**NEFES AL-VER VE HAREKETE GEÇ: ANKSİYETE VE GEŞTALT TERAPİ YAKLAŞIMI**

**INHALE, EXHALE AND ACT:** **ANXIETY AND GESTALT THERAPY APPROACH**

**ÖZET**

Gestalt yaklaşımına göre anksiyete, ‘’herhangi bir bloke olmuş heyecan durumunda yaşanan solunum zorluğu’’ ya da başka bir deyişle göğüs kafesindeki kasılma nedeniyle hareketsiz hale gelen ciğerlere daha fazla hava alma çabasıdır. Anksiyete genellikle ölme, zarar görme, yaralanma, sevgi veya ilgiyi kaybetme gibi varlığını sürdürmeyle ilgili durumlarda yaşanır. Perls Freud’un ‘’anksiyetenin kaynağı süper egodur’’ görüşüne karşı çıkar ve anksiyetenin şimdi ve sonra arasındaki boşluk ya da gerilim olduğunu ifade eder. Terapide ilk aşama anksiyete belirtilerinin ‘’şimdi ve burada’’ farkına varılmasıdır. Daha sonra heyecanın ortaya çıkmasına yol açan ihtiyaçların belirlenmesi, birbiriyle çelişen ve ertelenen ihtiyaçların farkedilmesi, ,ihtiyaçların karşılanmasını engelleyen içe almaların belirlenmesi ve değiştirilmesi gibi aşamalardan geçilir. Terapide üzerinde çalışılması gereken bir başka nokta da fark edilen ihtiyaçların karşılanabilmesiniçin yeni alternatiflerin geliştirilmesi ve dolayısıyla heyecanın yeniden ortaya çıkmasını mümkün kılacak içsel ve çevresel desteklerin sağlanmasıdır.Anksiyetenin ele alınışında özellikle hayalleme teknikleri, beden çalışmaları, tek veya çift sandalye uygulamaları çok yararlı olmaktadır. Terapinin amacı danışanların ihtiyaçlarını farkederek, nefes alarak ve hareket ederek heyecanlı, canlı ve aktif olarak yaşamlarını sürdürmelerine yardımcı olmaktır. Anksiyete ile ilgili olarak yapılan Geştalt terapi uygulamalarının sloganı ise ‘’nefes al ve harekete geç’’tir.

**Anahtar Sözcükler:**anksiyete,anksiyetenin kaynakları,Geştalt terapi

**ABSTRACT**

According to Gestalt therapy approach**,**anxiety is the experience of breathing diffuculty during any blocked excitement. It is the experience of trying to get more air into lungs immobilizied by muscular constriction of the thoacic cage. Anxiety is survival-oriented, powered by fear of becoming lost or hurt or fear of losing love or attention. Perls disagreed with Freud’s view of the super-ego as the source of anxiety and for Perls anxiety is the gap or tension between the now and the later. The first step in therapy is to be aware of the anxiety symptoms in the here and now. To   identfy the needs that provoke excitement, to be aware of the needs that are contradictory to each other and that are postponed, to identify and change the introjections, are the other steps that must be taken in therapy. Another important point that must be taken consideration in therapy is to develop different alternatives to satisfy the needs and to develop appropriate internal and external support for the excitement to emerge. Imagination techniques, body work and one or two-chair

applications can be very helpful in working with anxiety. The aim of therapy is to help the clients to become aware of their needs, to breath in, out and to act, and thus to be able to live excitedly, actively and alively. The slogan of Gestalt therapy applications while working with anxiety is ‘’inhale, exhale and act’’.

**Key words:**anxiety, the sources of anxiety, Gestalt therapy