmiş hissetmesine da yol açabilecektir (Şahin, 2003:183). Şema terapisinde ise psikopatolojiye dair daha olumlu bir bakış bulunmaktadır (Young ve ark, 2003:322). Tanının paylaşılmasının olumsuz etkilerinin azaltılabilmesi için şema terapisi “tanı” adı yerine “şema” adları kullanmayı önermektedir (Şahin, 2003:185).

Bilişsel-davranışçı terapi ve onun çağdaş versiyonlarının narsisistik ve sınırdaki kişilik bozukluğu tedavisinde yeterli olmadığı görülmektedir (Beck ve ark., 2008:300; Tolin, 2010:718). Yazarlara göre, ortalama 1 yıl süren bir tedavi pek çok problemleri azaltıp öfke kontrolünü ve sosyal işlevselliği arttırsa da hastaya çare bulmaktan uzaktır. Daha uzun süreli tedaviler, daha kapsamlı iyileşmeler için gerekli gibi görünmektedir. Davidson ve arkadaşları (2010:461) bu yaklaşımlar için, tedaviyi çok erken bırakan hastaların oranının önemli ölçüde azaltılması ve tedavinin etki alanının genişletilmesi gerektiğini belirtmişlerdir.

Geştalt terapisi açısından ise yapılmış herhangi bir etkililik çalışması bulunmamaktadır. Fakat Shub, Yontef, Greenberg gibi yazarlar kendi mesleki deneyimlerine dayanarak Geştalt terapi yaklaşımının etkililiğini vurgulamaktadırlar ve terapiyi yarıda bırakma oranlarının düşük olduğunu öne sürmektedirler. Muran, Safran, Samstag ve Winston (2005:542) kişilik bozuklukları ile çalışırken ilişki odaklı olmanın terapiyi yarıda bırakma oranlarını düşürdüğünü öne sürmektedirler. Dolunsky ve arkadaşlarının (1998:124) yaptıkları çalışmada ise terapist ve danışan arasındaki uyumun, işbirliğinin ve uygulamadaki ahengin terapisinin başarısı için önemli unsurlar olduğuna değinilmektedir.

Aşağıda narsisistik ve sınırdaki kişilik bozukluğunda terapisinin etkililiğinin arttıracak faktörler üzerinde durulmaktadır. Bunun için söz konusu kişilik bozukluklarının terapisinde etkililiğin artırılmasında Geştalt yaklaşımının nasıl katkıları sağlayabileceği diğer yaklaşımlarla karşılaştırılmalı olarak ele alınmıştır.

### **Terapisinin Etkililiğini Artırabilecek Faktörler**

.NKB ve SKB terapisinde etkililiği arttırabilecek faktörleri dört başlık altında incelemek mümkündür. Bunlar:

1. Kişilik bozukluğuna bakış açısı
2. Terapist danışan ilişkisi

3. Terapide direnci ele alış biçimi

4. Utanç duygusuna verdiği önem

### 1. Kişilik bozukluğuna bakış açısı:

Geştalt terapisinde kişilik bozuklukları ile çalışırken hedef “kişilik bozukluğunun düzeltilmesi” değil kendiliğin geliştirilmesidir (Philippon, 1994:12). Geştalt yaklaşımında kişilik kavramı yerine karakter kavramı kullanılmaktadır. Bunun bir nedeni karakterin tanımlanmasında kişiliğe oranla kişilerarası ilişkilerin daha yoğun vurgulanmasıdır. Diğer bir nedeni ise kişilikten farklı olarak karakterin terapi esnasında gözlenebilmesi, teşhis edilebilmesi ve değiştirilebilir olmasıdır (Shub, 1994:5). Terapide, “bozuk” kişilik üzerinde çalışmaktan ya da danışana bir tanı koymaktan çok danışanın karakter özellikleri ve bu özellikler sonucu ne kadar esnek davranabildiği önemsenmektedir.

Geştalt terapisinin kişilik bozukluklarına bakışında bireyci ve bilişsel–davranışçı terapilerden farklılaştığı noktalar şöyle özetlenebilir (Shub, 1994:5-11):

- Terapinin hedefi konulan tanının tedavi edilmesi değil, kişinin esnek olmayan karakter özelliklerine dair farkındalık kazanması, bunların esnetilmesi ve temas kapasitesinin artırılmasıdır. Bu nedenle komorbiteye bağlı olarak uygulanan yanlış terapi uygulamaları önlenmiş olmaktadır.
- Üzerinde çalışılan konu, bir bozukluk değil de özellikler olduğunda terapist ve danışan için neyin üzerinde çalışıldığı net bir şekilde görülebilmektedir.
- Karakter özelliklerinin esnetilmesiyle danışanın sorunlarına daha olumlu bir bakış açısıyla yaklaşabilmesi mümkün olabilmekte ve bu da terapiden sağlanan faydayı arttırmaktadır.
- Terapide danışan terapist arasında oluşturulan diyalog ilişkisi danışanın suçluluk, kusurluluk duygularının tetiklenmesini engelleyerek danışanın etiketlenmeden terapiye motive olmasını kolaylaştırmaktadır.

Geştalt yaklaşımında karakter sorunları yaratıcı uyumlar çerçevesinde değerlendirilmektedir (Greenberg, 1989:12). Yaratıcı uyum kendiliğin en temel işlevlerinden birisidir (Daş, 2011; Ders notları). Goodman’a göre kişi çocukluğundan itibaren, çeşitli davranışlarda

bulunur, tepkiler verir, çevreden gelen tepki ile davranışının işlevselliğine dair bir geribildirim alır ve sonuçta “uyum” sağlar. Bu sürece “yaratıcı uyum” denir (akt., Wheeler, 2002a:46). McConville’e (1995:21) göre, çocuğun yakın ilişkiler kurduğu çevre ailesidir, temel davranış repertuarı bu kişilerle ilişki içerisinde, intersubjektif olarak kazanılır ve “yaratıcı uyumlar” bu çerçevede yapılır. Ne var ki, yaratıcı uyum dinamikliğini kaybettiğinde, kişi daha evvelden yaptığı bir yaratıcı uyuma takılıp kaldığında ve her ilişkili durumda işlevselliğini değerlendirmeden aynı davranışını yaptığında; ortaya karakter sorunları çıkabilmektedir (Polster ve Polster, 1974:52). Gestalt terapisinde karakter sorunlarına yaratıcı uyumlar açısından yaklaşılması danışanın terapi içerisinde “elinden gelenin en iyisini” yaptığı fikrinin benimsenmesini sağlar. Kişi yaptığı davranışları, bu davranışlar hayatının daha önceki evrelerinde işine yaradığı için yapmaktadır. Bunların şu an kendisine nasıl zorluklar ve sorunlar oluşturduğunun farkında değildir. Farkındalığı arttıkça ve daha işlevsel davranışların varlığını keşfettikçe, ihtiyaçlarını yeni yollarla, davranışlarla karşılayacaktır. Bu bakış açısı ile terapist danışana, onun varoluşuna güvenmektedir. Böylece danışanı daha olumlu görebilir ve daha az olumsuz karşı aktarım duyguları yaşayabilir.

## 2. Terapist Danışan İlişkisi

Narsisistik ve sınırdaki kişilik bozukluğu olan danışanlarla yapılan terapilerde bakım veren, işbirlikçi ve içgörü odaklı yaklaşımların terapi sürecini kolaylaştırdığından bahsedilmektedir (Bachelor, 1995:334). Ackerman ve Hilsenhort (2003:28) ise yaptıkları meta analiz çalışmasında terapist-danışan ilişkisini kuvvetlendiren terapist özelliklerinin esnek, deneyimli, dürüst, danışana saygı duyan, güvenilir, ilgili, uyanık, sıcak ve açık olduğunu belirtmektedirler. Her üç ekolde de narsisistik ve sınırdaki kişilik bozukluğu terapisindeki en çok önemsenen boyutun danışan-terapist ilişkisi olduğu görülmektedir, fakat yine de ortaya üç farklı ilişki tablosu çıkmaktadır.

Bireyci terapilerde kişilik bozukluğunun iyileşmesi hasta ile kurulan işbirliğinin düzeyine bağlıdır (Tura, 2005:158). Hastanın semptomlarının egoya yabancı olması ittifakın daha kolay oluşturulacağına dair bir ipucudur (McWilliams, 2010:69). Bu amaçla semptomları egoya uyumlu hastalarla analiz sürecinde yüz yüze olmaya daha çok dikkat edilmektedir (McWilliams, 2010:69). Tedavi sürecinde duraksamalar yaşandığında terapist hastasıyla kurduğu işbirliği düzeyini gözden geçirmeli ve kendisinden ya da hastasından kaynaklanan işbirliğini azaltıcı unsurları ele almalıdır (Tura, 2005:158). Masterson, Stolorow,

Adler, Buie gibi kuramcılar hasta ile ilişkiye oldukça fazla yoğunlaşarak kendilerini hastanın bir nevi “kendilik nesnesi” haline getirmektedirler (Tura, 2005:161). Hastalarına telkinlerde bulunmakta, tavsiye ve güvenceler vermektedirler (Tura, 2005:163). Narsisistik hastalar analisti ve analiz sürecini kolaylıkla değersizleştirebilmekte ve tedavi sürecinde iyi olan her şeyi yıkmaya çalışabilmektedirler (Tura, 2005:310). Süreç içerisinde analist hastanın bu tutumlarına cevap vermemeye dikkat etmeli, savunmaya geçerek hastayı değersizleştirmemelidir (Tura, 2005:310). Bu durum analist-hasta ilişkisine zarar vererek tedavinin erken sonlandırılmasına neden olabilmektedir (Tura, 2005:310).

Bilişsel-davranışçı terapilerde özellikle kişilik bozukluklarıyla çalışılırken, değişim çok yavaş olduğundan hastayı işbirliğinde tutmak çok zor olabilmektedir (Şahin, 2003:180). Kişilik bozukluğunun kendisi motivasyonun azalmasına neden olabilmektedir, örneğin NKB olan biri ev ödevleri konusunda “bu şeyleri yazacak birisi değilim ben, sorun diğerlerinde” şeklinde düşünebilecektir (Şahin, 2003:180). Bu tür durumlar üzerinde çalışılması gereken dirençler olarak ele alınmalıdır (Şahin, 2003:180). Terapist hastanın tedavi sürecini birlikte çıktıkları bir serüven olarak görmesini sağlamalı, tamamıyla yönlendirmemeli ve hastada “keşfetme keyfi” uyandırmalıdır (Şahin, 2003:180). Tedavi süresince hastanın terapistte duyduğu duygular önemsenmelidir (Şahin, 2003:181). Terapi esnasında terapistle hasta arasında yaşananlar terapi malzemesi haline getirilmeli, hasta yargılanmadan, tanı konduktan sonra başka etiketlemeler yapılmadan ortaya çıkan duygular ve düşünceler konuşulmalıdır (Şahin, 2003:181). Özellikle kişilik bozuklukları ile çalışırken terapist hastaya bir otorite figüründen ziyade bir arkadaş gibi yaklaşmalı, hasta için sevecen bir yol gösterici olmalıdır (Şahin, 2003:181).

Geştalt yaklaşımına göre terapi iki gerçek insan arasındaki otantik ilişkidir ve büyüme ve değişme ancak böyle bir ilişki bağlamında sağlanabilmektedir (Clarkson, 1991:16; Daş, 2006:35). Terapi esnasında danışan ve terapistin kendine ait alanları ve yaşantıları dışında terapist ve danışan arasında üçüncü bir alan oluşmaktadır. İkisinin arasında oluşan bu alanda karşılıklı olarak gerçekleşen ve gerçekleşmeyen her şey önemsenir (Sakarya, 2002:44). Bu alanda kişinin kendini ve ötekini, kendi özneliği içinde, olduğu gibi algılayarak ilişkiye girmesi diyalog olarak tanımlanmaktadır (Buber, 1970; akt. Sakarya, 2002:44). Perls (1978) ışığın karanlığın varlığında tanımlanabilmesinden yola çıkarak kişinin, kendi varlığını, nasıl birisi olduğunu anlayabilmesinin ancak ötekinin varlığında mümkün olduğunu söylemektedir (akt. Clarkson ve Mackewn, 1993:59). Diğeri ile temasın artması ve yoğunlaşmasıyla

kişinin kendi varoluşu ile ilgili hissi de yoğunlaşacaktır (Clarkson ve Mackewn, 1993:60). Bu sebeple terapistin asıl görevi, danışanı aktif olarak katılacağı, kendisi ile ilgili şeyleri keşfedeceği, deneyimleyeceği ve sonuçlarını göreceği ortamı yaratmak ve diyalog ilişkisini kurmaktır (Perls, 1951; akt.Clarkson ve Mackewn, 1993:86). Resnick, (1995) bu bağlamda, karşılıklı soru sorup cevap vermenin diyalogu oluşturmadığını, bunun ancak “sıralı monolog”lar oluşturacağını belirtmiştir (akt. Sakarya, 2002:51).

Diyalog ilişkisinin özellikleri şu şekilde sıralanabilir (Daş, 2006:36-40):

### 1. Terapistin danışanın varoluş biçimini kabul etmesi

Terapistin danışanı herhangi bir beklentiye girmeden, onunla ilgili yargılamalar ve değerlendirmeler yapmadan dinleyebilmesi ve görüşmeye istekli olmasıdır. Hycner’a (1985) göre tam bir kabul için, terapist kendi yanlışlıklarını, inançlarını, beklentilerini, bildiklerini arka plana atarak, “paranteze alarak” görüşmeye başlamalıdır (akt. Sakarya, 2002:55). Joyce ve Sills’e (2003) göre terapistin danışanı kabul etmesi onun yaptıklarını onaylamasına gelmemektedir (akt. Daş, 2006:37). Ancak terapist danışanın yaptıklarını onaylamamasına rağmen “elinden daha iyisini yapmak gelmediği” için bu şekilde davrandığını düşünerek danışanı kabul etmektedir. Terapistin danışanın duygu, düşünce ve davranışlarına saygı göstermesi ile danışan da kendisine saygı göstermeye başlamaktadır.

### 2. Terapistin aktif olarak varlığını ortaya koyması

Terapide terapistin aktif olarak var olması, stratejik ilişki olan ben–o ilişkisi yerine, otantik bir ilişki olan ben–sen ilişkisinin kullanılmasıyla sağlanabilmektedir. Böylece terapist danışanı kontrol edip manipüle etmeye çalışmadan ve güç mücadelelerine girmeden ilişki kurulur. Terapist bir taraftan danışanı gözlemleyerek, sezgilerini ve eğitimini kullanarak danışanı anlamaya çalışırken diğer yandan danışanla ilgili kendi duygu, düşünce, davranışlarının ve danışanla arasındaki ilişkinin farkına varmaya çalışır. Bu süreçte, terapist uzman kimliğinin arkasına saklanmaz, rol yapmaz, kendisini olduğu gibi ortaya koyar (Daş, 2006:38).

### 3. Terapistin terapötik sürece katılması

Terapistin terapötik sürece katılmasının ilk koşulu danışanın olduğu gibi kabul edilmesi ve onun fenomenolojik dünyasına saygı duyulmasıdır (Yontef, 1993:221). Ayrıca Joyce ve Sills’e (2003) göre, terapist terapiye yalnız kendi bakış açısından değil danışanın bakış açısı

sından ve terapist danışan ilişkisi açısından da bakmalıdır (akt. Daş, 2006:39). Bu süreçte danışanın duygularına eşlik etmesine veya danışanın yaşadığı bir olaydan terapistin nasıl etkilendiğini danışanla paylaşmasına “duygusal akort” denir (Daş 2006:40). Terapistin terapötik süreçte danışanla ilgili, gözlemlerini, duygu ve düşüncelerini danışanla paylaşması, ilişkinin derinleşmesini sağlamaktadır. Bu tip paylaşımlardan sonra her zaman bu paylaşımın danışana nasıl hissettirdiği üzerinde durulmalıdır.

#### 4. Terapistin samimi bir iletişime istekli ve açık olması

Terapist, terapi süresince, kendisini olduğu gibi ortaya koyma, yaşantı, duygu ve düşüncelerini paylaşma cesaretine sahip olmalı, sezgilerine güvenebilmeli ve danışanın yaşantılarına saygılı olmalıdır (Yontef, 1993:223). Terapistin kendini ortaya koyması her duygusunu, düşüncesini, anısını danışana anlatacağı anlamına gelmez (Daş, 2006:41). Danışanla, onun işine yarayacağı düşünülen konular doğru zamanda ve doğru şekilde paylaşılmalıdır, danışanın neyi duymaya hazır olduğu her zaman göz önüne alınmalıdır. Resnick’e (1995) göre, terapist kendi fenomenolojisini şu üç nedenle açıklayabilir (akt. Sakarya, 2002:50) :

- a) Danışanın temasını kolaylaştırmak,
- b) Danışanın, terapistin varlığını hissedebilmesi,
- c) Kendi deneyimlerini, özgün bir şekilde paylaşabilen bir model oluşturmak.

Buber’in (1958) ortaya koyduğu diyalog kavramı (varoluşsal diyalog) ben-sen ilişkisine dayanmaktadır (akt. Daş, 2006:35). İnsan insana yaşanan bu ilişkide her iki taraf da kendi içsel yaşantılarını paylaşmakta, birbirinden etkilenmekte ve birbirine tepki vermektedir. Ben-sen ilişkisi, yatay bir ilişkidir (Yontef, 1993:212). Bu ilişki tarzında terapist nötr, objektif, otoriter olmak zorunda değildir, uzman maskesinin ardına gizlenmez. Bu geşalt yaklaşımının bireyci ve bilişsel-davranışçı yaklaşımlarından en önemli farklılıklarından biridir. Dikey ilişkilerde ise taraflar eşit konumlarda değildirler; terapist otoriterdir ve danışanın neyi, nasıl yapması gerektiğini belirlemeye çalışır (Daş, 2006:36). Dikey ilişkilerde ben-o ilişkisi söz konusudur. Ben - o ilişkisindeki kişi diğerlerini kontrol etmeye çalışmakta, manipüle etmekte, onları birer obje gibi görmektedir (Daş, 2006: 38). Terapide ben-o ilişkisi kuran terapist danışanla “şimdi ve burada” birlikte olamaz, geçmişten getirdiği bilgilerle, yargularla, doğru, yanlışlarla ve beklentilerle var olur.

Geştalt yaklaşımında ben–sen ilişkisi ve bu ilişkinin kalitesi o kadar önemsenmektedir ki diğer terapi ekolleri terapistin sınırlarının korunmasından bahsederken, Geştalt yaklaşımında danışanın sınırlarının korunması da ön plana alınmaktadır (Shub, 1998:23). Danışanın sınırlarından kastedilen terapistin, danışanın ne kadar farkındalığı kaldırabileceğinin farkında olması ve buna uygun yaklaşımlar göstermesidir.

Daş'a (2006:42) göre terapi sürecinde ben–sen ilişkisinin oluşturulması ve korunmasıyla:

- Dürüst ve güvenilir bir ilişki kurulabilmekte,
- Danışan kabul edildiğini ve anlaşıldığını hissetmekte,
- Terapist–danışan arasındaki güç savaşı engellenmekte,
- Danışan, terapistin kendisini açık ve samimi bir şekilde ortaya koymasını model alabilmekte,
- Danışanın günlük hayatta çeşitli sebeplerden dolayı işlevsel tepki veremediği durumların ortaya çıkması sağlanmakta,
- Terapist, danışanın kendisiyle kurduğu ilişki aracılığıyla danışanın diğer insanlarla nasıl ilişki kurduğunu gözlemleyebilmektedir.

Geştalt terapistinin özelliklerinden birisi bilişsel-davranışçı yaklaşımlarla benzer olarak Geştalt yaklaşımının bakış açısı ile ilgili eğitici olmasıdır (Daş, 2006:44). Terapist bu rolde iken danışanla ben–o ilişkisine geçer, terapistin gidişine ilişkin bilgiler verebilir. Jakobs (1989; akt. Daş, 2004:11) ise diyalog ilişkisini ben–sen ve ben–o modları arasında gidip gelmek olarak tanımlamıştır ve özellikle terapist-danışan ilişkisinin kurulması sırasında ve terapistin tıkanıdığı noktalarda ben–o moduna geçilmesi gerektiğini belirtmiştir. Fakat ben–o ilişkisi içerisindeyken bile ben–sen ilişkisi kaybedilmemelidir. Danışanın her zaman bu bilgileri ve açıklamaları kabul ya da reddetme hakkı bulunmaktadır (Daş, 2006:44). Perls'e (1973) göre öğrenme kişinin bir şeyin mümkün olduğunu görmesidir ve en kalıcı öğrenme biçimi yaşayarak öğrenmedir (akt. Daş, 2006:44). Bunun için diyalog ilişkisi içerisinde terapist kendisini ortaya koyarak yeni davranışların, düşüncelerin, seçeneklerin var olduğunu ve onun da bunları yapabileceğini görmesine fırsat tanımaktadır (Daş, 2006:44).



### 3. Terapide direnci ele alış biçimi:

Bireyci terapilerde bilinç dışı motivasyonun ve ego savunmalarının koruyucu işlevlerinin analizine ve aktarım nevrozuna önem verildiğinden, direnç de tedavinin temel konulardan bir tanesidir (Leahy, 2010:42). Bu yaklaşımda direnç çoğunlukla hastayı tehdit edici şeylerin altında ezilmekten koruyan bilinç dışı stratejiler olarak ele alınmaktadır (Leahy, 2010:42). Analist, terapi içerisinde oluşan bu direnci yorumlamakta böylece hastanın gerilemesini teşvik ederek savunmaları ortadan kaldırmayı ve egoyu daha sağlıklı, uyum sağlayabilen tarzda inşa etmeyi hedeflemektedir (Leahy, 2010:42). Kişilik bozuklukları ile çalışılırken direncin geçmişe dönük yorumlanmasındansa şimdi ve burada olan olaylar çerçevesinde yorumlanması daha etkili olmaktadır.

Bilişsel-davranışçı terapilerde ise direnç, terapistle işbirliği yapmama veya terapiye uyumsuzluk başlıkları altında ele alınmaktadır (Leahy, 2010:42). Bilişsel-davranışçı yaklaşımlarda hastanın duygularına yeterince eğilinmediği, akılcı bir yaklaşımın benimsendiği sıklıkla eleştirilmektedir (Leahy, 2010:91). Tedavi sırasında hasta terapistten kendisini anlamasını, kendisiyle empati kurmasını ve kendisine değer vermesini istemektedir ve bu durum anlaşılma direncini ortaya çıkarmaktadır. Hâlbuki bilişsel-davranışçı yaklaşımda hastanın bu gibi taleplerine cevap verilmesi sorun çözmeye odaklanmanın ve akılcı yaklaşımın bir kenara bırakılmasını gerektirmektedir (Leahy, 2010:91). Bilişsel-davranışçı terapide sorunlar hata, çarpıtma, önyargı gibi yanlış değerlendirmelerin sonucu gibi görülmektedir ve bu yanlış değerlendirmeler ortadan kalktığında sorunların da çözülmesi beklenmektedir (Leahy, 2010:92). Bu durumu hasta anlaşılmadığı ya da kabullenilmediği şeklinde yorumlayabilmektedir ve daha terapinin başlangıç aşamasında terapist-hasta ilişkisi zarar görebilmektedir (Leahy, 2010:92).

Geşalt terapisinin kurucularından olan Perls, Hefferline ve Goodman'a (1951) göre direnç kişinin değişime ve bununla sağlanabilecek iyiliğe karşı kullandığı güçlerin tümüdür (akt. Özer, 2003:20). Yazarlara göre Geşalt yaklaşımında normal-anormal ayrımından ziyade, organizmanın uygun koşullar sağlandığında büyüme ve gelişmeye yöneleceği varsayımı yapılmaktadır. Dolayısıyla, kişinin uygun koşullar sağlanmadığı sürece büyüme ve gelişmeye direnmesinin normal olduğu düşünülebilir. Perls ve arkadaşlarına (1951) göre direnç kendiliğinden değişmeye isteksiz olan kısımdır (akt. Özer, 2003:22). Polster ve Polster'a (1974:51) göre, direncin ortaya çıkabilmesi için öncelikle kişinin bir hedefi olması gerekmektedir, direnç bu hedefe ulaşmanın önündeki bir engeldir.

Karon (1976) insanın bir işi kendi iyiliğine olduğunu bildiği halde yapmıyor olmasını üç nedene bağlamaktadır (akt. Daş, 2006:231):

- Zayıf irade: Bu bakış açısında kişi gerçekten isterse değişebilir, eğer değişemiyorsa çabası yeterli değildir.
- Mantıksız olmak: Bu bakış açısına göre kişi eğer mantıklıysa değişimi de isteyecektir.
- Alışkanlıklardan vazgeçememek: Bu açıdan bakıldığında kişinin yeteri kadar ısrarlı davrandığında ve fazla sayıda deneme yaptığında değişebileceği varsayılmaktadır.

Fakat bu yaklaşımların hiçbirisi danışanların maddi ve manevi yatırım yaptıkları bir görüşme seansında neden hala direndiklerini açıklamak için yeterli değildir.

Direnç, Gestalt yaklaşımında amaca ulaşmayı sabote eden bir faktörden ziyade, zorluklarla başetmede kullanılan yaratıcı bir güç; danışanın kendini bilinmeyenden korumasının bir yolu olarak görülür (Daş, 2006:233). Kişi kendi içerisinde bölünmüştür. Değişmek isteyen de direnen de kendisidir ve her iki parçanın da kişi için işlevi vardır (Wheeler, 1998:110). Bu gibi durumlar terapide “direnç” olarak ele alınır ve kendiliğin bir parçası olarak görülmeye devam edilir, kırılmaya çalışılmaz (Sakarya, 2004:32).

Kepner’e (1987) göre direnç ile çalışırken eğer direncin ortadan kaldırılması hedeflenirse ve kişinin kendini koruma şansı elinden alınırsa kişi psikolojik varlığını ve bütünlüğünü sürdüremez (akt. Daş, 2006:233). Bu sebeple Gestalt yaklaşımında direnci ortadan kaldırmaya çalışmak yerine olabildiğince anlamaya çalışmak ve yaşamak gerekmektedir.

Direncin başka bir işlevi ise kişiyi farkındalığın yaratacağı acıdan korumasıdır (Polster ve Polster, 1974:52). Böylece kişi tehdit olarak algıladığı durumları farkındalık seviyesine getirmemekte ve bu gibi farkındalıkların yaratacağı incinmeyi önlemektedir.

Gestalt yaklaşımına göre direnç, terapistin danışanı kabul etmek yerine ona bazı “doğru”-ları kabul ettirmeye çalışması sonucunda ortaya çıkar (Clarkson, 1991:92, Daş, 2006:233). Perls ve arkadaşlarına (1951:44-45) göre direncin ortaya çıkmasında rol oynayan faktörler dört başlık altında incelenebilir. Bunlardan ilki danışanın önceki yaşantıları sonucu yaptığı yaratıcı uyumlardır. Yapılan yaratıcı uyumun koşulların değişmesine rağmen aynı şekilde uygulanması temas sınırının geçirgenliğini ve esnekliğini azaltmaktadır. Temas sınırının kalınlaşmasıyla kişi kendisini yeni deneyimlere karşı kapatır ve direnç oluşur. Direnci yaratan

bir başka unsur kişinin ihtiyaçlarını yargılamasıdır. Kişi içe almalarından, ihtiyacının karşılanmasını kendisine hak görmemesinden dolayı ihtiyaçlarının farkına varamıyor ve direnç gösteriyor olabilir. Kişinin geçmişte olumsuz duygular yaşamasına sebep olan fakat bugün tam anlamıyla çözümlenmemiş olduğu tamamlanmamış işlerin varlığı da terapi sırasında direncin ortaya çıkmasına yol açabilir. Direnci yaratan son unsur ise direncin kişilerarası boyutunu oluşturmaktadır. Burada ortaya çıkacak direnç terapistle danışanın etkileşiminin bir sonucudur. Hatta bazı durumlarda direnç terapistin savunuculuğu ya da sabit Geşaltları sonucu ortaya çıkabilmektedir.

Geşalt yaklaşımına göre değişim kişiyi kabul etmekle başlar (Clarkson, 1991:17). Kişi ancak kendisini zorlamayıp değişmeye çalışmadığında ve sadece kendisi olduğunda değişebilmektedir (Wheeler ve Backman, 1994; akt. Daş, 2006:238). Her canlı büyüme ve gelişme güdüsüyle doğar ve uygun koşullar sağlandığında büyüme ve gelişme kendiliğinden gerçekleşir (Clarkson, 1991:91). Bunun yanı sıra kişi eğer kendisini değişim için zorluyorsa değiştireceği şey kendisi değil, kendilik imajı olacaktır ve bu değişim kısa bir süre devam edecektir. Bu nedenle terapide danışanın direniyor olmasına saygı duyulur, direnç kabul edilir, “direnen” ve savunan güçler daha derinlemesine tanınmaya çalışılır (Mackewn, 2010: 64). Böylece danışan, değişmeye direnen tarafının da, değişmek isteyen taraf kadar önemli ve değerli olduğunu hisseder. Yaratıcı tarafsızlık içindeki terapist danışanı belli bir yöne doğru itmez, çekiştirmez, yönlendirmez; aksine onun kendisi için en iyi olan yolu bulabileceğine inanır (Daş, 2006:243). Bu şekilde davranarak danışanın iyi ya da kötü yönleri değil tüm varlığı kabul edilmektedir.

#### **4. Utancın Terapide Ele Alınması**

Bireyci yaklaşım, terapide kişinin içsel süreçlerine odaklanmakta; danışanın güçlenmesi ve otonomi kazanabilmesini amaçlamaktadır (Wheeler, 1996:35). Utanç, tanımı gereği, kişi diğerlerinden kabul görmediğinde ortaya çıktığından; bireyci kuram çerçevesinde utanç bağımlılığı gösteren, aşağılık hissi uyandıran bir duygudur ve utancı hissediyor olmak bile utanç vericidir (Wheeler, 1996:35). Bu yaklaşıma göre bağımlılık aşağı görülen, çocuksuluk ve güçsüzlük çağrıştıran bir durumdur ve gelişimi sekteye uğramamış olan herkes bağımlılıktan, olgun bir yetişkinin otonomisine doğru ilerleyecektir (Wheeler, 1996:34-35). Çevresine ve diğerlerinin kabulüne aşırı duyarlı olan kişinin yaşadığı utanç otonominin gelişimi ile suçluluk duygusuna dönüşecektir. Ödipal dönemde kişi otorite ve gücün yarattığı korku

ile standartları ve normları içselleştirmektedir, bu sayede giderek çevresindekilerden daha bağımsız hale gelmekte ve utanç yerine suçluluk hissi yaşamaya başlamaktadır (Wheeler, 1996:36). Bireyci bakış açısında utanca karşı hareket etmek bile utandırıcıdır. Dolayısıyla da örtbas edilmeli, saklanmalıdır (Wheeler, 1996: 37). Bu saklama çabası her bireyi kendi utancı ile baş başa bırakmakta ve kişi bunun sadece kendisinde özgü, kendi eksikliğinden kaynaklanan bir duygu olduğunu düşünmektedir.

Bireyci terapilerde utanç ortaya çıktığında bir regresyon olduğu kabul edilmekte ve kişinin patolojik bir biçimde çocukluğuna, ödipal dönem öncesine geri dönmek istediği, tehlikeli bir şekilde bağımlı duruma geçtiği düşünülmektedir (Wheeler, 1996:38). Bir çok terapistin göre utancın ortaya çıkması derin bir depresyon ve intihar girişiminden çok daha kaygılandırıcı bir durumdur (Wheeler, 1996:38). Bu gibi derin duyguların terapide ele alınması oldukça zordur, çünkü söylenecek olan empatik bir söz bile kişinin bağımlılığını vurgulamakta ve onu daha çok utandırabilmektedir (Wheeler, 1996:38).

Bilişsel-davranışçı yaklaşımlara göre utancı ortaya çıkaran, kişinin kendisini bir bütün olarak değerlendirdiği bilişsel değerlendirme süreçleridir (Lewis, 1971; Weiner, 1986; akt. Mills, 2005:29). Utanç her zaman diğerleri ile ilişki içerisinde ortaya çıkmaktadır fakat bazı zamanlarda bastırılabilir ya da farkına varılmayabilir (Mills, 2005: 29). Bastırılan utanç çoğunlukla ortaya “gergin, kötü, boş” gibi duygularla ortaya çıkmaktadır. Fark edilmeyen utançta ise kişi düşmanca bir reddediliş hissetmekte ve öfkelenmektedir. Öfkesi utancını, utancı öfkesini tetiklemeye devam etmektedir. Kişi yaşadığı başarısızlığa yönelik, içsel ve genellenmiş atıflar yaparak, kendi değersizliğine ve sorunlu oluşuna işaret etmekte ve bunlar utanca yol açmaktadır (Mills, 2005: 30). Bu bakış açısı utancın tamamen yaşantıdan bağımsız bir şekilde, kişinin kendine dair atıflarına bağlı olarak ortaya çıktığını ileri sürmektedir. Bilişsel-davranışçı terapiler esnasında, terapistten kaynaklanan utancın ortaya çıkışının oldukça kolay olabileceği düşünülmektedir. Çünkü terapi sürecinde danışanın düşüncelerinin hatalı olduğu (örn. düşünce hataları kavramı) vurgulanmakta düşüncelerin değişimi ile ancak kişinin “işlevsel” şekilde hissedebileceği ve davranabileceği öne sürülmektedir. Bu amaçla danışana ödevler verilmekte ve danışanın duygularına rağmen “işlevsel” davranışları yerine getirmesi istenmektedir. Terapistin bir öğretmen gibi değerlendirmeler yapabildiği bu yöntemde, temeldeki utanç duygusu çalışılmadan danışanın utanmamak için semptomlarından “kurtulmaya” çalışması desteklenmiş olur.

Geşalt kuramına göre utanç ilişki içerisinde oluşmakta ve ancak ilişki içerisinde çözülebilmektedir (Lee, 1996: 17). Yazara' a göre kişi ihtiyacına sahip çıkmamış olduğu orijinal yaşantısında ilk utancı yaşar; fakat terapi ortamında bu ihtiyaca tekrar sahip çıkmak da ayrıca kişiyi utandırabilmektedir. Dolayısıyla bu süreçte terapist danışanı tarzıyla utandırmamalı, temasın kesildiği anları takip ederek oradaki utancı ve dolayısıyla ihtiyacı kaçırmamalıdır. Utanç gibi yoğun duyguların kişi ile bütünleşebilmesi için destek ve beraber olmak şarttır (Wheeler, 1996: 53). Bu noktada danışana iyi gelen şeylerden bir tanesi bu durumu yaşayan tek kişi olmadığını, terapistin de bu yollardan geçtiğini bilmesi olabilir. Başka bir deyişle terapistin danışanı duygusal olarak desteklemesi, danışanın utancını daha bütünleştirerek ele almasını kolaylaştıracaktır.

Kişi desteğe ihtiyaç duyduğunda ihtiyacı olan desteği içeriden ya da dışarıdan sağlayamazsa, kendisini güçsüz, olgunlaşmamış, onaylanmamış hissedecektir ve utanacaktır (Lee, 2001:257) Yani desteğin karşı kutbu utançtır (Wheeler, 2002a:69). Wheeler'e göre (2002a:69) içsel destek önceden dışarıdan alınan desteklerle gelişmektedir. Bu noktada terapide terapistten gelen destek daha sonra danışanın kendini destekleyebilme gücünü kazanmasına da yardımcı olacaktır.

Kişinin kendisini destekleyemediği ve utandığı durumlarda, utancı hissetmemek ya da utançla baş etmek için yaptığı bazı davranışlar ise, diğer bir kişiyi suçlamak, ona öfkelenmek, onu kontrol etmeye çalışmak ya da ona güç göstermek, mükemmeliyetçilik, içe çekilme ve bağımlılaşıma olarak sıralanabilir. Lee'ye (2001:256) göre bu davranışlar temelde kişinin destek alamadığı durumla baş edebilmek için ürettiği yaratıcı uyumlardır. Kişi geçmiş yaşantılarına, yapmış olduğu yaratıcı uyumlara dayanarak temel beklentilerini oluşturur. Kişinin davranışı bu beklentiler çerçevesinde olduğundan, tekrar desteklenmeyeceğini düşündüğü benzer durumlara girmekten kaçınır (Lee, 2001:260). Kaçınmalar ise utancın devamına sebep olur. Bu döngünün kırılabilmesi için terapide yukarıda bahsedilen utanç ipuçları ortaya çıktığında, özlem duyulanın, arzulananın ne olduğunun gözden kaçırılmaması ve bunların diyalog ilişkisi içinde ele alınması gerekmektedir.

McConville (2001:289) utanç ile ilgili olarak farklı bir noktaya dikkat çekmektedir. McConville'e (2001:289) göre utanç ve destek aynı özelliğin iki kutbu ise sürekli tam olarak desteklenmek ve hiç utanmamak da kutuplaşmadır ve kendiliğın parçalanmasına sebep olabilmektedir. Bu nedenle kişinin doğru zamanda geri çekilebilmesi, diğerleriyle ilişkilerini düzenleyebilmesi için utancı da yaşaması gerekmektedir. Ancak utancı yaşarken, terapist

tarafından daha da utandırılmaması, utanca yol açan yaşantıların karakter içinde bütünleştirilmesi amaçlanmalıdır.

Görüldüğü gibi utanç hem narsisistik hem sınır kişilik bozukluğunda oldukça önemli bir yer tutmaktadır. Bu kadar temelden utançla ilişkili olan bu iki sorun bireyci yaklaşımlarla ele alındığında kişinin utancını örtmesi, saklaması hedeflenmektedir. Bilişsel-davranışçı yaklaşımlarla ele alındığında ise kişinin utancı tamamen kendisi ile ilişkili görülmekte, sanki “tuhaflık, sorun hastada” şeklinde yaklaşılmaktadır. Her iki tarz da terapinin etkililiğini azaltmasına sebep olabilir. Bunun yanı sıra bireyci ve bilişsel-davranışçı ekollerin ben-ö ilişkisi ile danışana yaklaşmasının, sorunları düzeltmeyi hedefleyen terapi girişimlerinin, doğruluğunun tartışılması mümkün olmayan yorumların sınır durum ve narsisistik danışanlar için oldukça hatta terapiyi bırakmaya neden olacak düzeyde utandırıcı olabileceği akla gelmektedir.

Özetlenecek olursa, Gestalt yaklaşımı kişilik bozukluğunu bir “bozukluk” olarak değil, yaratıcı uyuma bağlı olarak ortaya çıkan bir “esnek olamayıp” veya başka bir deyişle bütünleşememiş “kutup” olarak ele alarak; terapist danışan ilişkisinde diyalog ilişkisinin önemini vurgulayarak; direnci kişinin kendisini korumaya yönelik olarak ortaya çıkan önemli bir parçası olarak değerlendirerek ve utanç duygusunu saygıyla ve utandırmadan kabul ederek; NKB ve SKB terapisine önemli katkılarda bulunmakta ve dolayısıyla diğer yaklaşımlara göre terapinin etkililiği açısından daha iyimser bir potansiyel sunmaktadır. Bununla birlikte Gestalt yaklaşımının NKB ve SKB vakalarının terapisindeki etkililiğini gösterecek araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

## KAYNAKLAR

- Ackerman, S.J., & Hilsenorth, M.J. (2003). A review of therapist characteristics and techniques positively impacting the therapeutic alliance. *Clinical Psychology Review* 23:1-33.
- Bachelor, A. (1995). Clients' perception of the therapeutic alliance: a qualitative analysis. *Journal of Counselling Psychology* 42(3):323-337.
- Barnicot, K., Katsakou, C., Bhatti, N., Savill, M., Fearn, N., & Priebe, S. (2012). Factors predicting outcome of psychotherapy for borderline disorder: a systematic review. *Clinical Psychology Review* 32:400-412.

- Beck, T.A., Freeman, A. & Davis, D.D. (2008). *Kişilik Bozukluklarının Bilişsel Terapisi*. Litera Yay., İstanbul.
- Clarkson, P. (1991). *Gestalt Counselling in Action*. Sage Publication, London.
- Clarkson, P. ve Mackewn, J. (1993). *Fritz Perls*. Sage Publication, London.
- Daş, C. (2006) *Bütünleşmek ve Büyümek Geştalt Terapi Yaklaşımı*. HYB Yayıncılık, Ankara.
- Daş, C. (2011). *Kendilik Gelişimi, Yayınlanmamış Ders Notları*, Ankara.
- Davidson, K.M., Tyrer, P., Norrie, J., Palmer, S.J., & Tyrer, H. (2010). Cognitive therapy v. usual treatment for borderline personality disorder: prospective 6-year follow-up. *British Journal of Psychiatry* 197:456-462.
- Delisle, G. (1991). A Gestalt perspective of personality disorders. *The British Gestalt Journal* 1:42-50.
- Dolunsky, A., Vaughan, S.G., Luber, B., Mellman, L., & Roose, S. (1998). A match made in heaven? A pilot study of patient – therapist match. *Journal of Psychotherapy Practice* 7(2):119-125.
- Greenberg, E. (1989). Healing the borderline. *The Gestalt Journal*, 12 (2):11-56.
- Greenberg, E. (1996). When the insight hurts: Gestalt therapy and the narcissistically-vulnerable client. *British Gestalt Journal* 5(2):113-120.
- Greenberg, E. (2002). Love, admiration or safety: A system of Gestalt diagnosis of borderline, narcissistic, and schizoid adaptations that focuses on what is figure for the client. *The Online Journal for Gestalt Therapy*, 6(3). <http://www.g-gej.org/6-3/diagnosis.html>
- Greenberg, E. (2005). The narcissistic tightrope walk: using Gestalt therapy field theory to stabilize the narcissistic client. *Gestalt Review*, 9(1):58-68.
- Korb, M. P., Gorrell, J., & Van de Riet, V. (1989). *Gestalt Therapy Practice and Theory*. Allyn & Bacon, USA.
- Köroğlu, E. (2011). *Kişilik Bozuklukları*. HYB Yayıncılık, Ankara.
- Leahy, R.L. (2010). *Bilişsel terapide direncin aşılması (Çev. D. Gölet)*. Litera Yayıncılık, İstanbul.
- Lee, R. G. (1996). Shame and the Gestalt Model. (Eds. R.G. Lee & G.Wheeler) *The Voice of Shame: Silence and Connection in Psychotherapy*. Gestalt Ins. Of Cleveland Publication, San Francisco, California.
- Lee, R.G. (2001). *The Heart of Development Vol 2: Adolescence*. McConville, M. & Wheeler, G. (Eds.) *Shame and Support: Understanding an Adolescent's Family Field*. Gestalt Press, Cambridge.

- Mackewn, J. (2010). *Developing Gestalt Counseling*. Sage Publication. London.
- Masterson, J.F. (2006). *Narsistik ve Borderline kişilik bozuklukları* (Çev. B. Acıl). Litera Yay. İstanbul.
- McConville, M. (1995). *Adolescence – Psychotherapy and the Emergent Self*. Jossey-Bass Inc., San Francisco.
- McConville, M. (2001). *The Heart of Development Vol 2: Adolescence*. McConville, M. & Wheeler, G. (Eds.) *Shame, Interiority and the Heart-Space of Skateboarding: A Clinical Tale*. Gestalt Press, Cambridge.
- McWilliams, N. (2010). *Psikanalitik Tanı* (Çev. E. Kalem). İstanbul Bilgi Üniversitesi Yay., İstanbul.
- Mills, R.S.L. (2005). Taking the developmental literature on shame. *Developmental Review*, 25, 26-63.
- Muller, B. (1997). The total therapeutic context the craft of Gestalt therapy: theory and Practice. *Gestalt Review* 1(2):94-109.
- Muran, J.C., Safran, J.D., Samstag, L.W., & Winston, A. (2005). Evaluating an alliance-focused treatment for personality disorders. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training* 42(4):532-545.
- Oltmanns, T.F., Neale, J.M., & Davison, G.C. (2003). Anormal davranışlar psikolojisinde vak' a çalışmaları. (Çev. Ed: İ. Dağ) *Türk Psikologlar Derneği Yayınları*, No: 25, Ankara.
- Özer, S. (2003). Geştalt Terapi Yaklaşımı ve Direnç Kavramı. *Temas Geştalt Terapi Dergisi* 2 (1); 19-36.
- Öztürk, O. (2002). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*. Nobel Tıp Kitapevi, Ankara.
- Perls, F. S., Hefferline, R. F. ve Goodman, P. (1951). *Gestalt Therapy – Excitement and Growth in the Human Personality*. Penguin Boks, England.
- Philippon, P. (1994). Gestalt therapy and the culture of narcissism. *The British Gestalt Journal* 3:11-14.
- Polster, E. ve Polster, M. (1974). *Gestalt Therapy Integrated Contours of Theory and Practice*. Vintage Books, New York.
- Sakarya, S. (2002). Geştalt Terapisinde Diyalog İlişkisi. *Temas Geştalt Terapi Dergisi* 1 (1); 43-61.
- Sakarya, S. (2004). Kendi Sahnemiz, Yaratıcı kişilikler. *Temas Geştalt Terapi Dergisi* 3 (1); 25-44.
- Shub, N.F. (1994). *The process of character work: an introduction*. Gestalt Associate Press.
- Shub, N.F. (1998). *A methodology of borderline treatment*. A Publication of Gestalt Associates Press.
- Shub, N.F. (1999). Character in present. *Gestalt Review*, 3(1):66-77.



- Smit, Y., Huibers, M.J.H., Ioannidis, J.P.A., van Dyck, R., van Tilburg, W., & Arntz, A. (2012). The effectiveness of long-term psychoanalytic psychotherapy – a meta-analysis of randomized controlled trials. *Clinical Psychology Review* 32:81-92.
- Sorias, S. (1998). Kişilik bozuklukları. C. Güleç, E. Köroğlu, (Ed), *Psikiyatri Temel Kitabı*. Hekimler Yayın Birliği, Ankara.
- Sorotzkin, B. (1985). The quest for perfection: avoiding guilt or avoiding shame?. *Psychotherapy* 22(3):564–571.
- Şahin, N. (2003). Kişilik bozukluklarında bilişsel davranışçı terapiler. I. Savaşır, G. Soygüt, E. Kabakçı (Eds.), *Bilişsel davranışçı terapiler*. Türk Psikologlar Derneği Yayınları No: 7, Ankara.
- Tolin, D.F. (2010). Is cognitive-behavioral therapy more effective than other therapies?. *Clinical Psychology Review* 30:710-720.
- Tura, S.M. (2005). *Günümüzde Psikoterapi*. Metis Yayınları, İstanbul.
- Volkan, V. (1997) *Psikanaliz Yazıları*. (A.Çevik,B.Ceyhun,Çev.). HYB, Ankara.
- Volkan, V. (1998). Borderline kişilik bozukluğu.. C. Güleç, E. Köroğlu, (Ed), *Psikiyatri Temel Kitabı*. Hekimler Yayın Birliği, Ankara.
- Wheeler, G. (1996). Self and shame. (Eds. R.G. Lee & G.Wheeler) *The Voice of Shame: Silence and Connection in Psychotherapy*. Gestalt Ins. Of Cleveland Publication, San Francisco, California.
- Wheeler, G. (1998). Gestalt reconsidered a new approach to contact and resistance. The Gestalt Institute of Cleveland Press, Massachusetts.
- Wheeler, G. (2002a). *The Heart of Development Vol 1: Childhood*. Wheeler, G. & McConville, M (Eds.) *The Developing Field: Toward a Gestalt Developmental Model*. Gestalt Press, Cambridge.
- Wheeler, G. (2002b). *The Heart of Development Vol 1: Childhood*. Wheeler, G. & McConville, M (Eds.) *Between Parent and Child: The Power of Shame*. Gestalt Press, Cambridge.
- Yontef, G. (1993). *Awareness, Dialogue & Process: Essays on Gestalt Therapy*. The Gestalt Journal Press, Goulsboro
- Young, J.E., Klosko, J.S. & Weishaar, M.E. (2003). *Schema therapy a practioner's guide*. The Guilford Press, New York.



## GEŞTALT TERAPİSİ ETKİLİLİK ARAŞTIRMALARI: GÖZDEN GEÇİRME

Uzm. Psk. Canan AKTAŞ

### ÖZET

Psikoterapi alanındaki gelişmeler, farklı psikoterapi yaklaşımları arasında bilimsel geçerliği olan uygulamalara ve etkililik çalışmalarına hız kazandırmıştır. Bu çalışmada Geştalt terapisi uygulamalarının etkililiğinin gözden geçirilmesi amaçlanmış ve Geştalt terapisi uygulamalarının bir başka psikoterapi ekolü uygulaması ile ya da kontrol grubu ile karşılaştırıldığı araştırmalar çalışmaya dahil edilmiştir. Seçilen kriterlere göre belirlenen 13 çalışma, araştırmaların bilimsel geçerliliğini belirlemede kullanılan iç ve dış geçerlik ölçütleri açasından değerlendirilmiştir. İç ve dış geçerlik ölçütleri açasından bazı sorunlar bulunsa da Geştalt terapisi uygulamalarını başka terapi ekolü uygulamaları ile karşılaştıran beş çalışmanın üçünde Geştalt terapisi diğer terapi ekolü uygulamaları ile eşit derecede etkili bulunurken; bir çalışmada diğer ekole göre daha çok etkili, başka bir çalışmada ise daha az etkili bulunmuştur. Geştalt terapisi uygulamalarının etkililiğinin kontrol grubu ile karşılaştırıldığı toplam sekiz çalışmanın biri hariç tümünde, sonuç ölçümlerinde Geştalt terapi uygulamaları etkili bulunmuştur. Sonuç olarak bu gözden geçirme yazısında incelenen çalışmaların büyük çoğunluğunda Geştalt terapisinin etkililiğine dair kanıtlara ulaşılmıştır.

**Anahtar sözcükler:** Geştalt terapi, etkililik araştırmaları, iç ve dış geçerlik

### ABSTRACT

#### **RESEARH ON THE EFFECTIVENES OF GESTALT THERAPY: A REVIEW**

*Developments in the field of psychotherapy have sped up the applications that have scientific validity and effectiveness studies among different psychotherapeutic approaches. In this study it is aimed to review the effectiveness of Gestalt therapy practice and the researches that compare the Gestalt therapy interventions with other psychotherapy applications or with the control groups are included. According to the identified criteria thirteen studies were selected and were evaluated in terms of internal and external validity criteria in order to determine the scientific validity of these studies. Although there were some problems related with the internal and external validity of these studies, in three of the five studies that compare Gestalt therapy interventions with other therapy*

*applications Gestalt therapy was found to be equally effective as the others. In one study Gestalt therapy was found more effective while in another study it was found less effective. In seven of the eight studies where Gestalt therapy was compared with the control group, Gestalt therapy interventions were found to be more effective than the controls according to the outcome measures. As a result, the majority of the studies that were evaluated in this review article put in evidence on the effectiveness of Gestalt therapy approach.*

**Key words:** *Gestalt therapy, effectiveness research, internal and external validity*

İnsanoğlunun en önemli özelliklerinden biri çevresinde olup bitenleri merak etmesidir. Çevresi ile var olan insan, çevresindeki şeylere yönelik sorular sormuş, açıklamalar getirmeye çalışmıştır. Kendisini, diğer insanları, doğadaki bitkileri, hayvanları, doğa olaylarını gözleyen insan; merakı sonucunda edindiği bilgileri nesilden nesile aktaracak yöntemler bulduğu gibi bu bilgileri kendi lehine dönüştürmeye de çalışmıştır.

İnsanlığın gelişimine paralel olarak çevre ile ilgili bilgi edinme tarzı daha sistematik hale gelmiştir. Hovardaoğlu (2000:2) bilimsel bilginin ayırt edici özelliğinin bilgi edinme biçimindeki sistemlilik olduğunu, bu sistemliliğin gözlemlenen şeylerin ölçülmesine dayandırıldığını vurgulamaktadır. Karasar (1991:8) bilimin temelde insanoğlunun kendisini ve çevresini daha iyi tanıyıp gerektiğinde etkileyebilme ve ona egemen olup kendi kontrolüne alma güdüsünden kaynaklanan bir yapı olduğunu belirtmektedir. Yazar bilginin elde edilmesinde iki temel yaklaşımdan söz etmektedir. Bunlardan birincisi, aklın gerçek bilgi kaynağı olarak gösterildiği rasyonalizm yaklaşımı, ikincisi ise bilginin kaynağı olarak deneyciliğin (görgüllüğün) ele alındığı, algısal gözlemler ve deneyimler yolu ile bilginin oluşturulduğu amprizim yaklaşımıdır. Yazar, bugünkü bilimsel bilginin oluşumuna deneysel (ampirik) bakış açısının önemli katkıları olduğunu belirtmektedir.

Kazdin (2003:4) bilimsel bilginin, ilgilenilen fenomenle ilgili sistematik ve dikkatli gözlemlerle gerçekleştirilen deneysel çalışmaların sonucunda oluştuğunu, bu süreçte kullanılan metodun anahtar olduğunu, kullanılan metot sayesinde fenomenle ilgili problemlerin ve çözüm önerilerinin sistematik biçimde değerlendirilmesinin ve sonuçların yaygınlaştırılmasının mümkün olabildiğini belirtmektedir (akt: Brownell, Meara ve Polak,2008:4).

Bu çalışmada, insanın kendisini ve diğer insanları anlama çabasından doğan psikoloji biliminin yazınında önemli kuramlarından biri olan Geştalt terapi yaklaşımının etkililiği, deneysel araştırmalardan yararlanılarak açıklanmaya çalışılacaktır. Bu amaçla ilk olarak Geştalt yaklaşımının tarihsel süreç içerisinde bilimsel araştırmalara yönelik yaklaşımları tartışılmakta; kuramın araştırmaya dönüştürülme sürecinde karşılaşılan güçlükler ele alınmaktadır. İkinci bölümde Geştalt terapisi etkililik araştırmaları konusunda yapılmış gözden geçirme çalışmalarına yer verilmektedir. Üçüncü bölümde çeşitli veri kaynaklarından ulaşılan Geştalt terapisinin etkililiğinin tartışıldığı araştırmalar özetlenerek her bir araştırma iç geçerlik ve dış geçerlik kriterleri açısından değerlendirilmektedir. Son bölümde ise sözü edilen araştırmalardan elde edilen sonuçların tartışılması ve Geştalt etkililik araştırmalarına yönelik görüş ve öneriler yer almaktadır.

### **Geştalt Terapisinin Tarihsel Süreç İçerisinde Etkililik Araştırmalarına Yaklaşımı**

Evans (2007) sosyokültürel yapı içinde sürdürülen terapi uygulamalarının, içinde yaşanan çağa egemen olan bakış açısından etkilendiğini, Geştalt terapi yaklaşımının da bu etkilenmelere maruz kaldığını belirtmektedir. Yazar tarihsel süreç içerisinde klasik dönem, modern dönem (aydınlanma dönemi olarak da ifade edilmektedir) ve post-modern dönem olarak ayrılabilir egemen bakış açıları, perspektifleri olduğunu ifade etmektedir. Klasik dönemin eski Yunan düşünce biçimine dayandığını, ilerleyen dönemde dinlerin de etkisi ile gelişerek temellendiğini belirterek bu perspektifteki bilginin, akıl yolu ile ulaşılabilen, evrensel nitelikli, tanrıdan kaynaklanan ve değişmeyen nitelikleri olduğunu vurgulamaktadır. Modern dönem bilim perspektifinin 17. ve 18. yüzyıllarda ortaya çıktığını, bu dönemde “bilgiye gözlem, deney ve kanıtlarla ulaşılabileceği, ancak bu yolla bilginin evrensel geçerliğinden söz edilebileceği” düşüncesinin öne çıktığını belirtmektedir. Post-modern bilim perspektifinin ise dünya savaşları sonrasında güvensiz ve hiçbir şeye inancı kalmamış dünyanın her şeye kuşku ve belirsizlikle bakmasının bir sonucu olarak doğduğunu ileri sürmektedir. Bu dönemde “bilginin indirgemeci bir yaklaşımla sadece kanıta dayalı olarak elde edilemeyeceği, incelenen nesnenin içinde yaşadığı çevreden kopararak araştırılmayacağı, her olay ve durumun kendine özgü genellenemez nitelikleri olduğu” fikrinin öne çıktığı görülmektedir. Evans (2007) Geştalt terapisinin fenomenolojik bakış açısı, alan kuramı ve bütüncü yaklaşımlardan etkilenme biçimleri ile post-modern bilim perspektifine yakın bir duruşunun olduğunu dile getirmektedir. Post-modern perspektife paralel olarak Geştalt yaklaşımında danışanın yaşadığı biricik deneyim önemlidir. Yazar günümüzdeki psikoloji biliminin mo-

dern çağın kanıta dayalı bilim anlayışının gereği olarak envanterlerin kullanıldığı deneysel araştırmalara önem verdiğini, Geştalt terapisinin de bu süreçten etkilendiğini belirtmektedir.

Wagner-Moore (2004) Geştalt terapi teorisyenlerinin, sıklıkla Geştalt teorisinin uygun biçimde anlatılmamış olması ve Geştalt terapi teknikleri ile ilgili bilimsel çalışmaların yeterli düzeyde olmaması konusunda endişelerini dile getirdiklerini belirtmektedir. Benzer şekilde Gold ve Zahm (2008:27) Geştalt terapi yaklaşımının geliştirildiği zamandan beri yeterince üzerinde araştırma yapılmamış bir yaklaşım olduğunu, bu sonucun pek çok nedenden kaynaklandığını öne sürmektedirler. Wagner-Moore (2004) Geştalt terapisinin kurucusu olan Perls'ün kuramı sunuş ve uygulayış biçiminin bu sonuçlarda etkili olduğunu belirtmektedir. Perls'ün Geştalt terapi yaklaşımını yaratıcı, kendine özgü aşırılıklarla dolu ve yapılandırılmamış bir biçimde uyguladığını, bu durumun Geştalt terapisi alanında bilimsel çalışmaların yapılmasını geciktirdiğini öne sürmektedir. Ayrıca Perls'ün Berlin, Johannesburg, NewYork ve Kaliforniya'da göçebelikle geçen yaşamında psikanaliz, fenomenolojik yaklaşım, varoluşçu yaklaşım ve Uzakdoğu felsefelerinden etkilenecek eklettik bir kuram ortaya koyduğunu, kuramı tam olarak olgunlaştırmadan yayın ve uygulamalarla tanıtmaya başladığını ifade ederek Geştalt terapisi ile ilgili bilgileri, inceleme, tartışma ya da araştırmaya ihtiyaç olmaksızın kabul edilecek bilgiler biçiminde sunduğunu, bu nedenle söz konusu bilgilerin bilimsel yöntemler ile test edilmesinin geciktirildiğini öne sürmektedir. Benzer şekilde Gold ve Zahm'a (2008:27) göre aşırı entelektüel olan psikanalizden sonra ortaya çıkan Geştalt terapisinin belirleyici özelliği anarşist bir tutuma sahip olmasıdır. Yazarlar başlangıç döneminde Geştalt terapisinin yaratıcı ve aykırı biçimlerde sunumunun öne çıktığını, kuramın geliştirilmesi ya da eleştirilmesinin mümkün olmadığını belirtmektedirler.

Miller (1974) Perls'ün öğrencilerinin Geştalt teorisinin entelektüel temelleriyle uğraşmamalarının araştırmalar açısından kötü sonuçlara yol açtığını belirtmektedir. Perls'ün entelektüellik karşıtı inanışlarının bu duruma yol açtığını, Perls tarafından sıklıkla dile getirilen "aklını kapat ve duygularına odaklan" sloganının, bu sürece örnek olarak verilebileceğini ifade etmektedir (akt: Wagner- Moore, 2004).

Gold ve Zahm (2008) Geştalt terapisinde etkililikle ilgili yeterince çalışma yapılmamasının bir başka nedeninin Geştalt terapisinin deneyimlenerek öğrenilmesi olduğunu vurgulamaktadırlar. Terapistlerin eğitim sürecinde kendi üzerlerinde Geştalt terapisinin etkili olduğunu gördüklerini, bu nedenle de uygulamalarında danışanların farkındalıklarını arttırarak büyüme ve gelişme süreçlerine katkı sağlayacaklarına inandıklarını belirtmektedirler.

Yazarlara göre Geşalt terapisinde etkililikle ilgili yeterince çalışma yapılmamasının bir başka nedeni, Geşalt terapisinin ölçülebilirliği ile ilgilidir. Yazarlar Geşalt terapisinde yaratıcı uygulamaların olmasının ve belli bir stratejiye bağlı olmaksızın şimdi ve burada yaşanan deneyime odaklanılmasının, onun ölçülebilirliğini azalttığını belirtmektedirler. Ayrıca terapisinin etkililiğinin belirlenmesi için yapılan terapisinin çerçevesinin belirli bir protokol haline getirilmesi gerektiğini, buna karşın Geşalt terapisinin bu tarza uygun olmadığını vurgulamaktadırlar. Yazarlar Geşalt terapisinde hümanistik bakış açısı ile insanların kendini gerçekleştirme potansiyeli olduğuna inanıldığını, bunun önündeki engellerden birinin temas döngüsünün tamamlanamaması olduğunu belirtmektedirler. Geşalt terapisinde döngünün tamamlanmasında “farkındalık yaşantısına” vurgu yapıldığını, farkındalık yaşantısının ölçülebilir bir değer olmamasının da araştırmalara yeterince önem verilmesini engellediğini ifade etmektedirler.

Wagner-Moore (2004) Geşalt terapisinin yeni savunucularının, Perls’ün uygulamalarından etkilenmekle birlikte araştırma yapılmasının gerekli olduğunu düşündüklerini ileri sürmektedir. Evans (2007) Geşalt terapi uygulayıcılarının terapisinin etkililiğine yönelik araştırmalara yönelik isteksizliğini, Geşalt terapisine adına mantıksız, saçma ve tehlikeli bulunduğunu belirtmektedir. Yazar Geşalt terapisinin öne sürdüğü kuramın anlaşılması ve geliştirilmesinde araştırmaların önemli bir misyonu olacağını öne sürmektedir.

Gold ve Zahm (2008) psikoterapi yaklaşımlarında etkililiğin önemli hale gelmesinde özellikle Amerika Birleşik Devletlerinde uygulanan sağlık politikalarının etkili olduğunu belirtmektedirler. Sağlık sigortalarının medikal yaklaşım ile hastalıkların en kısa sürede ve etkin biçimde tedavi edilmesi talepleri, etkililik çalışmalarının önünü açmıştır. Sağlık sigortalarının etkililik arayışı sürecinin psikoterapilerdeki karşılığı ise kısıtlı bir zaman diliminde etkili olan terapi ekolüne kişi için ödeme yapılması biçiminde olmuştur. Yazarlar, söz konusu ihtiyaçtan yola çıkarak farklı terapi ekolü temsilcilerinin pek çok araştırma yaparak “bilimsel olarak geçerli” olduklarına dair kanıt toplamaya çalıştıklarını belirtmektedirler. Gold ve Zahm (2008) hem sigortacılık anlayışı hem de hem de bilimsel olarak kanıtlanmış terapi yaklaşımının çağımızda hız kazanmasının psikoterapi öğretimi veren kurumları da etkilediğini, pek çok psikoloji programında davranışçı yöntemlere ağırlık verildiğini bildirmektedirler. Söz konusu yaygın uygulama Geşalt terapisinin psikoterapi alanında varlığını tehdit eden bir durum olmaktadır. Yazarlar semptomların azaltılmasını hedefleyen bilimsel geçerlilik çalışmalarının etik bazı sorunları da beraberinde getirdiğine dikkat çekmektedirler. Psikoterapi alanının kendine özgü

holistik ve ilişkiye dayalı kısmı göz ardı edilerek etkililik çalışmaları laboratuvar çalışmalarına benzetilmeye çalışılmıştır. Semptomların en kısa sürede etkili biçimde ortadan kaldırılmasını etkililik olarak gösteren bu çalışmalarda, kişinin temel iyilik hali, kendisi ve dünya ile olan ilişkisi yaşamdan aldığı mutluluk ve doyum düzeyi ihmal edilmiştir.

Gold ve Zahm (2008) çağın psikoterapi ekollerinden beklediği bilimsel olarak geçerlilik ve etkililik bakış açısından Geştalt terapisinin de farklı açılardan etkilendiğini belirtmektedirler. Yazarlar ilk olarak giderek artan şekilde ortaya çıkan yeni terapi ekollerinin Geştalt terapi bakış açısının felsefesini özümsemeden bazı kavram ve tekniklerini alarak kullanmaya başladığına dikkati çekmektedirler. Örneğin Geştalt terapi kuramında önemli bir yere sahip olan paradoks değişim kuramının altında yatan felsefe ve uygulamaya olan etkileri özümsemeden diğer terapiler tarafından “değişim kabullenmeyle başlar” gibi slogan haline getirilerek kullanıldığına vurgu yapmaktadırlar. Benzer alıntılar Geştalt terapisinin kullandığı teknikler için de söz konusu olmaktadır. Bu yaklaşım Geştalt yaklaşımını kendine özgü kuramsal yapısı olan ve diğer terapilere alternatif bir terapi olmaktan çok, her durum ve eko-le uygulanabilecek “hazır kurabiye kalıbı” gibi kullanılabilir teknikler tanıtılabilmektedir.

Gold ve Zahm (2008) Geştalt terapisinin kendi kuramsal yapısından hareketle üretilmiş kavram, teknik ve etkililiğini kendi paradigması üzerinden bilimsel arenada görünür hale getirmek için araştırma ve etkililik alanlarında bilimsel çalışmalar üretmek durumunda olduğunu belirtmektedirler. Yazarlar çağın psikoterapilerle ilgili bakış açısı olan “bilimsel olarak etkililik” paradigmasının hasta, hastalık, semptom, zaman, teknik gibi kavramları önemsemediğini buna karşın danışanın gerçek dünya ile olan ilişkisini, farkındalığı, genel iyilik halini, yaşamdan keyif alma ve doyuma ulaşmasını, kendini gerçekleştirmesini göz ardı ettiğini ifade etmektedirler. Yazarlar, Geştalt terapisinin kişinin kendi ve çevresi ile olan ilişkisini temel alan bakış açısı ile oluşturacağı bilimsel çalışmalar yoluyla çağın “bilimsel olarak geçerli” oyununa son verebileceğini ya da değiştirebileceğini belirtmektedirler. Bunun için Geştalt yaklaşımının bilimsel çalışmalar ile sıkı bir ilişki geliştirmesinin şart olduğunu öne sürmektedirler. Geştalt terapi yaklaşımı psikoterapide danışan ile terapist arasındaki ilişkiye önem vermektedir. Yazarlar etkililik çalışmalarında danışan terapist ilişkisinin değerlendirilmesinin psikoterapi alanı ve çalışanlarına önemli katkı sunacağını bildirmektedirler.

Psikoterapi alanındaki bilimsel geçerliği olan uygulamalar ve etkililik alanındaki çalışmaların hız kazanması Geştalt yaklaşımının diğer terapi ekollerine alternatif ve en az onlar kadar kuvvetli bir uygulama olduğunun gösterilmesi ihtiyacını doğurmuştur. Geştalt tera-



pisinin bilimsel çalışmalar ile etkililiğinin gösterilmesi yolu ile Geşalt terapisi, psikoterapi dünyasına kendi orijinal katkılarını sunabilecek ve diğer ekoller tarafından kavram ve tekniklerinin sömürülmesini engelleyebilecektir.

Brownell, Meara ve Polak (2008) Geşalt terapisinin etkili olduğunun bilimsel yönden desteklenmesinin hem yapılan işin finanse edilmesinde hem de bilimsel yazında Geşalt uygulamalarının yer almasında bir gereklilik halini aldığını, Geşalt terapisinin etkililiği konusunda yapılacak araştırmaların, kuramın kişisel bir inanç olmaktan çıkarılıp bilimsel nitelikte bir düşünce sistemi olarak algılanmasına vesile olacağını öne sürmektedirler. Benzer şekilde Jonsef (1993) tıpkı insanlar gibi kuramsal yapıların da büyümeye ve gelişmeye ihtiyaçları bulunduğunu, büyüme ve gelişmenin de ancak eleştiri ile mümkün olduğunu ve bu süreçte araştırmaların önemli bir işlevi olacağına işaret etmektedir. Wagner- Moore (2004) son 30 yıldır Geşalt orijinal kuramına pek çok eklenti yapılarak modern Geşalt terapi çalışmalarının başlatıldığını, Perls'ün narsistik ve dramatik sayılabilecek kendine özgü öğretilerinin ve uygulamalarının yerine kuram temelli, deneysel olarak kanıtlanabilen uygulamalara yer verildiğini belirtmektedir.

Özetlenecek olursa, Geşalt terapisinin araştırmalara yaklaşımı tarihsel süreç içerisinde farklılaşarak günümüzdeki konumunu almıştır. Geşalt terapi yaklaşımı ile ilgili etkililik çalışmaları Perls'ün kişiliği ve uygulama biçimi, kuramın ortaya çıkışındaki sosyo-kültürel yapı, kuramın doğrulanamayan yapılar önermesi, kuramın ve uygulamanın ölçüme elverişli yapısının görece düşüklüğü gibi nedenlerle geç başlatılmıştır.

Geç başlatılmış olsa da Geşalt terapi yaklaşımının etkililiği ile ilgili çalışmalar giderek artmaktadır. Takip eden bölümde Geşalt terapisi etkililik araştırmalarını konu edinen gözden geçirme çalışmalarına yer verilecektir.

### **Geşalt Terapisinin Etkililiği İle İlgili Gözden Geçirme Çalışmaları**

İlgili yazın tarandığında Geşalt etkililik araştırmalarının gözden geçirildiği az sayıda çalışma olduğu görülmektedir. Bu gözden geçirme çalışmalardan biri Harman tarafından (1985) gerçekleştirilmiştir. Söz konusu çalışmada ele alınan Folds ve Hannigan (1976) ve Greenberg, Seeman ve Cassius (1978) tarafından yapılan çalışmalarda, Geşalt terapisi yaşantı gruplarına katılan kişilerin, kendini gerçekleştirme düzeylerinin arttığı ve olumlu kendilik kavramı gelişimi gösterdikleri sonuçlarına ulaşılmıştır. 1977 yılında Smith ve Glass tarafın-

dan gerçekleştirilen, terapilerin etkililiklerinin karşılaştırıldığı ve 400 araştırmanın ele alındığı araştırmada Geştalt çalışmalarının az sayıda ve kontrollü olmayan çalışmalarla temsil edildiği tespit edilmiştir (akt. Harman,1985). Yazar lisansüstü eğitim çalışmalarında Geştalt terapisi etkililik konusunun çok az çalışıldığını ve var olan çalışmaların da klinik olmayan ortamlardaki etkililiğe odaklandıklarını belirtmektedir.

Greenberg ve arkadaşları tarafından yapılan bir seri çalışmada (1979, 1980, 1982,1983) çift sandalye tekniğinin; çatışmaların çözümlenmesi, çeşitli davranış değişiklikleri, karar verme, içsel çatışmalar, empati gösterme gibi alanlarda etkili olduğu bulunmuştur (akt: Harman,1985). Greenberg (1980), Greenberg ve Dompiceree (1981), Clarke ve Greenberg (1986), Johnson ve Greenberg (1985), Clark ve Greenberg (1988), Elliott ve Greenberg (1995) ve Greenberg, Rice (1993) tarafından yapılan boş sandalye tekniğinin etkililiğinin belirlenmesi ile ilgili çalışmalar Wagner- Moore (2004) tarafından değerlendirilmiştir. Yazar, bu çalışmalarda karar vermede ve içsel ve kişilerarası çatışmalarda empati geliştirmede, Geştalt terapisi sandalye tekniklerinin etkili olduğunu, bu tekniklerle içsel çatışmanın dışa yansıtılarak görünür hale getirildiğini ve kişinin kendi sorumluluğunu almasına yardımcı olduğunu belirtmektedir. Bu çalışmalarda Geştalt yaklaşımının genel bir etkililiğinin değerlendirilmesinden çok, çift sandalye tekniğinin diğer terapi ekollerinin kullandığı tekniklere göre spesifik etkisi değerlendirilmektedir. Beutler ve ark (1986) tamamlanmamış işlerin depresyon ve kronik ağrılarla ilişkili olduğu teorik bilgisinden hareketle, bir eğitim grubunda çift sandalye uygulaması ile öfke, kronik ağrı ve depresyon puanlarının azaldığını göstermişlerdir. Coneley, Conoley, Mc Connell ve Kimzey (1983) ise bir grup üniversite öğrencisinde boş sandalye uygulamasının öfke düzeyinin düşmesinde etkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır (akt: Wagner-Moore,2004).

Hender (2001) Geştalt terapisi etkililiğinin başka bir terapi ekolü uygulaması ya da kontrol grubu ile karşılaştırıldığı bir grup etkililik araştırmasını gözden geçirmiştir. Bu çalışmada Rosner ve ark. (2000), Cook (1999), Clance ve ark. (1994), Serok ve Levi (1993), Loob (1992) ve O'Leary ve Page'in (1992) çalışmaları ele alınmıştır. Rosner ve ark. (2000) tarafından gerçekleştirilen çalışmada bir grup majör depresif hastada bilişsel terapi ve Geştalt terapisinin etkililiği araştırılmıştır. Sonuçlar her iki grupta bulunan hastaların depresyon düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı biçimde değiştiğini göstermiştir. Cook (2000), depresif semptomları olan bir grup ergenin depresyon, anksiyete ve kendilik kavramı üzerinde kısa dönemli Geştalt terapisi uygulamasının etkililiği araştırmıştır. Sonuçlar bekleme listesi kont-

rol grubu ile karşılaştırıldığında Geşalt uygulamasının tüm bağımlı değişkenler bakımından araştırma grubunda manidar bir fark oluşturulduğunu ortaya koymuştur. Paivio ve Greenberg (1995), tamamlanmamış işlerin çözümlenmesinde boş sandalye uygulamasının etkisini araştırmışlardır. Sonuçlar boş sandalye uygulamasının stres ve kişilerarası problemlerin azalmasında ve tamamlanmamış işlerin çözümünde etkili olduğunu göstermiştir. Clance ve ark. (1994) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, Geşalt terapisinin, beden ve kendilik imajının olumluya doğru değişmesinde etkili olduğu bulunmuştur. Loob (1992) çocuk doğumu ile ilgili eğitim alan bir grup kadında Geşalt terapi uygulaması ile nefes egzersizi yönteminin etkililiğini karşılaştırmıştır. Geşalt grubunun bağımlı değişkenler üzerindeki etkisi nefes yönteminin öğretildiği gruba göre daha fazla olmuştur. O'Leary ve Page (1992) bir grup master ve doktora öğrencisinin Geşalt grup yaşantısına dâhil olmasının farkındalık, sorumluluk, öfke, gerçek benlik, ideal benlik, korku, aşk, suçluluk, geçmiş, gelecek ve kendini kabul ile ilgili alanlarda olumlu yönde değişim gösterdiğine işaret etmişlerdir.

Yukarıda özetlenen araştırmalara genel olarak bakıldığında Geşalt terapisinin etkililiğinin sorgulandığı araştırmaların az sayıda olduğu, etkililik çalışmalarının çoğunlukla çift sandalye ve boş sandalye gibi tekniklerin etkililiği üzerine kurgulandığı söylenebilir. Ayrıca Geşalt terapisinin etkililiğinin değerlendirildiği yukarıda özetlenen çalışmalar gözden geçirildiğinde; etkililiğin daha çok karar verme, içsel çatışmalar, empati, öfke gibi alanlarda değerlendirildiği, depresyon ve anksiyete gibi klinik durumların daha az içerildiği ve diğer klinik tanılarının ise çalışmalara konu olmadığı gözlenmektedir. Takip eden bölümde, bu çalışma içerisinde seçilen araştırmaların değerlendirmelerine yer verilecektir.

### **Geşalt Terapisinin Etkililiği İle İlgili Araştırmalar**

Geşalt terapisinin etkililiğinin değerlendirildiği araştırmaları konu alan bu çalışmada, söz konusu çalışmalara ulaşmak için öncelikli olarak kaynakların taranması gerçekleştirilmiştir. Geşalt terapisi etkililik araştırmalarına ulaşmak için Ebsco-host veri tabanı içerisinde yer alan PsychINFO ve SocioFile veri tabanlarından anahtar kelimelerle tarama yapılmış, Yale Üniversitesi elektronik kütüphanesinden yararlanılmış ayrıca Geşalt terapi dergileri taranmıştır.

Alan yazında ulaşılabilen makaleler arasında Geşalt terapisinin etkinliğinin, bir başka terapötik müdahale ile ya da tedavinin olmadığı bir koşulla karşılaştırılarak belirlendiği araştırmalar bu çalışmaya dâhil edilmiştir. Bu çalışmada dışlanma kriterleri ise; araştırmaların İngilizce veya Türkçe olmaması, araştırmacının sonuçlarının sadece uzman görüşleri ile şekil-

lenmesi, araştırmada sadece vaka sunumunun yer alması, yapılan müdahalelerin doğrudan araştırma grubuna uygulanmamış olmaması (örneğin müdahalenin film ile gerçekleştirilmesi) ve 1980’den önce yapılmış olmasıdır. Ayrıca aynı teknik ve aynı konunun işlendiği araştırmalardan en yakın tarihli olanı seçilmiştir.

Yapılan tarama çalışmaları sonrasında 29 çalışmaya ulaşılmıştır. Bu makalelerin 16’sı belirlenen kriterlere uymadığı için dışarıda bırakılmış ve bu çalışmada 13 araştırma kapsamıştır.

Bu araştırmada; Geştalt terapi uygulamalarının etkililiğini gösteren çalışmaların gözden geçirilmesi, değerlendirilmesi amaçlanmaktadır. Bu amaca ulaşmak için çalışmaların, bilimsel araştırma yöntemleri çerçevesinde ele alınması gerekmektedir. Bu bağlamda; aşağıdaki bölümde araştırmayı geçerli bilgi haline getirecek olan iç ve dış geçerlik kavramları ile bu geçerlik türlerine ilişkin tehditlerden söz edilecektir.

Hovardaoğlu, (2000:25) bir araştırmanın iki temel amacı olduğunu, bunlardan birinin, bağımsız değerkenin etkisi hakkında gerçeğçi bir sonuca ulaşmak olduğunu; diğerinin ise araştırmadan elde edilen bulguların çeşitli evren ve ortamlara genellemesini sağlamak olduğunu belirtmekte, literatürde bu iki hedefin, iç ve dış geçerlik olarak adlandırıldığını vurgulamaktadır.

Kazdin (1992:15); iç geçerliliği “araştırma sonuçlarının alternatif açıklamaları elemedeki gücü” olarak tanımlamaktadır. Yazar iç geçerliliği tehdit eden durumları şu şekilde sıralamıştır: zaman, olgunlaşma, test edilme, kullanılan ölçüm araçları, istatistiksel regresyon, seçim yanlılığı, yıpranma ve deneysel kayıplar. Aşağıda bu tehditler kısaca tanımlanmaktadır.

**Zaman:** Araştırma sırasında deneklerin hayatındaki diğer olayların, bağımlı değerkeni etkilemesidir.

**Olgunlaşma:** Araştırmaya katılanların (deneklerin) zamanla, fizyolojik ve psikolojik yönlerden değermesinin (olgunlaşması, yorulması vb.) bağımlı değerken üzerinde etkili olmasıdır.

**Araştırma öncesi ölçme:** Araştırma öncesinde deneklerin belli bir yapı ile ilgili olarak değerlendiriliyor olmalarının bağımlı değerken üzerindeki etkisidir.

**Kullanılan ölçüm araçları:** Araştırmada kullanılan ölçme araçlarının niteliğinin ve karşılaştırma gruplarına farklı ölçüm araçları kullanılmasının bağımlı değişken üzerindeki etkisidir.

**İstatistiksel regresyon:** Ölçülen değerler açısından seçilen grubun normal popülasyondan farklılık göstermesinin etkisidir.

**Seçim yanlılığı:** Araştırmada kullanılan karşılaştırma gruplarının birbirinden farklı özelliklerinin bağımlı değişkeni etkilemesidir.

**Yıpranma ve deneysel kayıplar:** Araştırma sırasında deneklerin yorulması ve yıpranarak araştırmadan ayrılmaları ve bu durumun sonuçlar üzerindeki etkisidir.

Kazdin (1992:25) dış geçerliliğın, araştırmanın başka durumlara ve popülasyonlara ne kadar genelleyebileceğini gösteren bir geçerlik olduğunu belirterek, dış geçerliği tehdit eden durumların; örneklemin özellikleri, uyarıcı özellikleri, bağlamsal özellikler, değerlendirme özellikleri başlıklarında toplamaktadır. Aşağıda bu tehditler kısaca tanımlanmaktadır.

**Örneklemin özellikleri:** Araştırmada kullanılan denek grubunun spesifik özelliklerinin ulaşılan sonucu etkileme ihtimalidir.

**Uyarıcı özellikleri:** Araştırma sürecinde katılımcıların maruz kaldığı durumların (araştırmanın mekânı, araştırmacılar, gözlemciler vb.) sonuç üzerinde etkili olmasıdır.

**Bağlamsal özellikler:** Müdahalenin içinde bulunduğu bağlamdaki herhangi bir özelliğın sonuçlar üzerindeki etkisidir. Örneğın araştırmanın yeri, zamanı, deneysel koşullara deneklerin atanma biçimi gibi etkenler dış geçerliği tehdit eden bağlamsal faktörler arasında yer almaktadır.

**Değerlendirilme özellikleri:** Deneklerin ölçülen özellikleri konusunda dikkatlerinin çekilmiş olması, değerlendiriliyor olmanın davranışları etkilemesi, değerlendirilme zamanı gibi kimi değişkenlerin araştırma sonuçlarını etkilemesidir.

Takip eden bölümde, bu araştırma kapsamında yer alan araştırmalar yukarıda özetlenen iç- dış geçerlik kavramları ve tehditleri açısından değerlendirilmiştir.

***Geştalt Grup Terapisi ve İlişki Geliştirme Terapisinin Evli Çiftlerde Etkililiğinin Karşılaştırılması (Jesse ve Guerney 1981)***

**Amaç:** Bu araştırma, Geştalt grup terapisi ile ilişki geliştirme terapisinin; evlilik uyumu, evlilikte iletişim, kişilerarası ilişkiler ve problemi ele alma biçimleri değişkenleri açısından etkililiklerini karşılaştırmak amacıyla gerçekleştirilmiştir.

**Denekler:** Çalışmaya Pensilvanya Üniversitesi Bireysel ve Aile Danışma Merkezine başvuruda bulunan ve çalışmaya katılmak istediğini belirten 52 kişi seçkisiz olarak Geştalt İlişki Kolaylaştırma Grubu (GİK) veya İlişki Geliştirme Grubuna (İG) atanmıştır. Gönüllülerin bir kısmı ilk görüşmede, bir kısmı ise grup yaşantıları süresince grubu bırakmış ve sonuçta her grupta 18 olmak üzere 36 çift süreci tamamlamıştır.

**Ölçüm araçları:** Çalışmada Evlilik Uyumu Ölçeği (Marital Adjustment Scale, Locke ve Williamson, 1958); Evlilikte İletişim Envanteri (Marital Communication Inventory, Bienvenu, 1970), Kişilerarası İlişki Ölçeği (Interpersonal Relationship Scale, Guerne ve, Stover, 1977), İlişki Değişim Ölçeği (Relationship Change Scale, Guerney, 1977), Doyum Değişim Ölçeği (Satisfaction Change Scale, Schlein ve Guerney, 1977) ve Problemi Ele Alma Değişim Ölçeği (Handling Problems Change Scale, Schlein ve Guerney, 1977) kullanılmıştır. Ölçüm araçları grup çalışması başlamadan önce ve son müdahale grubundan hemen sonra uygulanmıştır.

**Yöntem:** Araştırma 12 hafta süren, her hafta 2,5 saatlik görüşmelerin yapıldığı, her iki grupta farklı terapistlerin görevlendirildiği bir çalışma olarak düzenlenmiştir. GİK grubunda önce bireylerin kişisel farkındalıklarının artırılması sonra ilişki içinde farkındalıklarının artırılması hedeflenmiştir. Bu çalışma grubunda her bir hafta için seçilmiş bir konu ve konu ile ilgili bir egzersiz uygulanmış ve sonrasında tartışma gerçekleştirilmiştir. Grupta; iletişimi aksatan faktörler, ilişki içinde kişilerin davranışlarının ilişkiye etkisi, açık ve doğrudan ilişkiye geçmenin önemi gibi konular vurgulanmıştır. Bu grupta her çiftin kendi davranışı ile ilgili farkındalık kazanması, her çiftin bireysel davranışlarının ilişki içindeki etkisi ve evliliğe uyumu konusunda farkındalık kazanması ve yakın ve tatmin edici ilişki geliştirme becerisinin geliştirilmesi amaçlanmıştır. İG grubunda ise evli çiftlere iletişim ve problem çözme konularında eğitim verilmiş ve çiftlerin ilişkilerinin geliştirilmesi için kullanılacak yöntemler konusunda deneyimler yaşamaları amaçlanmıştır. Bu kapsamda kişilerin kendi duygularını karşısındaki kişiye aktarırken eleştirici, öfkeli bir dil kullanmadan olumlu biçimde aktar-

malarını sağlayacak yöntemler öğretilmiş, gerçek yaşam olaylarından yola çıkarak problem çözmeye tekniklerini nasıl kullanabilecekleri üzerinde durulmuştur.

**Sonuçlar:** Araştırmacılar her iki gruptaki deneklerin ön test ve son test sonuçlarını karşılaştırmışlardır. Ön test ölçümlerinde evlilik uyumu, evlilikte iletişim, kişilerarası ilişki, doyum değişimi ve problemi ele almada değişim ile ilgili ölçekler açısından gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamakla birlikte GİK grubunun tüm ölçeklerden aldığı puanlar İG grubundan daha düşük olarak bulunmuştur. Başka bir deyişle İG grubunun GİK grubuna göre evliliklerinde daha fazla sıkıntı yaşadıkları görülmüştür. Araştırmacılar; araştırma gruplarının denekler tarafından algılanma biçiminin olası etkilerini ve terapistin algılanma biçiminin sonuçlar üzerindeki etkisini kontrol üzere ölçümler yapmışlar ve grupların bu değişkenler yönünden birbirlerinden istatistiksel olarak farklı olmadıklarını tespit etmişlerdir.

Sonuçlar her iki grubun müdahale öncesi ve sonrası puanlarının farklılaştığını yani müdahaleden etkilendiklerini göstermektedir. Bununla birlikte İG grubunda yer alan katılımcılar evlilik uyumu, evlilikte iletişim, kişilerarası ilişkiler, problemi ele alma ve değişimle ilgili doyum alanlarında GİK grubuna göre daha olumlu yönde etkilenmişlerdir.

### **Araştırmanın İç ve Dış Geçerlik Açısından Değerlendirilmesi:**

Bu çalışmada; önemli iç geçerlik sorunlarından birinin seçim yanlılığı olduğu düşünülmektedir. Seçim yanlılığı araştırmaya katılan bireylerin birbirinden farklı özelliklerinin bağımlı değişkeni etkileme derecesi olarak tanımlanmaktadır. Bu araştırmada İlişki Geliştirme grubunda yer alan katılımcıların müdahale öncesinde uygulanan tüm ölçüm araçlarında diğer gruptaki katılımcılara göre daha düşük puanları olması seçim yanlılığı sorununu düşündürmektedir. Katılımcıların seçkisiz atanmalarına karşılık oluşan tabloda İlişki Geliştirme grubundaki deneklerin ilişkiye ilişkin daha yoğun sorunlar yaşayan bir grup olması, dolayısı ile konuya daha motive olması terapi koşulundan bağımsız olarak sonucu etkilemiş olabilir.

Araştırmaya katılacağını belirten 52 kişiden 16 kişinin çalışmadan ayrılmasının ve son analizlerin 36 kişi üzerinden yapılmasının, yıpranma ve deneysel kayıplara bağlı olarak araştırmanın iç geçerliliğini düşürdüğu söylenebilir.

Terapi gruplarında farklı terapistlerin çalışmasının sonuçların üzerindeki olası etkisi araştırmada kontrol edilmeye çalışılmıştır. Çalışmanın ilk görüşmelerinde, işe karşı hevesli

olma, samimiyet, güven, yeterlilik boyutlarında terapistlerin hem kendilerini hem de katılımcıların terapistleri değerlendirmeleri istenmiştir. Bu kontrol çalışması, terapistin özellikleri nedeni ile oluşacak uyarıcı özelliklerine bağlı dış geçerlik tehditlerinin azaltılması amacı ile gerçekleştirilmiştir. Buna karşın elde edilen sonuçlar, terapistlerin isteklilikleri, terapistlerin dikkat durumları, süreç içinde katılımcılarla yaşadıkları deneyimler ve bunların etkileşimi gibi pek çok değişken nedeni ile de oluşmuş olabilir. Tüm kontrol çabalarına karşılık yukarıda aktarılan nedenlerden dolayı çalışmada uyarıcı özelliğine bağlı dış geçerlilik sorunları olduğu düşünülmektedir.

***Öfkenin Azaltılmasında Rasyonel Duygulanımcı Terapinin ABC Modeli İle  
Gestalt Boş Sandalye Tekniğinin Etkililiğinin Karşılaştırılması  
(Coneley, Conoley, Mc Connell ve Kimzey 1983)***

**Amaç:** Bu araştırma, öfkenin azaltılmasında Rasyonel Duygulanımcı terapinin ABC tekniği ile Gestalt terapisinin boş sandalye tekniğinin etkisini karşılaştırmak amacıyla gerçekleştirilmiştir.

**Denekler:** Psikoloji kursuna katılan 61 kız öğrenci bu çalışmaya dâhil edilmiştir. Denekler ABC tekniği grubuna, çift sandalye grubuna ve kontrol grubu olarak değerlendirilen etkili dinleme grubuna seçkisiz olarak atanmıştır.

**Ölçüm araçları:** Çalışmada öfkenin uyarılmışlığı arttırmasından hareketle, uyarılmışlık düzeyini ölçen sistolik kan basıncı düzeyi bağımlı değişken olarak ölçülmüştür. Ayrıca deneklere 17 sıfattan oluşan Duygular Soru Listesi (Feeling Questionnaire, Gough& Hailbrum, 1965) uygulanmıştır. Bu listede her sıfat “oldukça saldırgan, saldırgan ve saldırgan değil” biçiminde derecelendirilmiştir. Üçlü likert tarzındaki ölçekten yüksek puan alınması kişinin daha öfkeli tepkileri olduğu biçiminde değerlendirilmektedir. Çalışmada son olarak kişileri öfkelerini ifade etme ve bastırma boyutlarında değerlendiren Sağlık ve Bakış Açısı Soru Listesi (The Health and Opinion Questionnaire, Byrne, 1964) kullanılmıştır. Sistolik kan basıncı ve diğer ölçüm araçları çalışma başında ve müdahalelerin hemen arkasından uygulanmıştır.

**Yöntem:** Araştırmacılar katılımcılara araştırmanın amacını açıklamışlar ve denekler katılım formunu doldururken sistolik kan basıncı değerlerini ölçmüşlerdir. Her gruba çalışmanın nasıl yapılacağı anlatılmıştır. Daha sonra katılımcılardan kendilerini çok sınırlendiren 5 durumu yazmaları ve üzerinde çalışmak üzere bunlardan birisini seçmeleri istenmiştir. Öf-



kelerinin provoke edildiği durumda da sistolik kan basıncı değerleri tekrarlanmıştır. ABC grubunda durum, olay ve duygular arasındaki ilişkiler anlatılmış, durumla ilgili algının öfke duygusunun ortaya çıkmasındaki etkisi üzerinde durulmuş, alternatif yollar arayışı desteklenmiştir. Boş sandalye grubunda ise deneklerden öfkelendikleri kişiye boş sandalyeye oturarak ona olan öfkesini sözel olarak aktarmaları istenmiş, zaman zaman duygularını daha iyi ifade edebilmeleri için desteklenmişlerdir.

**Sonuçlar:** Kişilerin öfke ile ilgili yaşantılarının farklı olmasının (öfkeye duyarlı olma ve öfkeyi bastırma eğilimi) araştırmanın sonuçlarını etkilemesini engellemek üzere bu değişkeni kontrol altına alan KOVARYANS tekniği kullanılmıştır. Sağlık Bakış Açışı Soru Listesi kesim puanlarına göre oluşturulan grupların sistolik kan basıncı değerleri ayrıca değerlendirilmiştir. Yapılan analizler sonuçların, öfkeye duyarlı olma ya da öfkeyi bastırma eğiliminden bağımsız olarak ortaya çıktığını göstermiştir. Yapılan analizlerde kan basıncı değerleri ve Duygular Soru Listesi ölçümleri bağımlı değerken olarak kullanılmıştır. Sonuçlar hem ABC grubunun hem de boş sandalye grubu çalışmalarının öfkenin azaltılmasında etkili olduğunu ve etkililik açısından gruplar arasında manidar bir fark olmadığını ortaya koymuştur. Araştırmacılar bu sonuçların Geşalt terapisi boş sandalye tekniğinin öfkenin azaltılmasında rasyonel duygulanımcı terapinin ABC modeli kadar etkili bir yöntem olduğunun bir kanıtı olarak yorumlanabileceğini belirtmektedirler.

### **Araştırmanın İç ve Dış Geçerlik Açısından Değerlendirilmesi:**

Çalışmada örneklemin seçiminde nasıl bir yöntem kullanıldığı ile ilgili bir bilgi yer almamaktadır. Psikoloji kursu alan bir grup kişi çalışmaya katılmıştır. Kişiler deneysel koşullara seçkisiz dağıtılmış olsa bile psikoloji ile ilgili bir kurs alıyor olmak başlı başına grubu yanlı kılmakta ve bu durum hem seçim yanlılığı hem de istatistiksel regresyon başlıklarında i geçerliği tehdit etmektedir. Araştırmacıların sonuçları açıklarken “sonuçların geçerliliğinin ancak benzer gruplar için mümkün olacağını” belirtmeleri de bu yanlılığın farkında olduklarının bir işaretidir. Aynı seçim yanlılığının, özel bir grupla çalışmadan kaynaklı olarak çalışmanın genellenebilirliği yani dış geçerliğini tehdit ettiği de söylenebilir.

Ölçülen özellik, araştırmacıların açıklamaları ve uygulanan terapi yöntemleri öfkenin azaltılmasını amaçlayan bir çalışma içinde bulunduğunu deneklere hissettirmiştir. Bu bağlamda katılımcılar öfke tepkileri üzerinde yoğunlaşmıştır. Kişilerin kendi öfkelerini azaltma ile ilgili bir çalışma içinde oldukları bilgisi bile uygulanan terapi yönteminden bağımsız olarak,

öfkelerinin azalmasına yol açmış olabilir. Bu kapsamda deney öncesi ölçmeye bağlı iç geçerlik sorunlarının olabileceği düşünülebilir.

***Karar Verme Çatışmalarının Çözülmesinde Çift Sandalye ve Problem Çözme Tekniklerinin Karşılaştırılması (Clarke ve Greenberg 1986)***

**Amaç:** Bu araştırma karar verme durumunda yaşanan çatışmaların çözülmesinde; bilişsel terapide kullanılan problem çözme tekniği ile Gestalt boş sandalye tekniğinin etkililiklerini karşılaştırmak amacıyla gerçekleştirilmiştir.

**Denekler:** Çalışma, gazete ve dergilere verilen bir ilanla başlamıştır. Bu duyuruya 125 kişi yanıt vermiş, bu kişilerle telefonla görüşme yapılarak hayatlarındaki bir sorun nedeni ile karar verme güçlükleri olup olmadığı araştırılmış ve ilk eleme ile 86'ya indirilen kişiler tek tek görüşmeye çağırılmıştır. Görüşmeler sonrasında 70 kişinin çalışmaya katılabileceğine karar verilmiş ve bu kişiler seçkisiz biçimde 3 gruba atanmışlardır. Buna karşın 15 kişi çalışma başlamadan önce ve 7 kişi de uygulamaların ilerleyen aşamalarında çalışmadan ayrılmıştır. Sonuçta çalışma 48 kişi ile tamamlanmıştır. 16 kişi Gestalt boş sandalye grubunda, 16 kişi problem çözme grubunda ve 16 kişi de bekleme listesi kontrol grubunda yer almıştır. Çalışma 4 hafta sürmüştür.

**Ölçüm araçları:** Katılımcıların karar verememe derecelerinin değerlendirilmesi için Osipow ve ark. (1976) tarafından geliştirilen Mesleki Kararsızlık Ölçeği (Scale of Vocational Indecision), karar verme süreçlerindeki değişimi değerlendirmek üzere Harren (1979) tarafından geliştirilen Kariyer Karar Verme Değerlendirmesi Ölçeğinin (Assessment of Career Decision Making) 4. bölümü kullanılmıştır. Yazarlar kullanılan ilk ölçüm aracının kararsızlık durumunda kişide oluşan duyguları değerlendirdiğini, ikinci ölçüm aracının ise karar verememe durumunda oluşan bilişsel değişikliklere odaklandığını belirtmektedirler. Ön test, deneklerin çalışmaya katılmalarına karar verilmesinden hemen sonra uygulanmıştır. Son test ise son uygulamadan bir hafta sonra yapılmıştır.

**Yöntem:** Uygulamalar bireysel görüşmeler yolu ile gerçekleştirilmiş, hem boş sandalye grubunda hem de problem çözme grubunda 4 terapist görev almışlardır. Terapistler araştırma öncesince bir eğitime tabi tutulmuşlar ve çalışma süresince hem yapılan toplantılarla hem de uygulamalar sırasında bağımsız gözlemciler tarafından yapılan gözlemlerle izlenmişlerdir. Deneklerin çalışmaya katılmalarına karar verilmesinden bir hafta sonra her grupta toplu bir

görüşme yapılmıştır. Çift sandalye grubuna çatışmaya yol açan karar verme durumu, bunun etkileri ve çift sandalye uygulaması konularında bilgiler verilmiştir. Problem çözüme grubundaki kişilere ise karar verme süreci ile ilgili bilgiler verilmiş, ayrıca problem çözüme tekniğinin mantığı açıklanmıştır. Daha sonra başlayan bireysel görüşmelerde Geşalt grubu terapi etkinlikleri Greenberg (1979) tarafından oluşturulan prensiplere göre yapılmıştır. Danışanın çatışma durumu çift sandalyeye getirilerek iki taraf arasında diyalog başlatılmıştır. Greenberg (1979) tarafından geliştirilen prensipler a) tarafların arasında temasın sürdürülmesi, b) sorumluluğun alınması, c) katılım, d) arttırma ve e) ifade etme şeklinde tanımlanmıştır. Problem çözüme bireysel görüşmeleri D'Zurilla ve Goldfried (1971)'in yapılandığı formatta gerçekleştirilmiştir. Kişilerin çatışma durumları ele alınırken problemin ne olduğunun anlaşılması, alternatif çözümler üretilmesi ve karar verme gibi süreçler kullanılmıştır.

**Sonuçlar:** Araştırmada terapistten kaynaklanan nedenlerle sonuçların değişebilmesi ihtimaline karşı, bu değişken analizler sırasında kontrol edilmiştir. Ön test sonuçları karşılaştırıldığında, grupların başlangıç ölçümlerinin aynı olduğu görülmüştür. Kararsızlığın duygusal sonuçlarına odaklanan Mesleki Kararsızlık Ölçeği ile yapılan analizlerde çift sandalye grubunun, kontrol grubu ve problem çözüme grubuna göre daha fazla olumlu yönde değiştiği bulunmuştur. Bu analizde problem çözüme grubundaki kişiler de kontrol grubundaki kişilere göre olumlu yönde değişim göstermişlerdir. Kararsızlığın bilişsel süreçler üzerindeki etkisini değerlendiren Kariyer Karar Verme Değerlendirmesi Ölçeği 4. bölümü ile yapılan analizlerde uygulama grupları ve kontrol grubu arasında bir farklılık olmadığı görülmüştür. Yazarlar oluşan bu sonucu; çift sandalye uygulamasının karar verme süreçlerinde etkili olduğu, buna karşın etkinin davranışsal öğelere nüfuz etmediği biçiminde yorumlamışlardır.

### **Araştırmanın İç ve Dış Geçerlik Açısından Değerlendirilmesi:**

Yapılan çalışmada uygulanan yöntemlerin etkisini öne çıkarmak üzere özel bir grubun seçildiği gözlenmiştir. Karar verememenin yaşamlarında önemli bir sıkıntı yarattığı bu kişilerin, karar verememe dışında bir başka özellikleri çalışmanın sonuçlarına etki etmiş olabilir. Yazarlar seçilen grubun yüksek eğitimli ve profesyonel işlerde çalışan kişiler olduğunu, küçük bir bölümünün (3 kişi) ev hanımı, öğrenci ve emekli olduğunu belirtmişlerdir. Bu açıdan bakıldığında grubun benzer özelliklere sahip olmasına yönelik araştırmacı tutumu iç geçerliliği arttırma girişimi olarak değerlendirilebilir. Çalışmacıların müdahalelerin etkinliğini, karar verme süreci açısından benzer özelliklere sahip kişilerde göstermeleri sonuçların

müdahaleden kaynaklandığı yorumunu güçlendirmektedir. Buna karşın aynı tutumun seçim yanlılığına dayalı iç geçerlik tehdidi oluşturacağı söylenebilir. Araştırmacılar kişilerin karar verme ile ilgili durumlarını kontrol ederken sonuçları etkileyebilecek başka kişilik özellikleri ve diğer durumsal özellikleri (örneğin girişken olmak, sorunlarına duyarlı olmak, istekli olmak vb.) kontrol etmemişlerdir. Bu nedenle sonuçlar, terapinin etkililiğinden çok katılımcıların hazır oluşları ile ilişkilendirilebilir. Bu açıdan bakıldığında seçim yanlılığına dayalı bir iç geçerlilik tehdidinin oluştuğu söylenebilir. Benzer şekilde, bu seçme süreci özel bir grubun seçilmesine dayalı olarak dış geçerlik sorunlarını da getirmektedir. Şöyle ki yapılan çift sandalye müdahalesi yüksek eğitilmiş ve profesyonel işlerde çalışan kişilerde mi etkili olmaktadır? Bu müdahale başka gruplarda işe yaramakta mıdır? Bu bağlamda “sonuçlar başka gruplara nasıl genellenebilir?” sorusu ile birlikte dış geçerlilik tehditleri gündeme gelmektedir. Ayrıca bu çalışmaya katılan 70 kişiden 22’si çalışmayı çeşitli aşamalarında bırakmışlardır. Bu durum çalışmanın yıpranma ve denek kayıplarına bağlı iç geçerlik tehdidine maruz kaldığını göstermektedir. Çalışmada farklı terapistler kullanılmış olmasına karşın, dış geçerlik tehditlerinden, uyarıcı özelliklerine bağlı tehditlerin önüne geçmek için pek çok önlem alındığı görülmektedir. Terapistlerin araştırma öncesi eğitim almış olmaları, her hafta toplantılarla denetlenmeleri ve bağımsız gözlemciler tarafından izlenmeleri, bu önlemler arasında sayılabilir.

***Hafif Düzeydeki Depresyonda Diyaloğa Dayalı Terapi Programının Etkililiği***  
(Tyson ve Range 1987)

**Amaç:** Bu araştırma, hafif düzeyde depresyonun tedavisinde Geşalt terapisinde kullanılan diyalog yönteminin etkililiğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilmiştir.

**Denekler:** Üniversite öğrencilerine depresyonla ilgili bir araştırma yapılacağı duyurusu ile deneklerin seçimine başlanmıştır. Denekler ayrıca katılımları için psikoloji kredisi ya da düşük bir ücret almışlardır. MMPI-168 ile değerlendirilen kişilerden intihar riski olan ya da psikoz riski bulunanlar ve depresyon puanı 60’ın üstünde olanlar ayrılmış böylece sayı 63’ten 44’e inmiştir. Denekler 4 deneysel koşula seçkisiz olarak atanmışlardır. 18 kişi araştırmanın çeşitli aşamalarında çalışmadan ayrılmıştır.

**Ölçüm araçları:** MMPI’nin 168 soruluk kısaltılmış formu (MMPI-168), MMPI-168 depresyon alt ölçeği, Depresyon Sıfat Listesi (Depression Adjective Check List, DACL)

(makalede bu ölçeğın kimler tarafından geliştirildiğı belirtilmemektedir) ve araştırmacılar tarafından oluşturulmuş soru listesi kullanılmıştır.

**Yöntem:** Birinci gruptaki kişiler “dikkat- plasebo” grubu olarak adlandırılmış, bu kişilerle sadece veri toplamak üzere bireysel olarak görüşülmüştür. Birinci tedavi grubuna “alt ben- üst ben” grubu adı verilmiş, bu grupta yer alan kişilere çift sandalye uygulaması hakkında bilgi verilmiş ve kendi kişisel yaşamlarından hareketle duygusal yükü yüksek çift sandalye deneyimleri yaşatılmıştır. Sandalye çalışmaları iki kez yapılmıştır. İkinci tedavi grubu “duygusal olarak nötr” olarak adlandırılmıştır. Bu gruba diyalog hakkında bilgi verilmiş, kişilerin kendi yaşamları ile ilişkilendirilmeden hipotetik örnekler üzerinden diyalog çalışmaları gerçekleştirilmiştir. Bunun için Shakespeare’in bir oyunundan seçilen bölüm üzerinde çeşitli diyalog çalışmaları yapılmıştır. Bu tedavi koşulunda da her kişi için iki diyalogun oluşturulması sağlanmıştır. Üçüncü deneysel koşulda ise duyguların ifade edilmesinin önemi konusunda bilgi verilmiş, her kişinin en az iki güçlü duygusunu ifade etmesi sağlanmıştır. Bu uygulamada boş sandalye tekniğı kullanılmıştır.

İlk ölçümlerden iki hafta sonra tüm tedavi grupları 5-8 kişiden oluşan daha küçük gruplara seçkisiz yolla atanmıştır. Her hafta 45-60 dakika süren görüşmeler yapılmış ve çalışma toplamda dört hafta sürmüştür. Her grup doktora öğrencisi olan bir psikolog tarafından gerçekleştirilmiştir. Gruplar videoya alınmış ve bağımsız bir gözlemci bu video kayıtlarının beş dakikasını seyrederek grubun hangi tedavi koşuluna ait olduğunu değerlendirmiştir. Bağımsız değerlendirici, grup çalışmalarının hangi deneysel desene ait olduğunu % 60 oranla doğru tahmin etmiştir. Grup uygulamaları bittikten sonra son test yapılmıştır. İzleme çalışması ise son testin uygulanmasından sonra ortalama 7,3 hafta sonra yapılmıştır.

**Sonuçlar:** Araştırmacılar çalışmanın sonuçlarını araştırma grupları ve zaman gruplarından (araştırma öncesi, sonrası ve izleme) oluşan 4x3 lük ANOVA testini kullanarak bağımlı değışken üzerindeki değışimleri izlemişlerdir. Değışimin sadece ölçüm zamanına (ön test son test ve izleme) göre gerçekleştiğı görülmüştür. Bir başka anlatımla tedavi ve kontrol grubu deneklerinin depresyonları zaman geçtikçe azalmıştır. Bu azalmada tedavi koşullarının etkisi bulunmamaktadır. Yazarlar sonuçları her grupta tek terapistin olması ve oluşturulan programların depresyonu tedavi etmedeki başarısızlığı ile açıklamışlardır.

### **Araştırmanın İç ve Dış Geçerlik Açısından Değerlendirilmesi:**

Araştırmacıların denekleri MMPI-168 puanlarına göre çalışmaya dahil etmeleri, homojen bir grup elde etme ve bu homojen grupta müdahalelerin etkililiğini belirleme anlamında iç geçerliği arttırmaya yönelik bir girişim olarak değerlendirilmektedir. Buna karşın öğrencilerin katılımları karşılığında psikoloji kredisi ya da ücret almaları daha baştan özel bir grubun çağrıya yanıt vermiş olma ihtimalini gündeme getirmektedir. Bu bağlamda seçim yanlılığına dayalı bir iç geçerlik tehdidinden söz etmek mümkündür. Yine aynı durum elde edilen sonuçların genellenebilirliğini etkilemesi nedeniyle dış geçerlik sorunlarının oluşmasına da yol açmaktadır.

Araştırmacılar deneysel koşulların tümünde benzer oranda kayıplar olduğunu belirtmektedirler. Bu bağlamda yıpranma ve denek kayıplarına bağlı iç geçerlik sorunları gündeme gelmektedir. Araştırmacılar tüm koşullarda aynı terapistin grupları yönetmesinin sonuçlar üzerinde etkisini azaltmak yani bağlamın özelliklerine bağlı bir dış geçerlik tehdidinin oluşmasını engellemek üzere bazı tedbirler almışlardır. Ancak, bağımsız gözlemci terapistin performansından çok, grupların hangi tedavi koşuluna ait olduğunu değerlendirmiştir. Ayrıca gözlemci, gözlemlerinde %40 oranında da yanılmıştır. Yukarıda sayılan nedenlerle bu araştırmada da iç ve dış geçerlik tehdidi açısından yeterince önlem alınmadığı ve ayrıca kullanılan ölçme araçlarının da uygunluğuna dikkat edilmediği düşünülmektedir.

### ***Sınav Kaygısında Gestalt Terapi Grup Çalışmasının Etkililiği (Serok 1991)***

**Amaç:** Bu araştırma, Gestalt grup terapisi uygulamasının sınav kaygısı yaşayan kişilerin kaygıları üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla gerçekleştirilmiştir.

**Denekler:** Kamuya açık bir ilanda araştırmanın tanıtılması yolu ile deneklerin seçimine başlanmıştır. Katılımcıların hangi grupta yer alacakları, isimlerinin deney ve kontrol gruplarına seçkisiz biçimde yazılması ile gerçekleştirilmiştir. Başvuran 38 kişinin tamamı çalışmaya dâhil edilmiş, 27'si araştırma grubunda 11'i kontrol grubunda yer almıştır.

**Ölçüm araçları:** Çalışmada deneklere Durumluluk- Süreklilik Kaygı Envanteri (State-Trait Anxiety Inventory - STAI, Spielberger 1970) uygulanmış, buna ek olarak deneklerin kaygı düzeylerini, 10'lu likert tipi derecelendirme ölçeğinde işaretlemeleri istenmiştir.

**Yöntem:** Uygulama iki saatlik oturumlar şeklinde dört hafta devam etmiştir. Araştırma grubuna sınav kaygısı, gevşeme ve nefes egzersizleri konularında bilgiler verilmiş, bütüncül bakış açısından hareketle duygu, düşünce ve davranışların birbirlerini etkilemesi, sınav kaygısında kişilerin kendi tepkilerini kontrol edebilmeleri, kaygının artmasında hangi ipuçlarının etkili olduğu, kaygının heyecanla ilişkisi açıklanmış, olumlu beklentilerin geliştirilmesi ve kişinin kendini desteklemesi süreçleri üzerinde durulmuştur. Şimdi, geçmiş ve geleceğin kaygı üzerindeki etkisi paylaşılmış, katılımcılar ayrıca tehdit içeren bir durumda kendilerini destekleme konusunda kaynaklar bulmaları yolunda teşvik edilmiştir. Kontrol gurubu ile sadece ilk test ve son test yapılırken bir araya gelinmiş ve kendilerine herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır.

**Sonuçlar:** Uygulama öncesinde deney ve kontrol gruplarının kaygı düzeyleri açısından birbirlerinden farklı olup olmadıklarının belirlenmesi için STAI- süreklilik puanları karşılaştırılmış, gruplar arasında fark olmadığı bulunmuştur. Araştırmacılar bu sonucu, grupların kaygı düzeyleri açısından benzer yani karşılaştırılabilir olduğu şeklinde yorumlamışlardır. Yapılan grup çalışmaları sonrasında; ön test ve son test puanları deney ve kontrol grubu için analiz edilmiştir. Sonuçlar; deney grubunda durumluk kaygı puanlarında son testte düşme olduğunu ancak süreklilik kaygı puanlarında değişme olmadığını göstermiştir. Kontrol grubunda ise durumluk ve süreklilik kaygı puanlarının ikisinde de farklılık ortaya çıkmamıştır. Benzer şekilde, deneklerin kendi kaygılarını değerlendirdikleri 10'lu likert derecelendirme puanları açısından, deney grubunda ön test ve son test arasında farklılık görülmüş, kontrol grubunda ise fark elde edilmemiştir. Araştırmacı yapılan grup uygulamasının sınava yönelik kaygının azaltılması amacını taşıdığını, bu nedenle genel kaygı düzeyini ölçen süreklilik kaygı puanında değişme olmamasının beklendiği bir sonuç olduğunu belirtmektedir.

### **Araştırmanın İç ve Dış Geçerlik Açısından Değerlendirilmesi:**

Bu araştırmada; iç geçerlik tehditlerinden zaman, olgunlaşma, kullanılan ölçüm araçları ve seçim yanlılığının söz konusu olabileceği düşünülmektedir. Çalışmada son test ölçümleri, grup terapisi uygulamasından sonra, ama her deneğin kendi sınav tarihinden önce yapılmıştır. Bu durum her deneğin farklı zamanlarda son testi aldığını göstermektedir. Dolayısıyla kaygı puanlarında ortaya çıkan farklılığın, terapi dışında, zamana ya da olgunlaşmaya bağlı olarak ortaya çıkan faktörlerden de etkilenmiş olabileceğini akla getirmektedir. Diğer taraftan araştırmada sınav kaygısına yönelik spesifik bir ölçüm aracının kullanılmaması olması

da iç geçerlilik açısından bir tehdit oluşturmaktadır. Deneklerin seçkisiz yolla deneysel koşullara atanmış olmasının ve ön test puanları açısından deney ve araştırma grupları arasında fark olmaması seçim yanlılığını azaltan girişimler olmakla birlikte öğrencilerin istekleri doğrultusunda deney grubuna önceden planlanandan daha fazla öğrenci atanması ve kontrol grubundaki denek sayısının deney grubundan (11 kişiye karşı 27 kişi ) fazla olması seçim yanlılığı olarak değerlendirilmektedir.

Dış geçerlik tehdit kaynaklarından ise örneklemin özellikleri dikkati çekmektedir. Bu çalışmada örneklemin özelliklerinin, örneğin sınav kaygılarının yoğunluğu, şiddeti, tedavi alıyor olup olmamaları, eşlik eden başka psikiyatrik bozukluklarının bulunup bulunmaması gibi, yeterince araştırılmamış olması örneklemin homojenliği konusunda şüphelere yol açmaktadır ki bu da çalışmanın dış geçerliğini azaltmaktadır.

***Yetiştirme Yurdundaki Öğrencilere Gestalt Yaklaşımına Dayalı Olarak Yapılan Bireysel Danışmanın Sürekli Kaygı ve Denetim Odağı Üzerindeki Etkileri (Korkut 1991)***

**Amaç:** Bu araştırma, yetiştirme yurdundaki öğrencilere uygulanan Gestalt yaklaşımına dayalı bireysel danışmanın sürekli kaygı ve denetim odağı üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir.

**Denekler:** Araştırmaya katılan denekler Ankara’da bulunan kız ve erkeklerin barındığı iki yetiştirme yurdunda kalan, çalışmayan ve eğitimine devam eden öğrenciler arasından belirlenmiştir. Bu yurtlarda barınan 179 öğrenciye kaygı ve denetim odağı belirlemeye yönelik envanterler verilmiş her iki değerlendirme aracında puanları yüksek olanlar sıralanmıştır. Kız ve erkek yurtlarında yapılan değerlendirmeler sonrasında en yüksek puan alan ve çalışmaya istekli olan 36 kız 36 erkek olmak üzere 72 öğrenci ile çalışma başlatılmıştır. Kız ve erkek öğrenciler iki çalışma grubuna eşit olarak dağıtılmışlardır. Uygulama sonunda beklenmedik denek kayıpları oluşmuş ve çalışma deney ve kontrol gruplarında yer alan 40 kişi ile tamamlanabilmiştir.

**Ölçüm araçları:** Bu çalışmada Durumluk- Süreklilik Kaygı Envanteri (State- Trait Anxiety Inventory - STAI, Spielberger (1970), Denetim Odağı Ölçeği, Strichland (1973) ve araştırmaya katılan öğrencilerin yaş, cinsiyet gibi bilgilerinin yer aldığı kişisel bilgi formu kullanılmıştır.



**Yöntem:** Yetiştirme yurdunda kalan öğrencilere Durumluk–Sürekli Kaygı Envanteri ve Denetim Odağı Ölçeği doldurtulmuş, yüksek puan alan deneklerden seçilen 72 kişilik grupla her iki yurttta 36 kişinin katıldığı bilgilendirme toplantısı yapılmış, bireysel görüşmeye istekli olan öğrenciler ile on hafta süren bireysel danışmalara başlanmıştır. Görüşmesi tamamlanan öğrencilere ölçekler tekrar uygulanmış, aynı anda kontrol grubundaki denekler de son test uygulamasına davet edilmiştir. Araştırmacı yarıyıl tatili, öğrencilerin evlerine izne gitmeleri, bireysel görüşmeyi kendi istekleri ile sonlandırmaları ve özellikle bir yurdun taşınması nedenleri ile önemli katılımcı kaybının olduğunu, uygulamanın planlanan zaman içerisinde gerçekteştirilemediğini belirtmektedir.

İlk görüşmede deneklerin amaçları belirlenmiş, sonraki oturumlarda diyalog, abartma, mevcut ilişki örüntülerinin değiştirilmesi, davranış provaları ve ev ödevleri ile devam edilmiştir.

**Sonuçlar:** İki grubun karşılaştırılması ile ilgili elde edilen sonuçlar araştırma grubunun lehine değişimler olduğunu göstermiştir. Geşalt yaklaşımıyla yapılan bireysel danışmanlık uygulamasına katılan öğrencilerin kontrol grubundaki öğrencilere göre süreklilik kaygı puanlarında azalma saptanmıştır. Araştırma ve kontrol gruplarının Denetim Odağı Ölçeği ilk ölçüm ve son ölçüm puanları karşılaştırdığında gruplar arası fark olmadığı gözlenmiştir. Geşalt yaklaşımına göre yapılan bireysel danışma kontrol odağı üzerinde etki oluşturmuştur.

### **Araştırmanın İç ve Dış Geçerlik Açısından Değerlendirilmesi:**

Çalışmada her katılımcının kendine özgü bireysel hedefleri üzerinde çalışıldığı belirtilmektedir. Dolayısıyla terapinin hedefleri her katılımcı için farklı özellikler taşımaktadır. Bu hedeflerin sürekli kaygı ve denetim odağı ile ilişkili olmamaları da mümkündür. Bu nedenle yapılan uygulama ile kullanılan ölçüm araçları arasındaki bağlantı net değildir. Diğer taraftan terapide hangi sorunların ele alındığı, hangi tekniklerin ne amaçla ve nasıl kullanıldığı konusunda bilgi eksiklikleri vardır. Bu bağlamda uygulanan danışmanlık yaklaşımı dışındaki pek çok değerkenin sonuçlar üzerinde etkisinin olabileceğini söylemek mümkündür. Bu ise çalışmada iç geçerlik ile ilgili önemli sorunlar olduğunu düşündürmektedir.

Araştırmada öğrencilerin kaldıkları yurtlardan birindeki taşınma sırasında yaşanan sorunlar önemli denek kayıplarına yol açmıştır. Bu durum “araştırma sırasında deneklerin ha-

yatındaki diğer olayların bağımlı değişken üzerindeki etkisi” olarak tanımlanan zamana bağlı iç geçerlik tehdidini beraberinde getirmektedir. Ölçülen değerler açısından seçilen grubun normal popülasyondan farklı özellikler göstermesi olarak tanımlanan istatistiksel regresyon iç geçerlik tehdidi bu çalışmada söz konusu edilebilir. Çalışmaya katılan öğrencilerin yetiştirme yurdunda kalan öğrenciler olması araştırma sonuçlarına etkisi olabilecek bir durumdur. Ayrıca araştırmaya etkisi olabilecek kişisel değişkenlerin (psikiyatrik bir sorunu olması, ilaç kullanması ya da daha önce terapi alması vb.) değerlendirilerek kontrol edilmediği gözlenmektedir. Araştırmanın belki de en önemli iç geçerlilik tehdidi, öğrencilerin çeşitli nedenlerle araştırmadan çekilmesidir. 72 öğrenci ile başlayan çalışma 40 öğrenci ile sonlandırılmıştır. Bu durum “yıpranma ve deneysel kayıplara bağlı” iç geçerlilik tehdidini beraberinde getirmektedir.

### ***Hükümlülerin Kendi Sorumluluklarını Almaları Üzerinde Gestalt Grup Terapisi Uygulamasının Etkileri (Serok ve Levi 1993)***

**Amaç:** Bu araştırma, antisosyal davranışların, yansıtma ve kişilerin kendi sorumluluklarını almadaki yetersizliklerinden kaynaklanan bir süreç olduğu yönündeki kuramsal bilgilerden hareketle, Gestalt grup çalışmalarının, suçlu kişilerin kendi sorumluluklarını alma üzerindeki etkisini incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir.

**Denekler:** Denekler en az 8 yıldır bir hapisanede olan, tecavüz, silah kaçakçılığı ve cinayet gibi ağır suçlardan hüküm giymiş kişiler arasından seçilmiştir. Zihinsel yetersizliği bulunmayan, madde bağımlısı olmayan ve iletişim problemleri yaşamayan hükümlülere çalışma hakkında bilgi verilmiş ve çalışmaya katılmak isteyip istemedikleri sorulmuştur. Bu yolla 50 gönüllü çalışmaya katılmak için başvurmuştur. Tüm gönüllülere Rotter (1966) tarafından geliştirilen Kontrol Odağı Envanteri (Locus Of Control Inventory) uygulanmış, dış kontrol puanı en yüksek 18 kişi belirlenmiştir. Bu kişiler aldıkları puanlar ve diğer sosyo-demografik özelliklerine göre iki deneysel gruba eşleştirilerek atanmışlardır.

**Ölçüm araçları:** Deneklerin seçiminde kullanılan Kontrol Odağı Envanteri (Rotter, 1966) grup terapisinin son oturumundan hemen sonra tekrar uygulanmıştır. Ayrıca bağımsız bir sosyal çalışma uzmanının denekleri iki boyutta değerlendirmesi istenmiştir. Birinci boyutta var olan durumlar, ikinci boyutta müdahale sonrasında ulaşılmak istenen boyutlar yer almaktadır. Birinci boyut; suçlayıcı olma, yansıtma yapma, süper egonun zayıf olması, geçmiş ya da geleceğe takılıp kalma, değişim için motivasyonunun olmaması, şüpheli olma

ve yabancılaşma boyutlarını içermektedir. Değerlendirmenin ikinci boyutunda farkındalıkta artma, ben dilini kullanma, kişisel sorumluluk alma, kişiliğinin diğer yanlarını kabul etme, şimdiki ana odaklanma, başa çıkmak için yeni yollar bulma, kendini kabul etme ve duygularını ifade ederek ilişki kurabilme gibi boyutlar yer almaktadır. Yazarlar bu değerlendirmele-  
rin bilimsel bir yanı olmadığını belirttiktiler.

**Yöntem:** On beş hafta süren ve her hafta iki saatlik oturumlarda gerçekleştirilen bu çalışmada deney grubu Geşalt yaşantı grubu etkinliklerine maruz kalırken, kontrol grubu aynı süreyi spor ve hobi faaliyetleri ile geçirmiştir.

Uygulama hapishanede çalışan Geşalt terapisi eğitimi almış, 2 sosyal çalışma uzmanı tarafından gerçekleştirilmiştir. Deney grubunda öncelikle katılımcıların birbirlerini tanımaları ve kendilerini ifade etmeleri sağlanmıştır. Daha sonra suç ve hapishane yaşamı ile ilgili duygularının paylaşımı üzerinde durulmuş, hapiste olsalar bile seçimleri ve sorumlulukları olabileceği konusunda çalışılmış, kişilerin birbirinden farklı yanlarını kabulü üzerinde sınıfsal çalışmaları da içeren bir dizi çalışma yapılmış, direnç kavramı ve işlevi konusu tartışılmıştır. Grup terapisi sırasında ayrıca deneklerden geçmişte kendileri için önemli olan birini boş sandalyeye oturttukları onlarla bir diyalog oluşturmaları istenmiş ve böylece tamamlanmamış işlemlerle ilgili uygulamalara da yer verilmiştir. Ayrıca karşısındakinin bakış açısını anlamaya yönelik olarak hâlihazırda sorun yaşadıkları kişilerle, çift sandalye uygulamaları gerçekleştirilmiştir. Boş ve çift sandalye uygulamalarında, deneklerin söz konusu ilişkilerdeki kendi rolleri üzerinde durularak, sorumluluklarını üstlenmeleri yönünde çaba sarf edilmiştir. Deneklerden önce hapishanede bulunmalarına neden olan suç davranışının yaşandığı durumu hayal etmeleri istenmiştir. Sonra kişilere suç davranışı dışında başka bir şey yaparak durumu değişmiş olarak hayal etmeleri, bu değişen durumda nelerin farklı olacağına ilişkin imajlar geliştirmeleri söylenmiştir. Bunlara ek olarak, bireysel farklılıkları kabul etmesi, kişinin hoşuna gitmeyen yorumları dinlemesi ve kendi seçimlerinin farkına varması üzerinde durulmuştur.

**Sonuçlar:** Deney ve kontrol gruplarının ön test ve son test puanları t testi ile karşılaştırıldığında Geşalt grup terapisine katılanların dış kontrol odağı puanlarının istatistiksel olarak anlamlı biçimde azaldığı ve iç kontrol odağı puanlarının arttığını gözlenmiştir. Buna karşın kontrol grubunun ön test ve son test kontrol odağı puanları karşılaştırıldığında arada bir fark bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yazarlar dış kontrol odağının puanlarının azalması ve iç

kontrol odağı puanlarının yükselmesinin kişinin davranışları konusundaki sorumluluğunu almasını, daha az yansıtma yapmasını, daha iyi bir sosyal adaptasyona yönelmesini ve kişisel farklılıklara daha çok tolerans göstermesini temsil edeceğini belirlemektedirler.

### **Araştırmanın İç ve Dış Geçerlik Açısından Değerlendirilmesi:**

Bu çalışmada; iç geçerlik tehditlerinden kullanılan ölçüm araçları ve istatistiksel regresyonun, dış geçerlik tehditlerinden ise örneklemin özellikleri ve uyarıcı özelliklerinin konusu olabileceği düşünülmektedir. Kullanılan ölçüm aracında kontrol kavramı ele alınmakta ve uygulanan müdahale programında yoğun biçimde kişilerin kendi sorumluluklarını almaları vurgulanmaktadır. Bu durum araştırma grubundaki kişilerin, çalışmada ilgilenilen konunun “dış kontrolün azaltılması” olarak algılanması sonucunu doğurabilir. Bu bağlamda deneklerin araştırma öncesinde ve araştırma sırasında belli bir konu ile ilgili olarak değerlendiriliyor olmalarının farkında olmalarının bağımlı değişken üzerinde etkisi olabileceği söylenebilir. Bu perspektif ile araştırmanın, araştırma öncesi ölçmeye bağlı iç geçerlik sorunları içerdiği akla gelebilir. Denek seçiminde, en yüksek puanı almış kişilerin deney ve kontrol grubuna alınması başka bir ifade ile kontrol açısından özel bir grubun kullanılması, ölçülen değerler açısından “seçilen grubun normal popülasyondan farklı özelliklerinin olması” biçiminde tanımlanan istatistiksel regresyon iç geçerlilik tehdidini beraberinde getirmektedir. Bu durum ayrıca, uygulanan müdahalenin çalışmada belirtilen özel grup dışında genellebilirliğinin düşük olması nedeniyle örneklemin özellikleri başlığında belirtildiği gibi dış geçerlik tehdidi oluşturmaktadır.

### ***Tamamlanmamış İşlerin Çözümlemesinde Boş Sandalye Tekniğinin Etkililiği (Paivio ve Greenberg 1995)***

**Amaç:** Bu çalışma, hayatındaki önemli kişilerle tamamlanmamış işleri bulunan danışanların, tamamlanmamış işlerinin çözümlemesinde Geştalt boş sandalye tekniği ile psiko-eğitimsel çalışmaların etkililiklerinin karşılaştırılması amacıyla gerçekleştirilmiştir.

**Denekler:** Deneklerin seçimine kamuya açık ilanların verilmesi ile başlanmıştır. 250 kişi ilanlar için başvuru yapmıştır. Bu kişiler telefonla aranarak, 18 yaş üzerinde olmayanlar, hâlihazırda psiko-sosyal bir tedaviye devam edenler, duygu durumu etkileyen ilaç kullananlar, ilaç ve alkol problemi olanlar, kendine zarar verme potansiyeli ve hali hazırda yaşadığı evi terk etme ya da boşanma gibi ek sorunu olanlar, saldırgan davranışları bulunanlar elenmiş

ve 97 kişiye görüşme randevusu verilmiştir. Görüşmede Kısa Semptom Envanteri (Symptom Checklist- SCL-90-R, Derogatis,1983) uygulanmış ve t=60 puan üstünde alanlar elenmiştir. Görüşmede ayrıca tamamlanmamış işin ne olduğunun tanımlanması istenmiş, araştırmaya alınmanın koşulu olarak bununla ilgili olumsuz duyguların devam ediyor olması ve tamamlanmamış işleri geçmişte bırakamama durumunun olması gibi özellikler aranmıştır. Bu kriterlere göre 42 kişi belirlenmiş ve boş sandalye ve psiko-eğitimsel çalışma gruplarına seçkisiz yolla atanmıştır. Çalışma sırasında boş sandalye ve psiko-eğitimsel gruplarından dörder kişi tedaviyi bırakmıştır. Sonuçlar her grupta 17 olmak üzere 34 kişi üzerinden hesaplanmıştır.

**Ölçüm araçları:** Çalışmada semptomların taranması amacı ile Kısa Semptom Envanteri (Symptom Checklist- SCL-90-R, Derogatis,1983), Kişilerarası Problemler Envanteri (Inventory of Interpersonal Problems, IIP, Horowitz, 1988), Hedef Şikayetler Ölçeği (Target Complaints, Battle ve ark, 1966), Tamamlanmamış İşler Çözüm Ölçeği, (Unfinished Business Resolution Scale, Singh, 1994), Sosyal Davranışların Yapısal Analizi (Analysis of Social Behaviours, Benjamin, 1988), Çalışma İttifakı Envanteri (Working Alliance Inventory, Horvath ve Greenberg, 1989) kullanılmıştır.

**Yöntem:** Boş sandalye uygulaması on iki hafta sürmüş, bazı durumlarda kişinin ihtiyacı varsa iki hafta daha uzatılmıştır. Seansların süresi 50 dakika olarak belirlenmiştir. Uygulama Greenberg (1993) tarafından geliştirilen tedavi kılavuzuna göre yapılandırılmıştır. İlk iki seans ilişki geliştirmeye özen gösterilmiş, sonraki seanslarda kişinin tamamlanmamış işleri ile boş sandalye tekniği kullanılarak çalışılmıştır. Psiko-eğitimsel çalışma grubuna, araştırmanın devam ettiği üç aylık süre içerisinde, iki saatlik üç adet seminer düzenlenmiştir. Seminerlerde tamamlanmamış işlerin özellikleri, ortaya çıkışı, devamı ve çözülmesinde duygunun rolü gibi konular hakkında bilgi verilmiştir. Bireysel görüşmeler doktora öğrencisi terapistler tarafından yapılmış, görüşmeler videoya alınarak her hafta düzenli izlenerek denetlenmiştir.

**Sonuçlar:** Boş sandalye grubu ile psiko-eğitimsel çalışma grubunun demografik özellikleri uygulama öncesinde karşılaştırılmış olup aralarında demografik özellikler bakımından istatistiksel bir fark bulunmamıştır. Boş sandalye grubu ile psiko-eğitimsel grubun SCL-90-R puanları, Kişilerarası Problemler Envanteri, Hedef Şikayetler Ölçeği puanları ve Sosyal Davranış Yapısal Analizi Ölçeğinden alınan puanları MANOVA yöntemi ile karşılaştırılmıştır. SCL-90-R ölçümlerine göre boş sandalye grubunun psiko-eğitimsel gruba göre depres-

yon, anksiyete ve kişilerarası stres puanlarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde azaldığı sonucuna varılmıştır. Yapılan karşılaştırmalarda, son ölçümlerde boş sandalye grubunun Hedef Şikayetler Ölçeği puanlarına göre daha az stres yaşadığı, Tamamlanmamış İşler Ölçeği puanlarına göre tamamlanmamış işlerinde azalma olduğu, Kişilerarası Problemler Envanteri puanlarına göre de daha az saldırgan ve daha kabul edici oldukları bulunmuştur.

İzleme çalışması takip eden dördüncü ayda ve birinci yılda tekrarlanmıştır. Dördüncü ayda yapılan izleme çalışmasına 15 kişi, birinci yılda yapılan izleme çalışmasına ise 10 kişi katılmıştır. Sonuçlar boş sandalye grubunda oluşan değişikliklerin devam ettiğini göstermiştir. Yazarlar, bu sonuçlardan hareketle belli bir psikiyatrik tanı almamış grupta tamamlanmamış işlerle ilgili olarak geliştirilen programın etkili olduğu sonucuna varmaktadırlar.

### **Araştırmanın İç ve Dış Geçerlik Açısından Değerlendirilmesi**

Deneklerin seçimi sürecinde eleme ile ilgili önemli kriterler kullanılmış, çalışmaya katılmaya gönüllü olan 250 kişiden ancak 42 si çalışmaya katılmıştır. Bir tedaviye devam edenler, ilaç kullananlar, tamamlanmamış işler dışında yaşamsal diğer krizleri olanlar, alkol problemi olanlar, kendine zarar verme potansiyeli olanlar ve saldırgandık özellikleri yüksek olanlar gruba dâhil edilmemiştir. Bu durum örneklemin homojenize edilmesinden kaynaklı olarak deneklerin seçilmiş, benzer özelliklerinin müdahalenin etkisine katkısını akla getirmektedir. Bir başka deyişle özel bir gruba yapılan bu müdahale, seçilmiş grubun özelliklerinden etkilenerek söz konusu değişimin gerçekleşmiş olma ihtimalini düşündürmektedir. Sonucun başka grup ve sorunlara genellenebilirliğini zayıflatmaktadır. Bu bağlamda örneklemin özelliklerine bağlı olarak dış geçerlilik sorunlarının söz konusu olabileceği düşünülebilir.

Bu çalışmada etkisi karşılaştırılan müdahale grupları birbirinden oldukça farklı biçimde düzenlenmiştir. Boş sandalye grubuna katılan denekler terapistleri ile bire bir yapılandırılmış biçimde kendi tamamlanmamış işlerini, boş sandalye tekniği ile çalışma şansı bulmuşlardır. Diğer grup ise sadece ders niteliğindeki bilgilerin paylaşıldığı psiko-eğitimsel bir etkinliğe dâhil olmuşlardır. Buradan hareketle sonuçların müdahale gruplarının içinde bulunduğu bağlamlardan kaynaklanması ihtimali gündeme gelmektedir. Çalışmaya farklı bir ekolün tamamlanmamış işlerle terapötik etkinliğini içeren bir bireysel terapi grubu ve hiç müdahale edilmeyen bekleme listesi grubu eklense idi, yapılan müdahalenin etkisi daha net ortaya çıkabilirdi. Bu bağlamda çalışmanın müdahalenin içinde bulunduğu bağlamın özelliklerinin sonucu etkilemesi olarak tanımlanan bağlamsal faktörlere bağlı iç geçerlilik tehditlerinin söz

konusu olduğu söylenebilir. Bununla birlikte araştırmacıların iki gruba ait demografik özelliklerin çalışma öncesinde benzerliklerinin araştırılması, deneklerin çalışma öncesindeki ölçek puanlarının sonuçlara etkisini gösterecek istatistiksel yöntemleri kullanmaları, terapistlerin faaliyetlerinin diğer terapistlerce gözlemesi, tamamlanmamış işlerle ilgili sorun yaratacak alanları değerlendiren ölçeklerin seçimi ve izleme çalışmalarının yapılması bakımlarından pek çok geçerlilik ve güvenirlilik önleminin alındığı bir çalışma olduğu ifade edilebilir.

***Fobi Tedavisinde Geşalt Boş Sandalye Tekniğinin Sistemik Duyarsızlaştırma Tekniği İle Karşılaştırılması (Johnson ve Smith 1997)***

**Amaç:** Bu araştırma yılan fobisinin tedavisinde Geşalt terapisi boş sandalye uygulamaları ile sistemik duyarsızlaştırmanın etkililiğini araştırmak amacıyla gerçekleştirilmiştir.

**Denekler:** Çalışmaya katılan denekler yılan fobisi olduğunu söyleyen üniversite öğrencileri arasından seçilmiştir. Denek seçiminde; başka bir psikiyatrik rahatsızlığı olmama, daha önceden psikolojik yardım almama ve yılan dokunamama (deneme yapılmıştır) kriterleri esas alınmıştır. Bu yolla belirlenen 27 denek üç deneysel koşula eşit sayıda seçkisiz yolla atanmıştır. Çeşitli nedenlerle çalışmadan ayrılmalar olmuş ve Geşalt boş sandalye grubunda 8, sistemik duyarsızlaştırma grubunda 7 ve kontrol grubunda 8 kişi ile çalışma tamamlanmıştır.

**Ölçüm araçları:** Araştırmada MMPI Grup Formu, Kaçınma Testi (Avoidance Test, AV; Baret, 1969), Yılan Soru Listesi (Snake Questionnaire, Smith, 1970) ölçekleri kullanılmıştır. Araştırmada MMPI Grup formu ek psikopatolojinin değerlendirilmesi amacı ile kullanılmıştır. Ayrıca öğrencilerin uygulanan programla ilgili görüşleri yazarlar tarafından geliştirilen açık uçlu sorularla belirlenmeye çalışılmıştır.

**Yöntem:** Çalışmada doktora düzeyinde eğitim almış yedi psikoterapist görev almıştır. Dört kişi sistemik duyarsızlaştırma, üç kişi de Geşalt grubunda çalışmışlardır. Her iki gruptaki terapistlere çalışma öncesinde, çalışmayı yürütmeleri için gerekli olan çalışma biçimini içeren eğitimler verilmiştir. Bu eğitimler uygulama el kitapçıklarının gözden geçirilerek tartışılması biçiminde olmuştur. Geşalt terapi grubunda, Geşalt terapisinin temel prensipleri ve Geşalt terapisinde bir korkunun ele alınması ile ilgili bilgiler verilmiştir. Korkulan şeyin hayal edilmesi, rol oynama ile yerine geçilmesi, boş sandalye uygulaması, korkulan nesne ya da durumun kişinin kabul edemediği yanlarıyla ilgili olması gibi konularda denekler

bilgilendirilmiş ve bu bilgilerle uyumlu yaşantısal deneyimlerin yer aldığı yedi oturum düzenlenmiştir. Sistematik duyarsızlaştırma grubunda ise, sistematik duyarsızlaştırmanın nasıl işlediği ve kişilerin korktuklarını hayal ederken duydukları kaygıyı azaltacak gevşeme yöntemleri hakkında bilgiler verilmiş ve bu bilgilerle uyumlu duyarsızlaştırma uygulamalarının yer aldığı yedi oturum düzenlenmiştir. Kontrol grubundaki kişiler ile araştırmacı 15 dakikalık görüşme gerçekleştirmiş, araştırmacının amacını açıklayarak ilk ölçümleri gerçekleştirmiş son olarak kendilerini 3-5 hafta sonra yeniden değerlendirme için beklediklerini belirtmiştir. Bunun dışında kontrol grubu denekleri ile bir çalışma yapılmamıştır.

**Sonuçlar:** Sonuçların analizinde, deneklerin başlangıçtaki kaçınma düzeylerinin araştırma sonuçlarını etkileyebileceği düşünülerek, bu etkinin kontrol edilmesine olanak sağlayan kovaryans tekniği kullanılmıştır. Bu analizlere göre, sadece Kaçınma Testi puanları açısından Geşalt grubu ile sistematik duyarsızlaştırma grubundaki deneklerin, kontrol grubuna göre istatistiksel olarak anlamlı biçimde değiştiği gözlenmiş, buna karşın boş sandalye ile sistematik duyarsızlaştırma grupları arasında fark bulunmamıştır. Araştırmacılar psikoterapi etkililik çalışmalarında Geşalt terapisi tekniklerinin etkililiğini gösteren bir çalışma olması nedeni ile önemli buldukları belirtmektedirler.

### **Araştırmanın İç ve Dış Geçerlik Açısından Değerlendirilmesi**

Çalışmada denekler yılan korkusunun azaltılması ile ilgili bir programa dahil olduklarını bilmekte ve araştırmaya gönüllü olarak katılmaktadır. Bu durum katılımcıların oldukça motive olduğu biçiminde yorumlanabilir ve bu durumun araştırma öncesinde deneklerin belli bir yapı ile ilgili olarak değerlendiriliyor olmalarının bağımlı değişken üzerindeki etkisi olarak tanımlanan araştırma öncesi ölçmeye dayalı bir iç geçerlilik tehdidi getirdiği söylenebilir. Araştırmada klinik popülasyonda görece az rastlanan yılan fobisi olan kişiler ile çalışılmıştır. Bu durum ölçülen değerler açısından seçilen grubun normal popülasyondan farklılık göstermesinin bağımlı değişken üzerinde etkisi olarak açıklanan istatistiksel regresyon iç geçerlilik tehdidini beraberinde getirebilir. Benzer şekilde yılan fobisi olan grup spesifik özellikleri olan bir grup olabilir. Bu nedenle sonuçlar diğer fobik bozukluklara genellenemeyebilir. Diğer bir deyişle örneklemin özelliklerinden kaynaklanan bir dış geçerlilik sorunu gündeme gelebilmektedir.

Çalışmada ek bir psikopatolojisi olmayan yılan fobisi olan özel bir grup ile çalışılmıştır. Bu durum; sonuçların ek psikopatolojilerin de bulunduğu yılan fobisi gösteren kişilere



ve diğer fobisi olan kişilere sonuçların genellemesini engelleyerek dış geçerlik sorunu yaratabilmektedir. Bununla birlikte araştırmada sadece yılan fobisi olan kişilerin araştırmaya dâhil edilmesi, gruplara seçkisiz atama yapılması, kontrol grubu kullanılması, terapistlerin uygulayacakları tedavi planı konusunda el kitapçıkları ve tartışmalar yolu ile hazırlanmaları gibi düzenlemelerin iç ve dış geçerliği yükseltmeye yönelik kimi planlamaların yapıldığı görölmektedir.

***Fobik Davranışlarda Operasyonel Geşalt Terapi Rol Oynama Tekniğinin Etkililiği (Martinez 2002)***

**Amaç:** Bu araştırma fobilerin oluşmasında yansıtımaların etkili olduğu kuramsal bilgisinden hareketle, fobinin tedavisinde rol oynama (canlandırma) yöntemlerinin etkililiğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilmiştir.

**Denekler:** Deneklerin seçimi gazetede yayınlanan, 20 yaş üstü ve fobisi bulunan kişilerin tedavisi konusunda bir çalışma yapılacağı ilanı ile başlamıştır. Bu ilana 34 kişi başvurmuş, bu kişiler telefon ve yüz yüze yapılan görüşmelerde araştırmanın kriterlerine (en az 6 yıldır fobik tepkileri bulunma, fobik durumun yaşamı kısıtlaması, fobiye eşlik eden başka duygudurum bozukluklarının bulunmaması) göre değerlendirilmiş ve sonuçta 20 kadın ve 4 erkekten oluşun grubun çalışma grubu olmasına karar verilmiştir. Çalışma grubunda 6 kişide sosyal fobi, 4 kişide hayvan fobisi, 6 kişide çeşitli durumlarda ortaya çıkan hapsedilmiş hissetme korkusu, 3 kişide yükseklik ve uçak fobisi, 1 kişide gök gürültüsü fobisi, 1 kişide taşıt fobisi, 1 kişide yabancılarla tanışma fobisi, 1 kişide kalabalık fobisi, 1 kişide sivri ve keskin objelerle yaralanma fobisi bulunmaktadır.

Tüm deneklerin katıldığı bilgilendirme toplantısında çalışma ile ilgili bilgi verilmiş ve çalışmanın ön testini oluşturan değerlendirme araçları uygulanmıştır. Denekler koşullara atılırken deneklerin fobilerinin sıklığı, yoğunluğu, cinsiyetleri ve Durumluk Süreklilik Kaygı Envanteri puanları esas alınmış, gruplar eşleştirme yolu ile oluşturulmuştur. Çalışmaya katılan tüm denekler araştırmayı tamamlamıştır.

**Ölçüm araçları:** Araştırmada kullanılan ölçekler şunlardır: a) Durumluk-Süreklilik Kaygı Envanteri (State-Trait Anxiety Inventory- STAI Spielberger ve Gouch, 1966), b) S-R Envanteri (S-R Inventory-RI, Endler ve ark, 1962), c) Korku Araştırma Listesi (Fear Survey Schedule-FSS, Woplpe ve Lang, 1964) ve d) Semantik Farklılıklar Ölçeği (Semantic Differential SD, Osgood, Suci ve Tannenboum, 1957). Araştırmada bunlara ek olarak her bir ka-

tılımcının tedaviye ilişkin beklentileri 5’li likert tipi bir derecelendirme ile katılımcıların terapistin etkililiği ile ilgili düşünceleri ise 10’lu likert tipi bir derecelendirme ile ölçülmüştür.

**Yöntem:** Yazar; rol oynamanın fobi sorununda etkililiğini değerlendirmek üzere, üç deneysel koşul oluşturmuştur. Yazar; birinci grubu “tam tedavi grubu” olarak adlandırılmış ve bu gruptaki kişilerin fobik tepkiler ve fobik uyarıcıya atfettikleri özellikler konusunda canlandırma deneyimleri yaşamalarını sağlamıştır. “Fobik uyararla ilgili rol oynama grubu” ikinci grup olarak belirlenmiş ve bu gruptaki kişilerin fobik uyarana atfettikleri özellikleri canlandırması sağlanmıştır. Üçüncü grup “tepki canlandırma grubu” olarak adlandırılmış ve sadece fobik uyararla karşılaşıldığında ortaya çıkan tepkilerin canlandırılması sağlanmıştır. Çalışmada ilk iki grup tedavi grubu olarak, son grup ise tedavinin olmadığı bir grup olarak nitelenmekte ve tedavi grupları ile tedavinin olmadığı grup karşılaştırılmaktadır. Atfedilen özelliklerin canlandırılması sonucunda ortaya çıkarılan özelliklere sahip çıkılması asıl tedavi protokolünü oluşturmuştur. Tepki canlandırma bir plasebo görevi görmekte olup kontrol grubu olarak kullanılmıştır. Deney beş hafta süren grup görüşmeleri biçiminde tek terapist tarafından yürütülmüştür.

**Sonuçlar:** Ön testte STAI, S-R, FSS ve SD değerlendirme araçları ile yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları, üç çalışma grubu arasında fark olmadığını göstermiştir. Yazar, gruplar arası farklılığın olmamasını, grupların iyi bir biçimde dağıtıldığının göstergesi olarak yorumlamıştır.

STAI ve SRI değerlendirme ölçeklerinden alınan sonuçlar, ön test ve son test sonuçları varyans analizi ile analiz edilmiştir. Tam tedavi grubu ve fobik uyararla ilgili rol oynama grubunun tepki canlandırma grubuna göre anlamlı düzeyde kaygısının azaldığı bulunmuştur. Buna karşın tam tedavi ve uyarın canlandırma grubu arasında kaygı düzeylerindeki değişim açısından bir fark bulunamamıştır. Ayrıca deneklerin tedavi beklentilerinin ve terapistin etkililiği ile ilgili değerlendirmelerinin, sonuçları etkilemediği ortaya çıkmıştır. Yazar tedavi beklentileri ve terapistle ilgili düşüncelerin sonuçları değiştirmedeği bulgusundan hareketle, ortaya çıkan değişimin yapılan müdahalelerden kaynaklandığı yorumunu yapmaktadır.

### **Araştırmanın İç ve Dış Geçerlik Açısından Değerlendirilmesi**

Bu araştırmada; iç geçerlik tehditlerinden seçim yanlılığı, dış geçerlik tehditlerinden ise örneklemin özellikleri ve bağlamsal özelliklerin söz konusu olabileceği düşünülmektedir.

Gazete ilanı ile çalışmanın duyurulması, sadece o gazeteye ulaşabilen kişilerin araştırmaya katılabilmesine imkân vermiş olması nedeniyle seçim yanlılığına yol açmış olabilir. Buna karşın deneklerin koşullara, aldıkları puanların ve diğer özelliklerinin dikkate alınarak eşleştirilmesi seçim yanlılığı tehdidine karşı bir önlem olarak dūřunlebilir. Benzer şekilde ön test puanları açısından deney ve kontrol gruplarının özelliklerinin eşleştirilmesi yine seçim yanlılığını kontrol etmek üzere gerçekleştirilen bir müdahale olarak değerlendirilebilir.

Deneklerin belirlenmesinde kullanılan seçim yöntemi ile homojen bir çalışma grubu oluşturulmuştur. Bu yolla araştırma grubunda gerçekleşen değişimlerin müdahaleyle olan bağlantısı sağlanmış, bir başka anlatımla i geçerlik yükseltilmiştir. Buna karşın; seçilen grubun belli özellikleri olan bir grup olması, örneklemin özellikleri nedeni ile sonuçların tüm fobik bozukluğu olan hastalara genellemesini zayıflatmış yani dış geçerliğe bir tehdit yaratılmıştır. Aynı terapistin koşullarda görev yapması yolu ile farklı deneysel koşullarındaki kişilerin farklı terapistlerle karşılaşması engellenmiştir. Bir başka deyişle müdahalenin içinde bulunduğu bağlam terapist bakımından sabit tutularak müdahalenin bağlamsal özelliklerden etkilenerak değişmesi engellenmeye çalışılmıştır. Bu nlemin bağlamsal özelliklere ilişkin dış geçerlilik tehditlerini elimine etmeye yönelik olduğu dūřunlmektedir.

***65 Yaş st Grupta Gestalt Grup Etkinliğinin Depresyon, Kaygı, fke ve Duygudurum zerindeki Etkilerinin İncelenmesi (O'Leary, Sheedy, O'Sullivan ve Thoresen 2003)***

**Amaç:** Bu araştırma, Gestalt grup etkinliğinin depresyon, anksiyete, öfke düzeyi ve duygudurum üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir.

**Denekler:** Araştırma yerel televizyonda ve el ilanları ile çalışmanın tanıtılması ile başlamıştır. 65 yaşın üstündeki daha önce psikiyatrik tedavi görmemiş kişilerin çalışmaya dâhil edileceği bilgisi verilmiştir. Çalışmaya 43 kişi katılmış, kişilerin deney ve kontrol gruplarında yer almaları seçkisiz atama yolu ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma gurubunda 22 kişi (15 kadın, 7 erkek), kontrol grubunda ise 21 kişi (14 kadın, 7 erkek ) yer almıştır.

**lm araçları:** Bu çalışmada depresyon düzeyini belirlemek üzere Beck Depresyon Envanteri (Depression Inventory, Beck ve ark, 1961), kaygı düzeyini belirlemek üzere Durumluk Süreklilik Kaygı Envanteri (State and Trait Anxiety Inventory, Spielberger 1983), duygudurumundaki değişiklikleri değerlendirmek üzere Duygudurum Profili leği (Profile

Mood Scale, Lorr ve Mc Nair, 1984) ve Durumluk Süreklilik Öfke İfade Envanteri (State-Trait Anger Expression Inventory, Spielberger, 1983) kullanılmıştır. Ayrıca katılımcıların grup sürecinde kendileri ile ilgili neler öğrendiklerini ve grup sürecinin kendileri üzerindeki olumlu ve olumsuz etkilerini belirlemek üzere açık uçlu sorulardan yararlanılmıştır. Duygudurum Profili Ölçeği araştırma grubuna, çalışma başlamadan bir hafta önce ve çalışma sırasında her hafta verilmiştir. Bunun dışındaki ölçekler her iki grup için çalışma başlamadan bir hafta önce ve çalışma bittikten bir hafta sonra uygulanmıştır.

**Yöntem:** Uygulamacı eğitilmiş bir Gestalt terapisti olup, hem araştırma hem de kontrol grubunda yer almıştır. Denekler altı hafta boyunca her hafta bir kez ve 90 dakika olmak üzere bir araya gelmişlerdir. Uygulamada terapist katılımcıların depresyon, anksiyete, ve öfke duygularını fark etmelerine yönelik çalışmalar yapmış, bu duyguların ifade edilmesi ve olumsuz duyguların azaltılması için baş etme stratejilerinin geliştirilmesi konuları üzerinde durulmuştur. Müdahalede kişinin duygularını fark etmesi, var olan duygularını uygun biçimde çevresi ile paylaşması amaçlanmıştır. Son görüşme öğrenilen bilgilerin yaşama aktarılması stratejileri üzerinde olmuştur. Kontrol grubu ile ise çalışma başlamadan bir hafta önce ve çalışma bittikten bir hafta sonra ölçeklerin tamamlatıldığı değerlendirme görüşmeleri yapılmıştır.

**Sonuçlar:** Elde edilen sonuçlar, araştırma ve kontrol gruplarının öfkenin kontrolü ve öfkenin ifadesi boyutlarında farklılaştığını göstermiştir. Son test değerlendirmelerinde terapi grubunun öfke duygusunun azaldığı, buna karşın öfke ifadesinin arttığı gözlenmiştir. Yapılan ANCOVA analizi kontrol grubu puanlarının ön test ve son testte farklılaşmadığını göstermektedir.

Çalışmaya katılan tüm deneklerin Beck Depresyon Envanteri ve Durumluk Süreklilik Kaygı Envanterinden elde edilen ön test ve son test puanlarının farklılaşmadığı görülmüştür. Duygudurum Profili Ölçeği ve Durumluk Süreklilik Öfke İfade Envanteri ölçeği puanları ve ön test ve son test değerleri karşılaştırıldığında müdahale grubundaki deneklerin kontrol grubuna göre daha geçim yanlısı (daha az saldırgan), kafası daha net ve öfke ifadesini daha fazla kullanabilen kişiler oldukları bulunmuştur. Çalışmada katılımcılara ayrıca “gruba dâhil olmanın kendilerine ne kazandırdığı” açık uçlu sorusu yöneltilmiş olup bu soruya katılımcıların “yeni bir kavramsallaştırma, hali hazırdaki durumlarını farketme ve gelecekle ilgili stratejiler geliştirme” şeklinde yanıt verdikleri bulunmuştur. Ayrıca deneklere “gruba dâhil olmanın ne tür olumlu değişikliklere yol açtığı” sorulmuştur. Bu soruya

deneklerin “eskisi kadar öfkeli değilim” (duygusal), “daha pozitif olmayı deneyeceğim” (bilişsel), “diğerlerine daha yardımcı olacağım ve deneyeceğim” (niyetle ilgili) gibi yanıtlar verdikleri görölmüştür. Araştırmacılar yaptıkları müdahalenin genel olarak öfke, anksiyete, saldırganlık/ geçim yanlısı olma ve kafası net olma/kafası karışık olma boyutlarında değişim yarattığını ileri sürmektedirler.

### **Araştırmanın İç ve Dış Geçerlik Açısından Değerlendirilmesi**

Bu araştırmada; i geçerlik tehditlerinden kullanılan ölçüm araçları, seçim yanlılığı ve olgunlaşma tehditlerinin söz konusu olabileceği düşünölmektedir. Çalışmada deney grubunun her hafta düzenli olarak duygudurum ölçęini doldurmasının, ölçęe aşinalık yaratarak sonuçları yanlı bir şekilde etkilediğini ve aynı zamanda deneklerin yıpranmalarına yol açtığını akla getirmektedir. Diğer taraftan, Duygudurum Profil Ölçęi'nin kontrol grubuna uygulanmamış olması, yani gruplarda aynı ölçeklerin kullanılmaması, ölçüm aracına bağlı i geçerlik tehdidi yaratabilmektedir. Araştırma çağrısına cevap veren tüm bireyler çalışmaya dâhil edilmiş ve bu kişiler seçkisiz biçimde koşullara atanmıştır. Bunun seçim yanlılığını önlemeye yönelik bir çaba olarak değerlendirilmesi mümkündür. Buna karşın grupların ölçölen özellikler konusunda ön test ile değerlendirilmemiş olması, seçim yanlılığına bağlı i geçerlik tehdidini ortaya çıkarmaktadır.

Kontrol grubu deneklerinin öfkesini ifade edebilen, anksiyete ve depresyon düzeyi düşük bir grup olma ihtimali bulunmaktadır. Bu nedenle yapılan grup uygulamasının etkisinin düşöklüğünün, yapılan uygulamadan çok, kontrol grubu deneklerinin özelliklerinden kaynaklanıyor olabileceği düşünölmektedir. Ayrıca çalışmada kontrol grubuna ne yapıldığı tam olarak bilinmemektedir. Bu kişiler bir sonraki çalışma için bekleyen kişiler midir? Bu bekleme süresi içinde kontrol grubu başka tedavi ve terapi programlarından yararlanmış ve ölçölen değerler açısından olgunlaşmış olabilirler. Bu konu ile ilgili bir denetlemenin olmaması da i geçerlik tehditlerinden olgunlaşmanın etkisi tehdidini gündeme getirmektedir. Bu çalışmada örneklem grubunun özelliklerinin ayrıntılı biçimde açıklanmamış olması, örneklem grubunun özel bir grup olup olmadığı ile ilgili şüpheleri oluşturmaktadır. Bu durum bir dış geçerlik tehdidi olarak ele alınabilir.

***Öğrencilerin Duygusal-Davranışsal Güçlenmeleri ve Uyumlarının Arttırılmasında  
Geştalt ve Bilişsel Grup Etkinliklerinin Karşılaştırılması ( Shen 2007)***

**Amaç:** Bu araştırma, bir grup Çinli öğrencinin davranışsal ve duygusal açılarından güçlenmeleri ile okuldaki ve sosyal yaşamlarındaki uyumlarının arttırılmasında Geştalt oyun grubu ve sözel bilişsel uygulama grubunun etkililiğini karşılaştırmak amacıyla gerçekleştirilmiştir.

**Denekler:** Bu çalışmaya Tayvan'da bir okulda yedinci ve dokuzuncu sınıflara devam 81 öğrenci katılmıştır. Çalışma öncesinde öğrencilere Ergenlik Sosyal Davranışlar Ölçeği uygulanmış ve aldıkları puanlar, cinsiyetleri ve sınıfları gözetilerek gruplara atanmışlardır. Çalışmaya katılan öğrencilerden 26'sı Geştalt oyun grubunda, 26'sı sözel bilişsel grupta, 29'u her hangi bir terapi uygulamasının olmadığı kontrol grubunda yer almıştır. Analizler terapiyi bırakmalar nedeni ile 24'ü Geştalt oyun grubunda, 25'i sözel bilişsel grupta ve 24'ü kontrol grubunda bulunan denekle gerçekleştirilmiştir.

**Ölçüm araçları:** Araştırmada kullanılan Davranışsal-Duygusal Değerlendirme Ölçeği (Behavioral-Emotional Rating Scale, Epstein, Sharma, 1998) ergenlerin davranışsal ve duygusal güçlülüklerini değerlendirmek üzere oluşturulmuştur. Bu çalışmada söz konusu ölçeğin öğretmenler ve anne-babalar için oluşturulmuş formları kullanılmıştır. Ölçeğin kişiler arası güçlülük, aileye katılım, okuldaki fonksiyonlar, duygusal güçlülük alt ölçekleri bulunmaktadır. Araştırmada kullanılan diğer bir ölçek ise Ergenlikte Sosyal Davranışlar Ölçeği'dir (Adolescent Social Behavior Scale, Hung, 2000) ve olumlu ve olumsuz sosyal davranışları değerlendirmektedir. Ölçek gruptaki beceriler, iletişim, karşılık verme, çatışma çözme, öz yeterlilik, akademik öğrenme gibi olumlu sosyal davranışları ve saldırganlık, suçla ilgili davranışlar, hiperaktivite/dürtüsellik, çekingenlik, kaygı, kişilerarası uyumsuzluk ve öğrenme problemleri gibi olumsuz sosyal davranışları değerlendirmektedir. Bu çalışmada ölçeğin öğretmenler için ve yaşlılar için oluşturulmuş formları kullanılmıştır.

**Yöntem:** Ergenlikte Sosyal Davranışlar Ölçeğinin Öğretmen formundan alınan puanlara göre öğrenciler eşleştirilmiş ve her bir eş seçkisiz olarak gruplara atanmıştır. Araştırma beş hafta sürmüş ve 40'ar dakikalık on görüşme olarak düzenlenmiştir. Geştalt oyun müdahale grubunun etkinlikleri temel olarak Oaklander (1978) ve Shen'in (2000) çalışmalarına dayanılarak hazırlanmıştır. İlk görüşmede grup içinde diyalogu başlatmak için renkli materyaller kullanılmıştır. Ayrıca, meditasyon, yönlendirilmiş hayalleme ve stresin azaltılması ile ilgili çeşitli etkinliklerden yararlanılmış, grup üyelerinin kendileri ve birbirleri ile temas etme bi-

çimleri ve empati göstermeleri ile ilgili deneyimlerin yaşanması sağlanmıştır. Bilişsel sözel grup uygulamaları Herod'un(1999) çalışmalarına dayandırılarak hazırlanmıştır. Öğrencilere kendi yaşam felsefeleri ve benlik imajlarını fark etmelerine yönelik çeşitli çalışmalar yapılmış; kişilerarası ilişkilerde yaşanan güçlükler, problemin ele alınması ve çözüm yolları, problemin çözümünde destek sistemlerinin devreye sokulması konularında hem açıklamalar hem de uygulamalar gerçekleştirilmiştir. Bu uygulamada ayrıca işlevsel olmayan düşünceler ile rasyonel düşüncelerin yer değiştirmesi üzerinde de durulmuştur.

**Sonuçlar:** Öğretmen değerlendirmelerine göre araştırma gruplarının, kontrol grubuna göre duygusal ve davranışsal güçlülüğünde artma olduğu gözlenmiştir. Buna karşın Geştalt grubu ile bilişsel grup arasında farklılık bulunmamıştır. Aynı ölçeğin anne baba formunda ise duygusal ve davranışsal güçlülük anlamında gruplar arasında farklılık gözlenmediği bulunmuştur. Öğretmen değerlendirmelerine göre sosyal uyum açısından gruplar arasında bir farklılık oluşmadığı gözlenmiştir. Buna karşın yaşlılar tarafından yapılan değerlendirmelerde, terapi gruplarının sosyal uyumlarının kontrol grubuna göre arttığı, ancak terapi grupları arasında fark olmadığı görülmüştür.

### **Araştırmanın İç ve Dış Geçerlik Açısından Değerlendirilmesi**

Araştırmada öğrencilerin davranışsal ve duygusal olarak güçlenmeleri hedeflenmektedir. Bu hedefe ulaşmak için kurgulanan iki deneysel koşulun da ne derece hedefe yönelik olduğu tartışılabilir. Bu bağlamda araştırmanın kurgusu ile ilgili temel bir hatanın olduğu söylenebilir. Geştalt oyun terapisi grubunda; grup üyeleri arasında diyalog oluşturmak, hayalleme, stresin azaltılmasına yönelik uygulamalar, temas biçimlerini fark etme ve empati yeteneğini geliştirici kimi uygulamaların yapıldığı görülmektedir. Uygulamaların ayrıntılı biçimde nasıl yapıldığı aktarılmamış olmakla birlikte, kişilerin kendi temas biçimlerini öğrenmelerinin, empati geliştirmelerinin belirlenen beş hafta gibi bir süreçte mümkün olmayacağı, bu uygulamaların duygu ve davranışlarına güçlülük olarak yansımaları beklemenin mümkün olmayacağı düşünülmektedir. Bilişsel sözel grupta, 100 yıl sonra okunacak bir metni okuyana bırakarak kişilerin kendi yaşam felsefeleri hakkında bilgi sahibi olmaları, sevdikleri ve sevmedikleri insanları kurgusal bir yemeğe davet ederek problem çözme ve kişilerarası ilişkilerdeki güçlükleri fark etmeleri, acil durum planları üzerinden baş etme stratejileri konusunda bilgi sahibi olmaları gibi uygulamalar bulunmaktadır. Bu uygulamaların öğrencilerin hayatında duygu ve davranışlarında güçlülük olarak yansımaları beklemenin uygun olma-

yacağı söylenebilir. Bu bağlamda araştırmının planlanması, hipotezlerinin oluşturulması ve uygulama aşamalarında önemli sorunlar olduğu düşünülebilir.

Diğer taraftan üzerinde çalışılan grubun davranış ve duyguları çalışmaya katılan kişilere değil onların öğretmenlerine, anne ve babalarına ve arkadaşlarına sorulmuştur. Bu bağlamda önemli bir iç geçerlik sorunu olduğu düşünülebilir. Bir başka deyişle sonuçların müdahaleden mi yoksa değerlendiricilerden mi kaynaklandığı bilinmemektedir. Bu durum önemli bir iç geçerlik sorunudur. Deneklerin gruplara sosyal uyumları, cinsiyet ve sınıflarına göre atanmaları seçim yanlılığı iç tehdidine karşı bir önlem olarak düşünülebilir. Çalışmaya katılan tüm gruplarda denek kaybı yaşanmıştır. Bu durum yıpranma ve denek kaybına ilişkin iç geçerlik sorunlarını akla getirmektedir.

***Kişisel Gelişim Odaklı Geşalt Temas Biçimleri Grup Uygulaması ve Etkililiği  
(Gülol 2005)***

**Amaç:** Bu araştırma, kişisel gelişim odaklı egzersizler ve bilgi aktarımının birlikte kullanıldığı yapılandırılmış Geşalt grup terapi uygulamasının etkililiğini değerlendirmek amacıyla gerçekleştirilmiştir.

**Denekler:** Araştırmının denekleri, Türkiye’de faaliyet gösteren oniki ilde örgütlenmiş bir şirketin beş departmanında hizmet veren 277 kişi arasından seçilmiştir. Bilgilendirme toplantıları ile bu kişilere araştırmının amacı ve süreci açıklanmış, bir bilgi formu ile birlikte araştırmaya katılım konusunda istekli olup olmadıkları sorulmuştur. Bu kişilerden daha önce grup çalışmasına katılmayan, çalışma yapıldığı dönemde bir psikolojik rahatsızlığı bulunmayan, herhangi bir psikiyatrik yardım almayan, psikiyatrik ilaç kullanmayan, lise ve üstü eğitim görmüş olan ve 18 yaş ve üstü olan kişiler araştırmaya dâhil edilmiştir. Böylece 84 kişinin çalışmanın koşullarına uygun olduğu görülerek bu kişilere ilk ölçek kapalı bir zarfın içinde gönderilmiş ve üç gün sonra teslim alınmıştır. Araştırmının dört farklı şehirde ve yedi grup ile yürütülmesi planlanmıştır. Ancak çalışma sürecinde şirketteki değişiklikler nedeni ile 53 kişi çalışmada kalmıştır. Kontrol grubu çalışma gurubunun yaş, cinsiyet ve eğitim düzeyi özelliklerine benzer özellikler taşıyan kişilerden oluşturulmuştur. Kontrol grubuna ilk ölçek uygulamasından onüç hafta sonra tekrar ulaşılarak ölçekleri ikinci kez doldurmaları sağlanmıştır.



**Ölçüm araçları yöntem:** Çalışmada Geşalt Temas Biçimleri Yeniden Düzenlenmiş Form, (Aktaş ve Daş, 2001) (GTB-YDF), Sosyal Karşılaştırma Ölçeği, (Şahin ve Şahin1992) (SKÖ), Kişilerarası Şemalar Ölçeği (Boyacıoğlu ve Savaşır 1995) (KŞÖ) kullanılmıştır. GTB-YDF temas biçimlerini değerlendirmekte ve kendine döndürme, saptırma, temas, iç içe geçme, duygusal duyarsızlaşma alt boyutları bulunmaktadır. Çalışmada ayrıca katılımcıların üzerinde çalışılan temas biçimleri ile ilgili fark ettikleri durumlar, halihazırdaki temas biçimini değiştirme konusundaki nedenleri, nasıl değişiklik yapacakları ve bu değişikliği hangi durum ve kişi için gerçekleştirecekleri bilgilerini içeren Bireysel Hedeflerin Gerçekleştirilmesine Yönelik Değerlendirme de yapılmıştır.

**Yöntem:** Araştırmada kullanılacak on oturumluk programın hazırlık çalışmasında, ele alınacak beş temas biçimi ile ilgili literatür taranarak egzersiz havuzu oluşturulmuştur. Bu egzersizlerin belirlenmesinde kişisel gelişime hizmet etmesi, herkese uygulanabilir olması, yaşantısal olması, çalışma içinde kullanılacak kavramlara ilişkin olması, grup içinde bireysel olarak çalışılmasına uygun olması gibi kriterler esas alınmıştır. Seçilen egzersizler, çalışmaya katılan deneklerin özelliklerine benzer özellikleri olan ve başka şirketlerde çalışan hâlihazırda grup terapisi sürecinde bulunan kişilere uygulanarak pilot bir çalışma yapılmıştır. Sonrasında egzersizler süreleri, uygulama zorlukları, anlaşılabilir olmaları ve uygulanabilirlikleri gibi açılardan değerlendirilerek son haline getirilmiştir. Ayrıca grup uygulaması sırasında verilecek kuramsal bilgilerle ilgili olarak da iki pilot çalışma düzenlenmiştir. Sonuçta çalışmada kapsanacak beş temas biçimini kapsayan egzersizlerden ve bütünleştirme amaçlı boş ve çift sandalye tekniklerinden oluşan “Geşalt Temas Biçimleri Grup Terapisi” programı hazırlanmıştır.

Uygulama grubuna ilk buluşmada çalışma hakkında bilgi verilmiş, uygulamanın genel amacı ve sınırlılıkları, uygulamanın yöntemleri, bakış açısı, grup kuralları, uygulanacak ölçekler, uygulamaya katılımın önemi konularında bilgi verilmiştir. Bilgilendirmenin ardından ilk ölçek paketi uygulanmıştır. Program ölçeklerin doldurulduğu tarihten bir hafta sonra başlatılmıştır. Uygulama haftada üç saat olmak üzere on oturumda gerçekleştirilmiştir. Son ölçek paketi ise son uygulamanın yapıldığı oturumdan bir hafta sonra uygulanmıştır. Karşılaştırma grubundaki deneklere ise ölçekler zarflarla gönderilmiş ve ellerine ulaştıktan 3 gün sonra doldurularak araştırmacıya gönderilmesi talep edilmiştir.

**Sonuçlar:** Araştırmadan elde edilen bulgular kişisel gelişim odaklı Geşalt temas biçimleri grup uygulaması sonrasında uygulama grubundaki katılımcıların saptırma, kendine döndürme, iç içe geçme temas biçimlerini grup terapisi uygulamasının öncesine göre daha

az kullandıkları görülmüştür. Kontrol grubunda ise zamana bağlı değişim gözlenmemiştir. Ayrıca uygulama grubundaki katılımcıların uygulama sonrasında, uygulama öncesine göre daha olumlu benlik şemasına sahip oldukları görülmüştür. Buna karşın uygulamaya katılan kişilerin kişilerarası şemalarla ilgili puanlarında ön test ve son test puanları açısından bir fark oluşmadığı gözlenmiştir. Araştırmacı bu sonucun araştırma kapsamında ele alınan konular çerçevesinde katılımcıların kendilerinde bir değişiklik olmasının daha muhtemel olduğu, kişilerarası ilişkilerle ilgili değişimlerin görece daha az olacağı görüşüne bağlamaktadır. Ayrıca deneklerin % 71'i, bireysel hedeflerin gerçekleştirilmesi ile ilgili olarak olumlu değerlendirmeler yapmışlardır.

### **Araştırmanın İç ve Dış Geçerlik Açısından Değerlendirilmesi**

Araştırmada Kişisel Gelişim Odaklı Geşalt Temas Biçimleri Grup Uygulamasının katılımcıların temas biçimleri, benlik şemaları ve kişilerarası beklentileri üzerinde etkisi araştırılmıştır. Çalışma öncesinde yapılan hazırlık çalışmaları değerlendirildiğinde programın içinde yer alan hem bilgilendirme hem yaşantısal egzersizler boyutunda bağımlı değişkenlerle doğrudan ilişkisi olan müdahalelerin seçildiği, deney ve kontrol grubundaki kişilerin özelliklerinin eşleştirildiği görülmektedir. Bu bağlamda hazırlık çalışmaları ile oluşturulan programın niteliğinin ve denek seçiminde uygulanan planlı girişimlerin iç geçerliği arttırmaya dönük çalışmalar olduğu söylenebilir. Araştırmanın gerçekleştirildiği şirkette, araştırma sırasında ekonomik sıkıntılar nedeniyle iş güvencesi ile ilgili tehditlerin olduğu araştırmada rapor edilmiştir. Dolayısıyla araştırmada “deneklerin hayatındaki diğer olayların bağımlı değişkeni etkilemesi olarak tanımlanan zamana bağlı iç geçerlik tehdidinin” söz konusu olabileceği söylenebilir.

Araştırmada psikolojik rahatsızlığı bulunmayan, herhangi bir psikiyatrik yardım almayan, psikiyatrik ilaç kullanmayan, lise ve üstü eğitim görmüş kişiler üzerinde uygulama yapılmıştır. Ayrıca çalışmaya gönüllülük esası getirilmiştir. Araştırmada yer alan deneklerin spesifik özelliklerinin ulaşılan sonucu etkileme ihtimali olarak nitelendirilen örneklemin özelliklerine bağlı dış geçerlik tehdidi söz konusu olabilir. Ayrıca bu çalışma herhangi bir psikiyatrik tanısı olmayan gruplarda gerçekleştirildiği için tanı almış gruplara genellenebilirliği söz konusu olamayacağından dış geçerliğinin sınırlanmış olduğu söylenebilir. Bu çalışmada uygulamaya katılacak kişiler ilk buluşmada uygulamanın genel amacı ve sınırlılıkları, uygulamanın yöntemleri bakış açısı, grup kuralları, uygulanacak ölçekler, uygulamaya katılımın

önemi gibi konularda bilgilendirilmişlerdir. Bu durum, deneklerin “ölçülen özellikler konusunda dikkatlerinin çekilmiş olmasının sonuçlar üzerindeki olası etkisi” olarak tanımlanan değerlendirilme özelliklerine bağlı dış geçerlik tehdidini gündeme getirmektedir.

Çalışma genel olarak değerlendirildiğinde; deneklerin seçiminde kullanılan yöntem, uygulamanın standartlığı konusunda hazırlık çalışmalarının yapılması ve uygulayıcının özel eğitime tabi tutulması gibi özellikleri nedeni ile iç ve dış geçerlik açısından önemli tehditlerini azaltmaya dönük tedbirler içerdiği düşünülmektedir.

## TARTIŞMA

Bu çalışmada ön test-son test karşılaştırma grubu deseninin kullanıldığı 13 araştırma değerlendirilmiştir. Bu bölümde söz konusu araştırmalar uygulanan yöntemler, karşılaştırma grupları, denek seçimleri ve belirlenen bağımlı değişkenler açılarından genel bir değerlendirmeye tabi tutulmuştur. En son kısımda çalışmanın tamamına ilişkin görüş, değerlendirme ve öneriler yapılmıştır.

Çalışmaya konu olan araştırmalardan yalnızca üçü (Paivio ve Greenberg, 1995; Clarke ve Greenberg 1986; Korkut 1991) bireysel müdahale uygulamalarının etkisini incelemiş, geriye kalan tüm araştırmalarda grup çalışmalarının etkisi değerlendirilmiştir. Geşalt terapisi bireysel ve grup olarak uygulanan bir terapidir. Buna karşın bireysel terapilerdeki gücünün öne çıkarıldığı araştırmaların sayısının azlığı dikkat çekicidir. Bu bağlamda Geşalt bireysel terapi uygulamalarının, bireysel terapidaki etkililiğini belirleyen araştırmaların yapılmasına ihtiyaç duyulduğu söylenebilir.

Değerlendirilen çalışmaların yalnızca dördünde Geşalt terapi çalışmaları bir başka ekolün teknikleri ile karşılaştırılmıştır (Johnson ve Smith (1997), Jesse ve Guerny (1981), Shen (2007), Clarke ve Greenberg (1986)). Diğer çalışmaların etkililiklerinin değerlendirilmesinde ise daha çok bekleme listesi ve kontrol gruplarının kullanıldığı görülmektedir. Psikoterapi arenasında Geşalt terapisinin kendi varlığını hissettirmesinde, diğer terapi ekolleri ile karşılaştırma çalışmalarının önemli olduğu, buna karşın bu alanda daha az çalışma yapıldığı görülmektedir. Johnson ve Smith'in çalışmasında (1997) fobinin terapisinde boş sandalye ve sistematik duyarsızlaştırma teknikleri karşılaştırılmıştır. Sonuçlar her iki müdahalenin eşit

biçimde etkili olduğunu göstermiştir. Jesse ve Guerney'in (1981) çalışmasında evli çiftlerde ilişki geliştirme terapisi ile Geştalt terapisinin etkisi karşılaştırmış ve ilişki geliştirme terapisinin daha fazla etkili olduğunu bulmuştur. Shen (2007), öğrencilerin davranışsal ve duygusal güçlüklerinde ve sosyal uyumlarında Geştalt oyun terapisi ile sözel bilişsel müdahalenin etkisini karşılaştırmış ve her iki müdahalenin eşit düzeyde etkili olduğunu bulmuştur. Clarke ve Greenberg (1986) ise kararsızlık durumunda çift sandalye ve problem çözme tekniklerinin etkisini karşılaştırmış ve Geştalt tekniğinin daha etkili olduğunu bulmuştur. Özetlenecek olursa bu dört karşılaştırma çalışmasında; Geştalt terapisinin diğer ekollere göre daha etkili olduğunu gösteren bir çalışma (Clarke ve Greenberg 1986), diğer terapi uygulamasının daha etkili olduğu bir çalışma (Jesse ve Guerney, 1981) ve Geştalt ve diğer terapi uygulamasının eşit derecede etkili olduğu iki çalışma (Johnson ve Smith, 1997) ve Shen (2007) olduğu söylenebilir.

Özetlenen araştırmaların denek seçimi yöntemlerine bakıldığında; dört araştırmacının yalnızca eşleme yöntemini kullandığı (Martinez 2002, Serok ve Levi 1993, Shen 2007, Gülol 2005), diğer çalışmaların seçkisiz örneklemeleri tercih ettiği görülmektedir. Seçkisiz örnekleme bilimsel çalışmalarda önemli bir iç ve dış geçerlik belirteçidir. Bununla birlikte, Geştalt terapi yaklaşımının "hangi gruplarda ve nasıl işe yarıyor olduğunun" belirlenmesinde belirli grupların öne çıkarılmasının yararlı olacağı söylenebilir. Ele alınan çalışmaların yalnızca birinde (Gülol 2005) denek seçimine dair planlı bir uygulamanın olduğu görülmektedir. Çalışmaya katılacak kişilerin önceden planlanan özelliklere göre belirlendiği çalışmada, müdahalenin etkisini değiştirmeyecek diğer değişkenler elemine edilmeye çalışılmış, çalışmanın iç geçerlik tehditleri konusunda önlem alınmıştır. Söz konusu çalışmada seçilen kontrol grubu denekleri ile çalışma grubu denekleri eşleştirilerek, oluşan değişimin müdahalenin etkisi ile açıklanmasının yolu açılmıştır. Bir başka deyişle çalışmanın iç geçerliği bu yolla arttırılmıştır.

Seçilen denek grupları dikkate alındığında, sadece Martinez (2002) ve Johnson ve Smith'in (1997) çalışmalarında DSM IV tanı sınıflandırmasında yer alan fobik bozukluk konusunda çalışma yapılmış; diğer araştırmalarda sınav kaygısı (Serok, 1991), depresyon (Coneley ve ark. 1983), öfke (O'leary ve ark. 2003), anksiyete (Tyson ve Range, 1987) gibi sorunlar değerlendirilmiş olsa da bu sorunlar klinik tanı almayan gruplarda çalışılmıştır. Bu bağlamda, çalışma içinde kapsanın araştırmalar ışığında, Geştalt terapisinin klinik tanı almayan gruplarda etkili olabilen bir terapi yaklaşımı olarak algılanması tehlikesi söz konusudur. Bu tehlike-

nin giderilebilmesi ve Geşalt terapi uygulamalarının etkisinin ortaya çıkarılması için klinik gruplarda da çalışmalar yapılmasına ihtiyaç duyulmaktadır.

Tillett (1994) son yıllarda yapılan çalışmalara bakıldığında Geşalt terapisinin genellikle klinik ortamlarda kullanılmadığını, Geşalt terapisi kavramsal yapısının çok azının uygulamalarda kullanıldığını, boş sandalye-tek sandalye gibi ölçülmesi görece daha kolay tekniklerin öne çıkarıldığını, ayrıca yapılan çalışmaların hâlihazırdaki metodolojik kalitenin altında kaldığını belirtmektedir (akt: Wagner-Moore, 2004).

Bu çalışmada ele alınan araştırmalar genel olarak değerlendirildiğinde, Tillett (1994)'in eleştirilerine paralel olarak, pek çok çalışmada Geşalt terapisinin tekniğe indirgenerek (boş sandalye, çift sandalye, diyalog gibi) etkililiğinin araştırıldığı görülmektedir. Yalnızca bir çalışmada (Gülol, 2005) bilgilendirme ve deneyim yaşanması yolu ile farkındalık oluşturulması, kuram-uygulama bütünlüğünde titiz bir hazırlık çalışması ile gerçekleştirilmiştir. Sözü edilen çalışmada etkilenmesi beklenen bağımlı değişkenler net biçimde ortaya konulmuş ve Geşalt terapisinin hem kuramsal hem yaşantısal yanını ortaya koyan bir program oluşturulmuştur. Oluşturulan programda teknikler amaç olmaktan çok belirlenen hedefler doğrultusunda kullanılmış araçlar niteliğindedir. Diğer yandan pek çok araştırmada iç geçerlik ve dış geçerlik tehditlerine karşılık yeterince önlem alınmadığı da görülmektedir.

Gözden geçirilen bilgiler ışığında, bundan sonra gerçekleştirilecek Geşalt terapisinin etkililiği ile ilgili çalışmalarda aşağıda yer alan hususlara dikkat edilmesinin yararlı olacağı düşünülmektedir:

- Geşalt yaklaşımı kişisel büyüme ve gelişmeye odaklanmaktadır. Kişinin sağlıklı olmasında kişinin ihtiyaçlarını çevresi ile uyumlu biçimde karşılıyor olması öne çıkmaktadır. Çalışma alanı kişisel büyüme ve gelişmeyi sekteye uğratan temas biçimlerinin uygunsuz kullanımı, ihtiyaç döngüsünün tamamlanamaması, tamamlanmamış işlerin yaşama etkileri, kördüğüm, direnç, kutuplar ve bütünleştirme çalışmalarıdır. Bu bağlamda çalışma alanı ve değişmesi beklenen alanlar aynı zamanda müdahale alanlarıdır. Buradan hareketle Geşalt etkililik araştırmalarında kuramın sayıltıları ve uygulamalarından yola çıkarak temas döngüsünün kesintiye uğraması, temas biçimleri, tamamlanmamış işler ve yaşama etkileri, direnç ve kutuplar gibi alanlarda değerlendirme araçlarının olması gerekmektedir. Ancak bu yolla Geşalt terapisi çalışmalarının etkililiğinin değerlendirilmesi gerçekçi olacaktır.

- Psikoloji literatüründe sıklıkla kullanımı olan Beck Depresyon Ölçeği, Beck Anksiyete Ölçeği gibi değerlendirme araçlarının DSM sisteminde yer alan psikiyatrik rahatsızlıklar için belirlenmiş tanı kriterlerine uygun semptomları sorguladığı görülmektedir. Doğrudan semptomun azaltılmasına yönelik müdahale programlarında semptomların azalması yapılan müdahalenin etkili olduğu biçiminde açıklanmaktadır. Buna karşın Gestalt terapisi oluşan semptomun yapısı, işlevi üzerinde durmakta ve her kişi için özel anlamı üzerinde çalışmaktadır. Semptomların ötesinde kişinin çevresi ve kendisi ile olan teması ele alınmaktadır. Gestalt terapisinin semptomların ötesinde kişinin varoluşu ile ilgili sorunları kişi çevre arasındaki etkileşimde arama ve farkındalık geliştirme çalışmaları, kişinin ilişkileri ve kendilik algısı üzerinde önemli değişiklikler oluşturmaktadır. Bu bağlamda Gestalt terapisinin sadece semptomatik düzeyde değişiklikler oluşturduğunu söylemek yapılan çalışmaların ve elde edilen sonuçların sadece küçük bir bölümünü görmek olacaktır. Dolayısıyla etkililik araştırmalarında kişinin çevre ile uyumunu, ihtiyaçlarını karşılama düzeyini, esneklik düzeyini ve kendilik algısını değerlendiren araçlara da ihtiyaç olduğu söylenebilir. Gestalt yaklaşımına göre sağlıklı kişi kendini gerçekleştirebilen, kendi sorumluluğunu alabilen, olgun ve otantik biridir. Bu özellikleri ölçebilecek ölçüm araçlarının geliştirilmesi etkililik araştırmaları açısından önemli olacaktır, çünkü Gestalt terapistleri sadece kişilerin semptomlarını geçirmeyi değil sözü geçen özellikleri de geliştirmeyi hedeflemektedirler.
- Gestalt yaklaşımının kuramsal temelleri ile klinik tanı grupları arasındaki ilişkileri ortaya çıkaracak araştırmalara öncelik verilmesi gerekmektedir. Örneğin depresyonda kendine döndürme teması biçiminin sıklıkla kullanıldığı tespit edilebilir ise terapide bu temas biçimine yönelik müdahaleler üzerine odaklanmak faydalı olacaktır.
- Gestalt yaklaşımında farkındalık yaşantısı, değişim ve gelişme açısından anahtar niteliğindedir. “Aha” yaşantısı olarak ifade edilen farkındalık, doğası gereği ölçülemeyebilir. Buna karşın farkındalığın etkisi ile ortaya çıkan değişiklikler, örneğin kişinin kendisi ve çevresi ile olan temasındaki değişiklikler gibi, değerlendirilebilir niteliktedir. Bu bağlamda terapinin etkililiğinin, farkındalık yaşantısından hareketle kişinin ilişkileri üzerinden sorgulanmasının önemli olacağı düşünülebilir.

- Geşalt terapisi uygulamalarının etkililiği ile ilgili çalışmalar genel olarak değerlendirildiğinde terapötik süreçte “nelerin ve nasıl ele alındığı” ile ilgili uygulama bilgilerinin yeterli biçimde verilmediği, sadece çalışmada kullanılan tekniklere (boş sandalye, çift sandalye, abartma vb.) yer verildiği gözlenmektedir. Çalışmalarda kullanılan uygulama protokollerinin bilimsel nitelikte paylaşımı, diğer terapi ekollerinin Geşalt terapi yaklaşımının kavramsal bakışı ve uygulama yöntemleri konularında bilgi paylaşımını olanaklı kılacaktır. Bu durum Geşalt terapisinin bilimsel arenadaki tekniklerle sınırlandırılmış yerinin Geşalt kuramı açısından da bilimsel kanıtlarla yer değiştirmesine vesile olacaktır.

Sonuç olarak, görece genç bir terapi ekolü olan Geşalt terapi yaklaşımının, kendi kuramsal söylemlerine uygun araştırma yöntem ve tekniklerini geliştirmesi, uygulaması ve etkililiğini ortaya koyması hem diğer terapi ekolleri arasında hak ettiği yeri almasına hem de diğer ekollerin bakış açılarına zenginlik katmasına yol aacaktır.

### KAYNAKA

- Brownell, P., Meara, A. & Polak, A. (2008). Introduction and purpose of the handbook. P. Brownell, (Ed), *Handbook of theory research and practice gestalt therapy*. UK: Cambridge Scholars Publishing.
- Clarke, K.M. & Greenberg, L.S. (1986). Differential effect of gestalt two chair intervention and problem solving in resolving decisional conflict. *Journal of counseling psychology*, 33(1), 11-15.
- Coneley, C.W., Conoley, J.C., Mc Connell, J.A., & Kimzey, C.E. (1983). The effect of ABC of rational emotive therapy and the empty-chair technique of gestalt therapy on anger reduction. *Psychotherapy: theory research practice*, 20(1), 112-117.
- Evans, K. (2007). Living in the 21st century: a gestalt therapist's search new paradigm. *Gestalt review*, 11(3), 190-203.
- Gold, E.K., & Zahm, S.G. (2008). The need gestalt theory research. P. Brownell, (Ed), *Handbook of theory research and practice gestalt therapy*. (27-36), UK: Cambridge Scholars Publishing.
- Gölöl, . (2005). Kişisel Gelişim Odaklı Geşalt Temas Biçimleri Grup Uygulaması ve Etkililiği Yayınlanmamış Doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Harman, K. (1985). Gestalt therapy research. *The gestalt journal*, 7(2), 61-69.
- Hender, K. (2001). Is Gestalt therapy more effective than other therapeutic approaches? Centre for clinical effectiveness. Evidence center, Evidence report. Australia.

- Hovardaoğlu, S. (2000). *Davranış biçimleri için araştırma teknikleri*. Ankara: Vega Yayınları.
- Jessee, R.E., & Guerney, B.G. (1981). A comparison of Gestalt and relationship enhancement treatments with married couples. *American journal of family therapy*, 9(3), 31-42.
- Johnson W.R., & Smith E.W. (1997). Gestalt empty-chair dialogue versus systematic desensitization in the treatment of Phobia. *Gestalt Review*, 1(2), 150-162.
- Karasar, N. (1991). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Sanem Matbaacılık.
- Kazdin, A.E. (1992). *Research designing in clinical psychology*. Massachusetts: Simon Schuster Inc.
- Korkut, F. (1991). Yetiştirme Yurdundaki Öğrencilerde Geştalt Yaklaşımına Dayalı Olarak Yapılan Bireysel Danışmanın Sürekli Kaygı ve Denetim Odağı Üzerine Etkileri. Yayınlanmamış Doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Martinez, M.E. (2002). Effectiveness of operationalized gestalt therapy role playing in the treatment of phobic behaviors. *Gestalt review*, 6(2), 148-166.
- O'leary, E., Shedly, G., O'Sullivan, K., & Thoresen C. (2003). Cork older adult intervention project: outcomes of gestalt therapy group with older adults. *Counselling psychology quarterly* 16(2), 131-143.
- Paivio, S.C., & Greenberg, L.S. (1995). Resolving "unfinished business": efficacy of experimental therapy using empty chair dialogue. *Jornal of counselling and clinical psychology*, 63(3), 419-425.
- Serok, S. (1991). The application of gestalt methods for reduction of test anxiety in students. *Assessment and evaluation in higher education*, 16(2), 157-164.
- Serok, S., & Levi, N. (1993). Aplication of gestalt therapy with long term prison inmates in Israel. *The gestalt journal*, 16(1), 105-127.
- Shen, Y.J. (2007). Developmental model using Gestalt-play versus cognitive - verbal group with Chinese adolescents: effects on strengths and adjustment enhancement. *The journal specialists in group work*, 32(3), 285-305.
- Tyson, G. M., & Range, L.M. (1987). Gestalt dialogues as a treatment for mild depression: time works just as well. *Journal of clinical psychology*, 43(2), 227-231.
- Wagner-Moore, L.E. (2004). Gestalt therapy: past present theory and research. *Psychotherapy: theory, research and practice*, 41(2), 180-189.



## Yayın ve Yazım Kuralları

Temas: Geştalt Terapi Dergisi, Geştalt Terapi derneğinin sürekli yayını olarak yılda iki kez yayınlanır. Derginin amacı Geştalt Terapi alanında yapılan araştırmalar, derlemeler, olgu sunumları, kısa bildirimler, çeviri özetleri ve editöre mektup türünden yazılarla okuyucular arası bilgi alışverişini sağlamaktır.

Derginin dili Türkçe'dir. Ancak araştırmalar, derlemeler ve olgu sunumlarında Türkçe ve İngilizce başlık, özet ve anahtar kelimeler bulunması zorunludur.

Bir yazının dergide yer alabilmesi için yayın kurulu tarafından incelenerek kabul edilmesi gerekmektedir. Yayın kurulu yazardan, yazıda bazı değişiklikler yapmasını isteyebilir.

Dergiye gönderilen yazılar başka bir yerde yayımlanmamış ve yayımlanmak üzere gönderilmemiş olmalıdır. Daha önce bir kongrede sunulmuş bildiriler, dipnot olarak bildirilmesi koşuluyla yayımlanabilir.

Gönderilen yazılar yayımlansın ya da yayımlanmasın geri gönderilmez.

Dergiye gönderilecek yazılar A-4 boyutlarında kağıda, Times New Roman yazı karakteriyle, 12 yazı büyüklüğünde ve bir buçuk satır aralığıyla yazılmalı, sayfa numaraları belirtilmelidir.

Yazı sayfanın tek yüzünde, kenarlarda 3 cm. boşluk bırakılarak, çift sütun olarak düzenlenmeli ve USB ile birlikte 4 kopya olarak gönderilmelidir.

Yazı aşağıda belirtildiği gibi düzenlenmelidir.

### 1. Başlık

- a. 12 yazı büyüklüğünde, büyük harf ve ortalanmış olarak yazılmalıdır.
- b. Başlığın altında yazar(lar)ın açık adı küçük harf, soyadı büyük harf olmak üzere ve ortalanmış olarak verilmelidir.
- c. Yazar(lar)ın ünvanıyla birlikte çalıştığı yer, varsa e-posta adresi dipnot olarak bulunmalıdır.

## 2. Özet

Her makalenin hem Türkçe özeti hem de İngilizce özeti (abstract) bulunmalıdır. İngilizce özetin başına İngilizce başlık yazılmalıdır. Özet 9 yazı büyüklüğünde ve Türkçe özet 200, İngilizce özet 250 sözcüğü geçmeyecek biçimde hazırlanmalıdır. Her makalede özetlerin alt kısmında Türkçe ve İngilizce anahtar sözcükler (keywords) verilmelidir.

## 3. Bölümler

- Araştırma makalelerinde bölüm başlıkları (**GİRİŞ, YÖNTEM, BULGULAR, TARTIŞMA VE SONUÇ**) büyük harf ve koyu, alt bölüm başlıkları küçük harf ve koyu yazılmalıdır.
- Derleme ve olgu sunumu şeklindeki makalelerde de yazının türüne uygun olarak bölüm başlıkları verilmeli ve başlıklar koyu yazılmalıdır.

## 4. Kaynakların Belirtilmesi

Kaynaklar APA (American Psychological Association) standartlarına uygun olarak verilmelidir.

### Makalenin içinde verilme biçimi:

Metin sonunda kaynaklar ayrı bir liste olarak alfabetik sıra ile verilmelidir.

Kaynak bir makale ise yazar adı, yayın tarihi (ayraç içinde), makale adı, dergi adı (italik), cilt no, sayı, sayfa no.ları sırası ile verilmelidir.

### Örnekler:

Phillipson, P.A. (1993). Tight Therapeutic Sequences. *British Gestalt Journal*, 1,2, s.63-68.

Melnick, J & Nevis S.M. (1999). Gestalt Family Therapy. *British Gestalt Journal*, 8,1, s.47-54.

Kaynak bir kitap ise yazar adı, yayın tarihi (ayraç içinde), kitap adı (italik), yayın yeri ve yayın evi sırasıyla verilmelidir.

### Örnek:

Perls, F.S. (1969). *Gestalt Therapy Verbatim*. London: Real People Press.

Kaynak bir elektronik kaynak ise yazar adı, yayın tarihi veya son gözden geçirme tarihi (ayraç içinde), belgenin adı, URL, erişim tarihi

**Örnek:**

Shade, L.R. (1994, February 14).

Gender issues in computer networking.

<<http://www.mit.edu:8001/people/sorokin/women/lrs.html>> (1997, November 26)

**5. Dipnotlar**

Araştırmayı destekleyen kuruluşlarla ilgili ya da yazarın özel bilgiler verebilmesi amacıyla kullanılır. Yazılarda dipnotlarına yer vermekten olabildiğince kaçınılması ve burada söyleneceklerin metin içine yerleştirilmesi tercih edilmelidir. Ancak zorunlu olarak dipnot verilmesi gereken yerlerde italik rakamlar kullanılmalı, aynı sayfanın sonunda, ana metinden sonra bir çizgiyle ayrılmış olarak yazılmalıdır.

**6. Şekiller**

Diyagram ve grafikler beyaz bir kağıt üzerine basılabilecek nitelikte, çizilmiş olmalıdır. Bütün şekillerin bir numarası ve alt yazısı olmalı, kaynak kullanılmış ise parantez içinde şekil altına yazılmalıdır.

**7. Tablolar**

Tablo yazısı üstte solda numara gelecek şekilde yazılmalı ve içeriği tablo numarasının altında başlık olarak açıklanmalıdır. Tablolar metin içinde tablo numarasıyla (ör.: Tablo 2'de de görüldüğü gibi ... ) verilmelidir.

**Yazışma Adresi:**

Psikolojik Değerlendirme, Terapi ve Eğitim Merkezi

Uğur Mumcu Cad. Uğur Mumcu Sok. 58/1 Gaziosmanpaşa/Ankara

Tel: 0312 446 9430 Faks: 0312 447 7423

e-posta: hceylandas@gmail.com