**DOĞURGAN DENEYİM ‘’FARKINDALIK’’**

**A FERTILE EXPERIENCE ‘’AWARENESS’’**

**Sevda Sakarya**

**Uzm.Psk.Psikolojik Değerlendirme Terapi ve Eğitim Merkezi**

**ÖZET**

Perls temas yaşantısının varoluşsal değerini dile getirirken, kişinin üç temas alanına değinir; kendisi, içinde yaşadığı dünya ve fantezileri. Büyüme ve gelişmenin ancak bu üç boyuttaki temasların farkındalığı ile mümkün olabileceğini belirterek farkındalığın insanoğlu için ne kadar önemli bir kılavuz olduğunu vurgular.

Geşalt kuramında değişim de farkındalıkla gelir ancak kişinin kendilik sınırlarının içinde kaldığı ve doğasına aykırı olmadığı ölçüde sağlıklıdır. Kendilik sınırlarını ve bu sınırlar dahilinde neler olduğunu anlamak ise yine farkındalık yaşantısıyla sağlanır.

Farkındalık, çoğu zaman beklenmedik çeşitli yaşantıları da beraberinde getirir. Kimi zaman umut, kimi zaman hüzün, huzursuzluk ya da acı. Shub (1994) farkındalık sonrası gelen zor yaşantıları bir volkan patlamasına benzetir; çıkan lavlar ve duman atmosferi ve çevrenin doğasını nasıl değiştirir ve dengeyi bozarsa kişi de ummadığı kötü bir hal içine girebilir.. Ne var ki kişi aslında bu haliyle yeni deneyimlere gebedir. Değişim süreci böyle başlar.

Bu nedenlerle Geştalt kuramı ve terapisinde öncelikle anlaşılması gereken kavram ‘’farkındalık’’tır. Farkındalık bir anda oluşmaz. Bir boyut üzerinde incelenir ve çeşitli aşamaları vardır. Geştalt kuramcılarının ortak olarak vardığı görüş, ilk aşamada zihinsel düzeyde kazanılan bir içgörünün yaşantısal düzeyde deneyimlenerek farkındalığa dönüşeceği ve bu değişimin tanımlanması ile de ‘’farkındalığın farkındalığı’’ olarak tanımlanan bir bütünleşme yaşantısına ulaşılacağıdır. Bu sıralama aynı zamanda Geştalt terapi sürecinin bütünüdür ve bazı kuramcılar tarafından ‘’temas/deneyim döngüsü’’ ile eş anlamda ‘’farkındalık döngüsü’’ olarak kullanılır. Ne var ki farkındalık aynı zamanda temas döngüsünde ‘’duyum’’ aşamasından sonra gelen ikinci aşama olduğundan kavramsal ve yöntemsel bir karışıklığa yol açmaktadır.

Bu yazıda farkındalığın Geştalt terapisindeki temel rolü üzerinde durularak terapi sürecinin bütünü ve bir aşaması olarak ne şekilde ele alındığı konusundaki belli görüşlere yer verilecektir.

**Anahtar Sözcükler:** Farkındalık, Geştalt Terapisi, Farkındalık/Temas/Deneyim Döngüsü.

**ABSTRACT**

While expressing the existential value of ‘’contact’’, Perls described three types of contact for a human being; contact with ‘’world’’, ‘’self’’ and ‘’fantasies’’. He proposes that growth is possible only by being aware of the contacts on these three levels. For this reason the poinyed out awareness as an essential guidance for humans.

In Gestalt theory change also comes with awareness. However change is not healthy when extends the personal limits. Realizing those boundries and what’s in is only possible with awareness experience.

Awareness most of the time brings unexpected experiences together.. Hope and excitement or sometimes sadness, discomfort, pain.

Shub(1994) resembles the diffucult experiences which comes with awareness to a volcano rumbling beneath a mountain. The lava which streams out into air and produces smoke causes a change in the atmosphere and the environment. Similarly the person can fall into a bad mood as a consequence of his/her unexpected feelings related to awareness. However this new mood can be described as a fertile ground which gives start to a change process at the same time.

For these reasons awareness is a fundamental construct which has to be understood in Gestalt theory and therapy. The volcanic rumbling preceedes a process through out several years.Similarly awareness doesn’t come at a special moment suddenly. It’s examined on a continuoum and has several stages. The Gestalt theoreticians commonly suggest that the total therapeutic process begins with minimal awareness by gainning insight at a cognitive level which then reaches to a whole awareness by knowing through experiencing and ends up by realizing this process itself. ‘’Awareness of the awareness’’ is the final stage where a meta-cognition takes place. This order is the entire Gestalt process and named to be the ‘’awareness cycle’’ by some theoreticians equalyy for ‘’experience cycle’’. However awareness is also defined as the second stage of contact cycle which comes after the ‘’sensation’’ stage, so there appears some complexity at the conceptual and methodological level.

In this article the fundamental role of awareness in Gestalt theory and practice will be covered and different views about awareness as an entire process of Gestalt therapy as well as a stage of contact cycle will be reviewed.

**Key Words:** Awareness,Contact/Experience/Awareness Cycle, Gestalt Therapy