

GESTALT TERAPI

14.12.2021

HEDEFLER:

1. Fritz Perls'ün geçmişini ve Gestalt terapinin temel felsefesini anlatmak.
2. Perls'ün biyolojik, psikolojik ve insanlar arası ilişkiler bakımından insanların motivasyonu hakkındaki görüşünü anlamak.
3. Gestalt kuramındaki temas, gestalt, farkındalık döngüsü, kutuplar, temas bozukluğu gibi kavramları anlatmak.
4. Gestalt terapideki; kişilik psikolojisi, psikolojik sağlık ve fonksiyonsuzluğu açıklamak.
5. Gestalt yaklaşımında gestalt terapinin doğasını ve terapi sürecini tartışmak.
6. Gestalt yaklaşımını özellikleri, araştırma desteği ve bireysel-kültürel çeşitlilik bakımından değerlendirmek.

TARİHÇESİ

- Gestalt Terapisi (GT), anlatması oldukça zor olan bir yaklaşımdır. GT'nin tarihçesi, daha çok abartılı davranışları olan ve davranışları nedeniyle tartışma konusu olan Fritz Perls'ün uygulamalarına dayanmaktadır.

TEMEL FELSEFESİ

- Gestalt Terapi (GT) kuramcıları, insanların gelişmeye yönelik olduğu düşüncesi ile işe başlarlar. En temel değerleri, holizmdir: İnsanlar ne çevrelerinden yalıtılmış olarak yaşayabilirler ne de (beden ve zihin gibi) parçalara ayrılabilirler.

İNSANLARIN MOTİVASYONU

- GT bakış açısına göre motivasyon konusu ayrıca şu şekilde de ele alınabilir; insanlar büyüyebilmek için organizmalarını düzenlemeye çalışmaktadırlar. Kendini düzenleme sürecinin amacı, çevre ile harmoni içinde olabilmek, olgunlaşmak ve kendini gerçekleştirmektir.

KİŞİLİK KURAMI VE BİREYİN GELİŞİMİ

- Günümüz GT'sinde, gelişim veya kişilik kuramı pek yer almamaktadır (Miller, 1989). Miller (1989), GT'nin yanlış bir şekilde akıla karşı olmasının daha çok 1960'ların etkisinin bir ürünü olmasından kaynaklandığını, bunun davranışın neden ortaya çıktığına önem vermeme konusunda etkili olduğunu belirtmektedir.

SAĞLIKLIK VE FONKSİYONSUZLUK

- Sağlıklı insanlar, GT kuramına göre, çevresi ile bir harmoni içinde yaşayan insanlardır. Kendi kendini düzenleme süreci, kişiye organizmasının şimdi neye ihtiyacının olduğunu bulması için ona yön verir, böylece de onun davranışlarını organize eder (Yontef & Jacobs, 2005). Organizma kendini düzenlemek üzere sadece kendi doğal eğilimlerini izler, ne iyi ise onu yapar, hazmeder ve sonra da asimile eder.

TERAPİNİN DOĞASI

- ❖ Değerlendirme
- ❖ Terapötik Atmosfere Genel Bakış
- ❖ Danışan Ve Danışman Roller
- ❖ Amaçlar

TERAPİ SÜRECİ

- GT danışmasının üç temel unsuru bulunmaktadır: ilişki, farkındalık ve deneyimleme (Clarkson, 1989). Yontef ve Jacobs' a (2005) göre, GT'nin yöntemi, kendini kaptırmaktır (vermektir) ki bu danışan ile terapist arasında olabileceği gibi danışan ile danışanın yaşantılarının yönleri arasında da olabilir.

TERAPÖTİK TEKNİKLER

- GT, genellikle kendi teknikleri ile (özellikle de diyalog veya “boş sandalye” teknikleri ile) özdeş gibi anlaşılmaktadır. Günümüz Gestalt kuramcıları ve terapistleri ise şöyle demektedirler: “Teknikler, terapinin bir parçasıdır; Gestalt Terapi Kuramı ayrıca danışan ile terapist arasında bir diyalogun olmasını de gerektirmektedir”.

- ❖ **Terapistin Kendini Açması**
- ❖ **Diyaloglar**
- ❖ **Projeksiyonu Oynama**
- ❖ **Abartma**
- ❖ **Provalar**
- ❖ **Rüya Çalışması**
- ❖ **Kutuplarla Çalışma**
- ❖ **Farkındalık Veya Beden Çalışması**
- ❖ **Sırayla Herkese Söyleme**
- ❖ **Sorumluluk Almak**

KURAMIN DEĞERLENDİRİLMESİ

- GT'ye karşı pekçok sayıda tepki oluşmuştur, bunların çok azı makul düzeydedir! Crocker (1999), GT'nin "temelde yüzleştirici ve kaba bir yöntem olduğu, danışana karşı saygı ve naziklikten yoksun olduğu ve ahlaki standartları tartışmalı olan kişiler tarafından yapıldığı (s.7)" şeklinde bir üne sahip olduğu şeklinde bir yorumda bulunmuştur.

❖ Kuramın Özellikleri

- *Netlik ve Test Edilebilirlik:* Gestalt kuramı (algı kuramı), çok iyi şekilde yapılmış laboratuvar araştırmalarına dayanmaktadır. GT kuramının kavramları, klasik Gestalt kuramından oldukça farklıdır ve de bazılarını operasyonel hale getirmek oldukça zordur.

❖ Destekleyici Arařtırmalar

- GT'de sonuç araştırmaları bulunmaktadır, ancak bu diğer yaklaşımlarda olduğu gibi (ör.; bilişsel ve davranış terapilerdeki gibi) değildir. Etkileşim grupları ile ilgili olarak yapılan ilk araştırmalardan birisinde; Leiberman Yalom ve Miles (1973) grup lideri ile ilgili sonuçlara bakmışlardır.

BİREYSEL VE KÜLTÜREL ÇEŞİTLİLİK KONULARI

- Birçok kimse GT'nin bireysellik yanlısı olmasını eleştirmektedir. Saner (1989) "pek çok Amerikan Gestalt Terapi kuramcısının ve uygulayıcısının kültürel değerlerden etkilendiğinin veya bireysellik ya da bireysellik nevroz şeklindeki takılı gestaltının farkında olmadığını" iddia etmektedir.

Özet

- GT danışması, iki kişi arasındaki bir etkileşim olarak ele alınmaktadır. Hiçbir formel tanıya yer verilmez. Danışman ilişki içinde otantik olmaktadır ve yararlı olabileceği durumlarda kendisini açmaktadır. GT'nin amacı, danışanın kendisini ve çevresini rahatça yaşayabilmesi için onu desteklemektir. Çok değişik teknikler kullanılabilir, GT danışmasında çoğunlukla farkındalık deneyimlemelerinin değişik çeşitlerine yer verilir.

Olgu Sunumu

- <https://www.youtube.com/watch?v=Wmg0M3VF5MI>