

BÖLÜM I

GİRİŞ

Gestalt terapistleri, danışanları ile erken bağlanma ilişkisinin tekrarlayan dansını sürdürmektedirler (Harris, 1996).

I.1. Araştırma Konusuna Genel Bakış

İnsanın nasıl bir varlık olduğunu anlamaya yönelik sorular ve yanıtlar antik çağdan günümüze kadar ulaşmış ve belki de geleceğin ataları olarak, sonraki kuşaklara bizim bırakacağımız miraslar arasında yer alacaktır. İnsanı anlama çabasının bir sonucu olarak oluşan yaklaşımlar birbirlerinden farklı durmakla birlikte, sonradan gelişen yaklaşım ta ki onun sınırlılıklarını tamamlayacak bir başka yaklaşım ortaya çıkana kadar, kendinden önce gelişen yaklaşımın eksikliğini tamamlayarak, geliştirerek ilerler. Gestalt psikolojisi de bu döngü içinde ortaya çıkan yaklaşımlardan biridir (Bozkurt, 2004).

Gestalt, Almanca bir kavramdır ve Ülkemizde olduğu gibi pek çok ülkede Gestalt kavramının tam bir karşılığı olmadığı için bu kavram, orijinal hali ile kullanılmaktadır. Gestalt kavramı hem kuramda hem de terapide kullanılmaktadır. Gestalt kavramı, Gestalt kuramında, bütünlük, şekil, düzen, organize olmuş örüntü anlamında kullanılırken; terapide, kişinin bütünleşmesine, bitmemiş işlerin tamamlanmasına işaret etmektedir (Simkin ve Yontef, 1984).

Gestalt psikolojisi, Almanya'da 1910'lu yıllarda doğmuştur. Wertheimer, Kurt Kafka, Wolfgang Köhler ve Kurt Lewin , Gestalt psikolojisinin doğumunda katkıları olan isimlerdir. Gestalt psikolojisine göre insan, bilişler ya da davranışlara indirgenerek değil ancak duygu, düşünce, davranış ve beden bütünlüğü içinde anlaşılabilir. İnsanı sadece davranışı ya da sadece bilişleri bağlamında indirgemeci tarzda ele almak, karmaşık bir makineyi basit, parçalarına ayırarak incelemeye benzetilmektedir (Leahey, 2000). Gestalt psikolojisi aşağıdaki cümle ile anlaşılabilir; "davranış, kendisini oluşturan tek, tek

elementlerle belirlenmemiştir, bütünler söz konusudur, parça oluşumlarının kendileri, ancak bütünün gerçek yapısı sayesinde belirlenebilir” (Schultz ve Schultz, 2001; 407).

Gestalt Psikolojisi 1910’larda ortaya çıkmış olmakla birlikte, Gestalt terapi yaklaşımı 1940’larda Fritz ve Laura Perls tarafından geliştirilmiştir. Pek çok görüşten etkilenecek ortaya çıkan Gestalt psikoterapisinde “şekil” (figure) ve “fon” (background) kavramları önemli yer tutmaktadır. Gestalt psikologları insanların, görsel uyarıyı bütünleştirerek, tamamlayarak algıladıklarını savunmaktadırlar. Gestalt psikologları kişinin görüş alanını şekil ve fon ilişkisi ile tanımlamaktadırlar.

Şekil, “belli bir bağlamda (fonda) ilginin odağı olan şey iken”; fon, “şekli çevreleyen her şey olarak “ görülmektedir. Şekil ve fon ayrı ayrı değil birlikte var olurlar. Şeklin ortaya çıkması için fonun da birlikte algılanması gerekmektedir. Tıpkı Ying Yang kavramında olduğu gibi. Bu kavrama göre her özellik, kendi karşıtı ile varlık bulmakta ve içinde karşıtını da barındırmaktadır. Gestalt terapi yaklaşımına göre de insanlar birbirine karşıt gibi görünen (örneğin, tembellik, çalışkanlık) özellikleri içlerinde barındırmaktadır. Diğer bir ifade ile insanın içindeki karşıt duygular birlikte ve birbirilerini tamamlayarak bulunmaktadır (Yontef, 1992; Sills ve ark., 1998).

Gestalt yaklaşımına göre şekil ve fon ilişkisi, anlam yaratma sürecinin temelini oluşturmaktadır. Kişinin ihtiyaçlarına göre fondaki bir şey şekle geçmekte ve bu ihtiyaç tamamlandığında, şekil fona geri dönmektedir. Bu süreç aktif ve süreklidir (Yontef, 1992).

Gestalt terapi, fenomenolojik ve varoluşçu öğeleri içinde barındıran, süreç odaklı bir yaklaşımdır. Varoluşçu yaklaşım, İnsanı çevrenin, bilinç dışı isteklerin eseri olarak değil, seçenekler arasında seçim yapan, karar veren, kararlarının sorumluluğunu alan, farkında olan, kendini geliştiren bir canlı