

PSİKOLOJİK DANIŐMA KURAMLARI



Doç. Dr. İlhan YALÇIN
Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi

GESTALT TERAPİ

- Temel Kavramlar
- Terapötik Süreç
- Uygulama: Terapötik Teknik ve Yöntemler





▲
closure



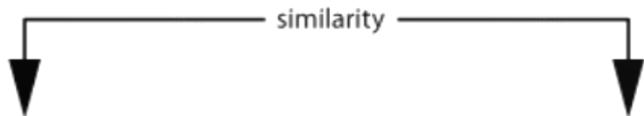
▲
proximity



▲
continuation



▲
figure and ground
(tree within the letter "A")



Giriş

- Varoluşçu
- Fenomenolojik
- Bütüncül

Temel kavramlar

- Farkında olmak
- İhtiyaçlar
- Tamamlanmamış işler

Temas

Kutuplar

Uygulama

- Direnç
- Beden dili
- Rüyalar

Kendilik gelişimi
Geşalt tanı haritaları
Teknikler



Fritz Perls (1893-1970)





- **Wertheimer**
- **Koffka**
- **Kohler**
- **Yontef**
- **Latner**
- **Wheeler**
- **Clarkson...**



Nesne Ortam ilişki



GEŞTALT TERAPİ YAKLAŞIMI

FRITZ PERLS			LAURA PERLS			PAUL GOODMAN		
VAROLUŞÇU			BÜTÜNCÜ			FENOMENOLOJİK		
Kierkegaard Nietzsche Tillich			Smutz			Husserl		
Geşalt Psikolojisi	Karakter Zırhı	Şimdi ve Burada	Dans Yoga Hareket	Budizm	Psikodrama	Kişiler- arası İlişkiler	Diyalog	Organizmik Kuram
Wertheimer Koffka Kohler	Reich	Rank			Moreno	Horney Sullivan	Buber	Goldstein
PSİKANALİZ Freud								

- ❖ Varoluşçu
- ❖ Bütüncül
- ❖ Fenomenolojik



Amaç;

Bireyin büyüme ve gelişmesini engellemeden kendi ihtiyaçlarını karşılayabilen ve çevresiyle uyumlu bir ilişki içinde olan insanlar yaratmaktır.

- ❖ **Farkındalığı arttırmak**
- ❖ **Kendi sorumluluğunu üstlenmek**
- ❖ **Yaşamını değiştirmek**
- ❖ **Nasıl olduğunun, böyle olmayı seçtiğinin, isterse farklı şekillerde davranabileceğini fark ettirmek**



- ❖ Yaşantı döngüsünün tamamlanamaması
- ❖ İşlevsel olmayan temas biçimlerinin kullanılması
- ❖ Tamamlanmamış işlerin kalması
- ❖ Kördüğülerin çözülememesi
- ❖ Kutupların bütünleştirilememesi



Terapide;

- ❖ *Şu anda bedeninde neler oluyor?*
- ❖ *Şu anda nasıl nefes alıp verdiğinin farkında mısın?*
- ❖ *Şu anda nasıl oturuyorsun?*
- ❖ *Şu anda ses tonun nasıl?*
- ❖ *Şu anda ne hissediyorsun?*
- ❖ *Şu anda ne düşünüyorsun?*
- ❖ *Şu anda ellerin uyuşurken ne hissediyordun?*

- ❖ *Hiçbir şey hissetmemeye çalışırken ne düşünüyorsun?*
- ❖ *Annene haksızlık etmek istemediğinde nasıl davranıyorsun?*
- ❖ *Ses tonun tizleştiğinde ve nefesin sıklaştığında neleri söylemiyorsun?*



İHTİYAÇLAR

Geştalt yaklaşımına göre yaşamın temeli ihtiyaçlar ve amacı da ihtiyaçları karşılamaktır.

Bir ihtiyaç ne kadar zor ve geç karşılanırsa organizma ile çevre arasındaki denge o kadar uzun süre bozulmuş kalır- depresyon





Duyum aşaması

- ❖ Bedensel duyumların neler olduğu belirlenemez- katatoni hali-hissizlik
- ❖ Jiletlemek-intihar-depresyon
- ❖ Bedene çevreye yönelik farkındalık kazandırmak

Farkına varma aşaması

- ❖ Duyumların farkındadır ama adlandıramaz
- ❖ Anksiyete-pasif agresif- dürtüsel tepkiler
- ❖ Öfkesinin farkında olmayan insanlar
- ❖ Duyumların doğru ve gerçekçi şekilde anlamlandırılması



Harekete geçme aşaması

- ❖ Neye ihtiyaçları olduğunun farkındadır ama bir türlü harekete geçemezler
- ❖ Erteleme-kararsızlık-korku-kaygı-OKB
- ❖ Enerji nasıl ve nerede bloke ediliyor fark ettirmek ve enerjiyi açığa çıkarmak

Hareket aşaması

- ❖ Planları gerçekleştirme için enerjiye sahiptirler ama bir türlü uygun hareketi yapamazlar.
- ❖ Evet, ama'lı konuşmalar...
- ❖ Taşikardi, yüksek tansiyon, kas ağrıları
- ❖ Hareketi engelleyen nedenlerin ortadan kaldırılması (ie almalar-sabit geşaltlar)



Temas aşaması

- ❖ Sürekli hareket halinde olma-mükemmeliyetçi-yalnızlık korkusu
- ❖ Bir yerden koşarak geçeriz, ağaçları kuşları görmeyiz
- ❖ Hiç temas kurmama (ne olmuş da kişi teması kesmiş)

Doyum aşaması

- ❖ Kendileri ve çevresindekileri kontrol etmeye çalışırlar, kendilerini rahat bırakamazlar, yetersizlik duygusu içindedirler.
- ❖ Amaç, kişinin kendine başkalarının gözüyle değil kendi gözüyle bakabilmesine yardımcı olmaktır.



Geri çekilme aşaması

- ❖ Herhangi bir işi, düşünceyi, ilişkiyi sonlandırmakta zorluk
- ❖ Biriktirme, uyku bozuklukları, tıkanırcasına yemek yeme, aşırı madde kullanımı
- ❖ İlerde pişman olur muyum diye akılları her zaman seçmedikleri kişide ya da eşyada kalır- huzursuzdurlar.



İhtiyaçların Karşılanmasını Engelleyen Faktörler

- ❖ ihtiyaçların yargılanması (iç alınan katı değerler)
- ❖ ihtiyaçların sıralanamaması
- ❖ Tamamlanmamış işler
- ❖ Başlanmamış işlerle ilgili yaşanan kaygı
- ❖ Çevresel alternatiflerin kullanılamaması
- ❖ Kendi ihtiyaçlarının sorumluluğunu üstlenmeme



Duygu

ihtiyaç

ihtiyaç döngüsü

Neden karşılanmıyor



TAMAMLANMAMIŞ İŞLER

- ❖ Kişi ihtiyaçlarını tatminkar bir Şekilde tamamlayamadığında geştalt tamamlanamaz ve yarım kalır.
- ❖ iki Şekilde tamamlanamaz: geŐtaltın tamamlanmak üzere açık kalması, tamamlanmadan kapatılması (sabit geştalt)



TEMAS BIÇİMLERİ

- ❖ içe alma
- ❖ Duyarsızlaşma
- ❖ Saptırma
- ❖ Yansıtma
- ❖ Kendine döndürme
- ❖ Kendini seyretme
- ❖ iç içe geçme



İe alma

Ailemizden ya da bize bakım veren kişilerden ie aldıklarımız aracılığıyla yaşamımızı, evremizdekilerle ve kendimizle olan ilişkilerimi anlamlandırmaya çalışırız. Yediğimiz yemekten, giydiğimiz kıyafete, ilişki biimimizden, diğer bir çok alanda ie alma temas biçimine rastlamak mümkündür.



Duyarsızlaşma

Duyarsızlaşma, bireyin hissizleşmesi sürecidir. Bir başka ifadeyle bireyin, duymaması, görmemesi, hissetmemesi, tatmaması, koklamaması, dokunmamasıdır. Birey duyarsızlaşma sürecinde hislerini çevresinden gelen uyarıcılara kapatır ve bu süreçte uyanların sorumluluğunu üstlenmemiş olur.

Kişi; acı, açlık, yorgunluk, uykusuzluk gibi temel ihtiyaçlarına bile duyarsızlaşabilir.



Saptırma

- ❖ Saptırma temas biçiminde bireyler doğal yollardan, doğrudan temas kurmak yerine alternatif başka yoldan temas kurarlar. Saptırma temas biçimde bireyler, bu yolla temasın oluşturabileceği güçlü duygulanıma maruz kalmamak için enerjisini başka yönler yöneltirler.
- ❖ Günlük hayatta saptırmaya örnek oluşturacak birçok durumla karşı karşıya kalmaktayız.



Yansıtma

Yansıtma bireyin sahip olduğu bilgi ve deneyimlere dayanarak çevresindeki kişi, hayvan ya da objeleri konumlandırma sürecidir. Yansıtma yapan bireyler, diğer insanların ne düşündüklerini, ne hissettiklerini ya da bir durum karşısında neden öyle davrandıklarını bildiklerini sanırlar.



Kendine Döndürme

- ❖ Kendine döndürme temas biçiminde kişi, ihtiyacını karşılamak için açığa çıkan enerjiyi, ihtiyacını karşılamak amacıyla çevreye yöneltmek yerine kendine yöneltir.
- ❖ Kişi, herhangi bir başarısızlık yaşadığında bu başarısızlığın nedenlerini araştırmak üzere harekete geçeceğine enerjisini 'ben aptalım, zaten hiçbir şeyi başaramam'



Kendini seyretme

Kendini seyretme bireyin kendini gözetlemesi, izlemesi sürecidir.

Sunum kaygısı



İç içe geçme

- ❖ İç içe geçme, bireyin farkındalığını ve diğlerinden ayrı olma durumunu kaybederek içinde bulunduğu çevreden ayırt edilemez durumda olmasıdır.
- ❖ Kendine güvenmeyen ve bireyselleşemeyen kişilerdir. İlişkilerinde kendilerini destekleyecek güce sahip olmadıklarından reddedilmekten ve terk edilmekten çok korkarlar.



KUTUPLAR

Persona: dış dünyaya takılan maske

Gölge: insanın evcilleştirilmemiş, hayvansı eğilimleri





Geştalt yaklaşımında her kişilik özelliğinin bir boyut üzerinde yer aldığı ve bu boyutun iki ucunda birbirine zıt özelliklerin bulunduğuna inanılır.



- ❖ Kutuplardan biri ne kadar abartılırsa uygun olmayan zamanda abartılı biçimde ortaya çıkar.
- ❖ Eğer kişi kutuplarının farkına varır, bunların bir boyut üzerinde yer aldığını ve birbirini tamamladıklarını bilirse, kutuplar arasında gidip gelebilir ve daha esnek olabilir.



Terapide çalışmaların temel amacı;

- ❖ inkar ettiği kutupları fark etmek
- ❖ Bunlara sahip çıkmak
- ❖ Aynı boyut üzerinde yer alan kutupların bütünleşmesi
- ❖ Ortaya çıkan içsel çatışmanın çözülmesi



UYGULAMA

- ❖ DİRENÇ
- ❖ BEDEN DİLİ
- ❖ RÜYALAR

- ❖ KENDİLİK GELİŞİMİ
- ❖ GESTALT TANI HARİTALARI

- ❖ TEKNİKLER

