

Bütünyle Gestalt Terapi

Asude BİLGİN*

ÖZET

Bu yazıda Gestalt terapinin kurucusu Fritz Perls'in görüşlerinin tümünü aktardığı bir kitap taranarak, düşünceleri özetlenerek açıklanmıştır.

SUMMARY

Gestalt Therapy Verbatim

This article is about the views of Fritz Perls who is the founder of the Gestalt Therapy. For this purpose the book of Perls "Gestalt Therapy Verbatim" is investigated and his thoughts are explained as summarized.

GİRİŞ

Fritz Perls¹ insançı psikolojinin gelişimi içinde Gestalt terapinin kurucusudur. O'na göre Freud'çu görüşün anlamsız ve yanlış yanlarını temizlemek çok uzun zaman almış, ancak bugün psikoloji daha tehlikeli bir döneme girmiştir: Anlık iyilik, anlık neşe dönemi.

Bütün dünyada ve özellikle Amerikan kültüründe katı dincilik ve ahlakçılıktan zevk felsefesine (hedonizm) 180 derecelik bir dönüş olmuştur. Böylece eğlence, zevk ve anı yaşama desteklenmiştir. Oysa gestalt terapi başka bir şey için çalışmaktadır: İnsan potansiyelinin gelişimi... Şen ve keyifli olmak isteyebilir ve bunu örneğin LSD ile yapabilirsiniz. Fakat gestalt terapi yapılacak şey bu değildir. Gestalt terapi insanı yeniden bir bütün ve tam yapabilmek için kişiliğindeki boşlukları doldurmak zorundadır. Bu iyi bir yol olmakla birlikte kısa dönemli ve büyümlü bir yol değildir.

* Dr.; Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Öğretim Üyesi

¹ Perls, F. S. Gestalt Therapy Verbatim. Moab. Utah Real People Press. 1969.

İnsanlar artık madde üretmenin, değiştirmenin, tüketmenin yaşamın temel amacı olmayacağını anlamaya başlamışlardır. Yaşamın anlamı yaşamaktır, sistemlere girmek, onları benimsemek değil... Yönetmek veya kontrol edilmek yaşamın neşesi olamaz.

Gerçekten var olmak, kendisine bir iş yapmak, kendini geliştirmek ve varoluşun temelini öğrenmektir. "Ben neysem o'yum ve olduğumdan farklı bir şey olamam." İşte Fritz Perls'ün kuramının özü budur.

BİRİNCİ BÖLÜM

Perls'ün kuramını anlayabilmek için ilkin basit kavramlarla işe başlamak gerekir.

İnsan yaşamında iki tür kontrol vardır. Biri dışarıdan gelir. İnsan bir başkası tarafından, emirler tarafından, çevre tarafından kontrol edilir. Diğer kontrol ise her organizmanın içindedir kendi doğası...

Organizma organlara, kendi kendini düzenleyen bir organizasyonuna sahip, yaşayan herhangi bir şeydir ve çevresinden bağımsız değildir. Çünkü her organizma temel maddeler değişimi için çevreye muhtaçtır. Hava, yiyecek almak için fizik çevreye dostluk, aşk, öfke paylaşmak için sosyal çevreye ihtiyacı vardır.

Her organizmanın içinde inanılmaz incelikte bir sistem çalışmaktadır. Burada dikkat edilecek nokta organizmanın daima bir bütün olarak hareket etmesidir. Bir karaciğer veya kalbe sahip değiliz, tersine biz bir karaciğer, kalp veya bunun gibi şeyleriz. Parçaların bütünü değil, çok incelikle düzenlenmiş bir koordinasyonuyuz. Sağlık ise *olduğumuz* tüm şeylerin uygun ve dengeli koordinasyonudur. Altı çizilen nokta "ben bir vücuda ve bir ruha sahibim" değil "ben bir organizmayım" ifadesidir. Organizmayla çevreyi birbirinden ayıramayız. Bir ağacı bulunduğunu yerden sökersek ölür. İnsan da tıpkı böyledir. Oksijen ve yiyecekten yoksun bırakırsanız yok olur. Nereye gidersek gidelim bizimle birlikte bir dünya vardır. İnsanlar ve organizmalar birbirleriyle ilişki kurabilir; buna *mitwelt* diyoruz. Mitwelt bizim ve diğer insanların ortak dünyasıdır. Birleşilen noktada ben değişir, sen değişir. Bu arada ego sınırları kavramından söz etmek gerekir. Bu yeni bir kavramdır. Organizma ve çevre arasındaki sınır aşağı yukarı derimizin içindekiler ve dışındakilerle çizilebilir. Fakat bu çok belirsiz bir tanımdır. Örneğin; nefes aldığımızda dıştaki hava içeri girer ve bizim olur. Yediğimiz yemek bizimdir, fakat hala onu kusabiliriz. O halde organizma ve çevre arasındaki sınır, yani ego sınırları sabit değildir.

Ego sınırlarının iki olayı özdeşleşme ve yabancılaşmadır. İnsan davranışlarıyla özdeşleşir. Davranışlar aktarılırken "ben" ifadesiyle başlar, "Kol kalkıyor." Demeyiz, "kolumu kaldırıyorum deriz. Özdeşleşmenin pek çok yönü vardır. İnsan diniyle özdeşleşebilir, mesleğiyle özdeşleşebilir. Öyle ki; diyelim mesleği elinden alınca intihar edebilir. 1929 ekonomik krizinde pek çok insan paralarıyla özdeşleştiğinden, servetlerini kaybettiklerinde yaşamının artık bir değeri kalmadığını düşünerek kendilerini öldürdüler.

Ailemizle özdeşleşiriz. Aile üyelerinden birine kötü davranıldığında kendimize yapılmış gibi hissederiz. Arkadaşlarımızla, grubumuzla özdeşleşiriz. O halde ego sınırları içinde bütünlük, sevgi, işbirliği, dışında ise şüphe, yabancılık, alışılmamışlık vardır. Bu sınırlar çok esnek olabilmekle birlikte ardında güvenlik, bütünlük ve aşinalık uzanır, bunun dışında kalanlar düşmandır ve reddedilir. “Benim politik görüşüm iyidir, değerinki kötü, benim askerlerim melek, diğerleri şeytan”. “Ben doğru taraftayım, sen yanlış tarafta”. Özetle; iyi, kötü, doğru ve yanlış daima bir sınır işidir. Sınırlarımızın dışına çıkarttığımız şey bize yabancılaşır.

Genelde bir insanı sevmeyiz, o insanda bize özdeş ya da destekleyici bir davranışı severiz. Hoşlanmadığımız yanıyla iletişim kurma sık olursa o insanı sınırlarımız dışında bırakırız ve bu durum gestaltın ana ilkesine ters düşer. O zaman organizma parçalanır ve patoloji görünmeye başlar. Eğer düşünce ve duygularımız kabul edemeyeceğimiz biçimdeyse onları reddederiz. Örneğin; kendimizi öldürme düşüncesini reddeder ve bastırırız. Bu nedenle çoğumuz potansiyelimizin ancak çok düşük bir yüzdesini kullanırız. Çünkü toplum ya da biz doğumla yapısal olarak getirdiğimiz organizmamızı kabul etmek istemeyiz. Böylece ego sınırları gitgide daralır, gücümüz ve enerjimiz azalır, dünyayla başatme gücümüz küçülür ve katlaşır.

Yaşamak için dünyayla devamlı bir ilişki içinde olmak zorundayız. Organizma binlerce süreç yoluyla çevresiyle alışverişte bulunur. Bu ilişkiyi ihtiyaçlar yönlendirir. Metabolizma organizmamız içinde sürekli çalışır. Diyelim ki çölde kaldık ve 8 litre su kaybettik. Organizmadaki (-) 8 lt. su ile dünyadaki (+) 8 lt. su birbirini dengeler ve gestalt tamamlanır. Bir gestalt tamamlanır, yenisi başlar. İşte yaşamak, sonsuz sayıda tamamlanmamış işler, eksik gestaltlardan oluşur.

Kendi davranışlarımızı düzenlenmemiz vicdan kelimesiyle ifade edilir. Eski zamanlarda vicdan Tanrı yapısı edilirdi. Sonra Freud vicdanını bir fantazi, bir içreleştirmeden başka bir şey olmadığını gösterdi. Gestalt terapiye göre de vicdan ailenin yansıtımlarından başka bir şey değildir. Her dış kontrol ve içreleştirilmiş dış kontrol (yapsan iyi olur) sağlıklı organizmanın çalışmalarına eşlik eder. Kontrol edilmesi gereken tek şey durumdur. Eğer içinde bulunduğumuz durumu anlıyor ve davranışlarınızı kontrol edebiliyorsanız yaşamla başatmeyi öğrendiniz demektir. Bunu araba kullanma örneği ile açıklayabiliriz. Arabayı belli bir programı göre kullanamazsınız. Örneğin; bugün saatte 65 km. hızla gideceğim demezsiniz, duruma göre davranırsınız, kendinizle ve dünyayla daha az ilişkide bulunduğunuzda daha çok dış kontrol istersiniz.

İKİNCİ BÖLÜM

Olgunlaşmayı anlamak için ilkin öğrenme hakkında konuşmak gerekir. Öğrenme keşfetmedir. Öğrenmenin bir alıştırma, rutin bir iş, bir tekrar olduğunu düşünen görüşler insanı robotla eşdeğer tutan görüşlerdir. İnsan bu alıştırmanın anlamını keşfedene kadar öğrenme gerçekleşmemiştir. Örneğin, piano çalmaya alıştırma ve tekrarla başlanır, sonra tamamlanma ve bütünleşme başlar ve keşif

gelir: “Tamam anladım”. Artık bunun üzerine yeni bilgiler eklenebilir. Bilgi daima yeni bilgi doğurur. Duyularımız oldukça etrafımızda neler olup bittiğini izler sonra anlarız. Eğer sadece kavramları öğrenir ve bilgi için çalışırsak anlayamaz, yalnızca izah edebiliriz. İzahatla gerçek yaşam arasındaki ilişkiyi hissedebilme anlama demektir. Gestalt terapi de özel bir amaca sahiptir yaşamı keşfetmek.

Pearls’ün olgunlaşma formülü çevre desteğinden, kendini desteklemeye (selfsupport) geçiştir. Bebeği ele alırsak annesinin karnındayken herşeyi ondan alır oksijen, yiyecek, sıcaklık ve diğerleri. Doğar doğmaz oksijenini kendi temin edecek, nefes almaya başlayacaktır. Şimdi gestalt terapide çok önemli bir rol oynayan bir belirtiyeye ulaşıyor ve ölü nokta - *impasse*’ı buluyoruz. İmpasse terapide ve büyümede kritik noktadır. Çevre desteği ile iç desteğin çalışmadığı, gerçek kendini desteklemenin henüz başarılmadığı bir durumdur. Bebeğin doğduğu ana geri dönelim... Bebek bu anda kendi kendine nefes alamaz, fakat oksijeni artık plasentadan da alamamaktadır. Hiç bir seçeneği yoktur. Ya nefes almayı öğrenecek, ya da ölecektir. Bu sırada çevreden ek destek gelmeye başlar, vurmak, oksijen vermek, vb. İşte “morarmış bebek” her nevrozda bulunan ölü noktanın (impasse) prototipidir. Bebek büyümeye başlar, ama hala çevreden desteklenmesi gerekir. Sonra ağlamayı, emeklemeyi, yürümeyi, konuşmayı öğrenir. Böylece adım adım potansiyelini, iç kaynaklarının daha fazlasını harekete geçirir, kaslarını, duygularını, fikirlerini gitgide daha çok kullanmayı öğrenir, keşfeder. İşte bu olgunlaşmadır. Terapinin amacı da hastayı başkalarına bağımlılıktan kurtarmak ve onun yapabileceğini, düşündüğünden çok fazlasını yapabileceğini keşfetmesini sağlamaktır.

Averaj insan potansiyelinin ancak % 5 ile 15’ini kullanır. % 25’ini kullanan insana dahi deriz. O halde potansiyelimizin büyük kısmı ziyan olmaktadır. Bunun nedenleri basittir; klipler içinde yaşarız, kalıp davranışlar yapar, aynı rolleri defalarca oynarız. Eğer potansiyelimizi neden kullanamadığımızı anlarsak, onu arttırabilir ve yaşamımızı zenginleştirebiliriz. Günümüzün tipik kişiliği nevrotik bir kişiliktir. İnsan bu içinde yaşadığımız çılgın dünyada ya kollektif bir psikoza katılacak ya da risk alıp sağlıklı olmayı seçecek ve büyük bir olasılıkla acı çekecektir.

Toplum daha çok değiştiğçe daha çok kaygı üretir. Kaygı şimdi ve sonrası arasındaki açıklıktır. Şimdiyi terkedip geleceği yaşamaya başladığımızda felaketlerin veya fevkalade şeylerin hayalini kurarız ve bu boşluğu doldurmak için basit işler, planlar yapar, kısaca ayımlığı yaşarız. Burada temel bir çatışmayla karşılaşırız. Her canlı kendini ne ise o’na gerçekleştirmek ister. Bir gül kanguru olamaz, bir fil kuş olmak istemez. Aynı şey topluma da uygulanabilir. İster iç ister dış kontrolü olsun her toplum özelliklerini gerçekleştirmek ister. Rus toplumu Rus gibi, Alman toplumu Alman gibi olmak ister.

Büyüme sürecinde iki olasılık vardır. Çocuk ya büyür ve engellemelerin üstesinden gelmeyi başarır veya şımarır. Şımarma ailenin çocuğun her sorusunu doğru ya da yanlış cevaplamasından, veya her istediğini anında elde etmesinden kaynaklanır. Bir çok ailede şöyle bir mantık hüküm sürer. “Çocuğun her şeyi olmalıdır, Çünkü baba onlara asla sahip olmamıştır”. Veya bazen aile çocuğu nasıl engelleyeceğini, engellemeleri nasıl kullanacağını bilemez. Engelleme gestalt terapide olumlu anlamda kullanılmaktadır. Engelleme olmazsa ihtiyaç olmaz,

kaynaklarımızı harekete geçirmek için neden kalmaz, neler yapabileceğimizi öğrenemez ve engellenmemek için çok zevkli ve acı verici bir deneyim olan çevreyi idare etmeyi başaramayız. Böyle yetişen bir çocuk potansiyelini gelişmek için kullanacağı yerde, yetişkinleri ve dünyayı kontrol etmek için kullanır. Kaynaklarını kullanacağına, bağımlılık kazanır, insanların zayıflıklarını öğrenerek onları yönetir ve sonunda karakter geliştirir. Çok karakteri olan insanın tepkileri kalıplaşmış, davranışları kestirilebilir. Eğer istediğini elde edemezse “ağlayan bebek” rolünü oynar. Albert Einstein’ın daha önce söylediği gibi “iki şey sonsuzdur; evren ve insanın aptallığı...” Fakat gerçek aptallıktan daha yaygın olan şey, aptalı oynamaktır. “Yapamıyorum, bana acıyın, yardım edin”. Bunu yaptığımız her defasında bağımlılık yaratıyor ve kendimizi köle yapıyoruz. O halde gestalt terapide nasıl ilerlenir? Hastanın kullanmadığı potansiyelini görebilmesine yardım etmenin çok kolay bir yolu vardır. Hasta terapisti projeksiyon ekranı gibi kullanır ve kendi yapamadığı şeyleri ondan bekler. Bu süreçte ilginç bir şey keşfederiz: Hiç birimiz tam değildir ve hepimizin kişiliğinde boşluklar vardır. Bir çok insanın ruhu yoktur, diğerlerinin cinselliği, kimisinin kalbi, kiminin yere basmak için ayakları yoktur. Pek çok insanın gözleri yoktur. Gözlerini dış dünyaya yansıtırlar ve bütün dünyanın gözlerinin üzerlerinde olduğunu düşünürler. Böylece bir “ayna kişi” olur ve daima diğerlerinin gözüne nasıl göründüklerini bilmek isterler. Eleştirmek yerine eleştirildiğini düşünür. Çoğumuzun kulakları yoktur. Kulakların olacağını umar ve birilerinin dinlediğini düşünerek konuşuruz. Fakat dinleyen yoktur. Dinleyen olsaydı eğer, dünyada barış olurdu.

Böylece terapist hastanın kaybettiği kısımlarını görmesi, ihtiyaçlarını keşfetmesi için olanak hazırlar. Sonra hastanın gelişebileceği bir ortam temin eder. Hastanın potansiyelini kullanması için engellemeler kullanır. Sonuçta hasta terapistten beklendiği şeyleri kendi kendine yapabileceğini keşfeder.

Terapide adım adım kişilikten kaybolan parçaların yeniden kazanılmasına çalışılır. Ta ki boşluklarının nerede olduğunu anlansın ve belirtilerini öğrensin. Boşlukların belirtileri tek bir kelimeyle ifade edilebilir kaçınma. Boşluklarımız varsa fobik oluruz, kaçarız. Terapistimizi değiştiririz, eşimizi değiştiririz. Fakat “ne isem o’yum” gerçeğiyle yaşamak kaçınmaktan zordur. Bunun için yardıma gereksinme duyarız, neden kaçındığımızı bilmeyiz. Burada ilginç bir olay gerçekleşir. Ölü noktaya yaklaştıkça, yani varlığımızı sürdürmemek arasındaki yere geldikçe çark çalışmaya başlar. Umutsuz ve şaşkın olur, aniden hiç bir şeyi anlamamaya başlarız ve burada nevrotik kişinin belirtisi ortaya çıkar. Nevrotik kişi gerçeği göremez. Aslında hiç kimse ölü noktanın üzerine gitmek ve büyümek istemez. Daha çok durumumuzu korumaya çalışırız. Vasat bir evlilik, vasat bir mantık, vasat bir yaşam... terapiye başvuran insan sayısı çok azdır. Daha çok diğerlerini yönetmeyi öğrenmek isterler. Bunu yapabilmek için de tüm hileleri kullanarak kontrol ve güç delisi olurlar. Bu insanların ilginç sunu kontrol edilmektir. Örneğin, bir zaman çizelgesi yaparlar ve sonunda bu çizelge tarafından yönetilir ve herşeyi belli zamanlarda yapmaya uğraşırlar. Demek ki kontrol delisi ilk önce kendi özgürlüğünü yitirir. Eşinizi, terapistinizi, iç çelişkilerin içeriğini değiştirebilirsiniz ama durumunuzu korursunuz. Sizi iyileştirecek şey nerede saplanıp kaldığınızdan yani ölü noktadan haberli olmaktır. Ancak o zaman her şeyin bir fantazi olduğu anlaşılır... Psikotik “Ben Abraham Lincoln’um”,

nevrotik “Abraham Lincoln olmak isterdim” ve sağlıklı insan “Ben benim, sen de sensin” diyen insandır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Şimdi çözümsüz gibi görünen bir cümleye geçiyoruz: “şimdi ve buradan başka bir şey yoktur”. Geçmiş artık yoktur, gelecek gelmemiştir. Önce geçmişle ele alalım. Anılarımızı yerinden çekip çıkardığımızda bunların geçmişimizle eşdeğer olduğunu düşünürüz. Bu asla böyle değildir. Eğer bu anılar hoş değilse ve özellikle özgüvenimizi bozuyorsa onları değiştiririz. Geçmiş geçmiştir, fakat şimdi geçmişin çoğunu bizimle birlikte taşırız. Ama sadece *bitmemiş işlerimiz* olduğu sürece... Geçmişte olan şeyler ya özümlemlenir ve bizim bir parçamız olur veya bitirilmemiş işler olarak, yani tamamlanmamış bir gestaltla beraber taşınır. Bitirilmemiş işlerin en ünlüsü ailemizi asla unutamamamızdır. Aileler-özellikleri ne olursa olsun-asla haklı değildir. Suçlama oyununa kalkışıyorsak hemen ailemizi suçlarız ve tüm problemlerimiz için onları suçlu görürüz. Ailemizi aradan çıkarmaya karar verdiğimizde kendimizi küçük bir çocuk gibi algılayabiliriz. Fakat aileyi aradan çıkarıp “şimdi artık büyük bir insanım” demek farklı bir şeydir ve terapinin önemli bir parçasıdır. Bunu çok az kişi başarabilir. Freud kaygı ve suçluluktan uzak insanın sağlıklı olduğunu söylemiştir. Suçluluk bu sistemde çok önemlidir. Gestalt terapide ise çok daha basit bir anlamı vardır. Suçluluk yansıtılmış bir kırgınlıktır ve insan suçluluğunu yaşamaya başlayınca oradan kalkacaktır. İfade edilmemiş, fakat ifade edilmesi istenen her şey bizi rahatsız eder. Bu duyguların en yaygını kırgınlıklardır. Eğer kırgın ve öfkeliyseniz, orada saplanıp kalır, ne ileri doğru hareket ederek bu duyguyu açar, öfkenizi ifade eder ve tahmin olmak için dünyayı değiştirir, ne de sizi rahatsız eden şeyi unutursunuz. Kırgınlık ve öfkenin ifadesi yaşamı kolaylaştırmanın en önemli yollarından biridir.

Perls herkesin yapması gereken kollektif bir deneyim öneriyor. Yanınızda kırgın ya da olduğunuz bir kişi olduğunu düşünüp o'nun işitebileceği bir sesle: “..... sana kırgınım” deyin. Bu fantaziyi harekete geçirmenin nasıl zor olduğundan haberdar olacak ve aynı zamanda ne öfkenizi ifade edecek cesaretiniz ne de affedecek yüceliğiniz olduğunu anlayacaksınız. Bu ileriye gitmek için bir başlangıçtır. Her öfkenin ardında istekler bulunur. O halde şimdi yanınızdaki fantazi insana kırgınlığınızın ardındaki istekleri ifade edin. Bu iletişimin tek gerçek biçimidir. Kırgınlık ve öfkelerinizi kendi kendinize de tekrarlayın, yeniden inceleyin ve iyi taraflarını bulmaya çalışın. Eğer bunu başarırırsanız katılığınızı yitirir ve konuyu unutursunuz. Perls buna örnek olarak Hitler'e olan minnetini veriyor ve eğer Hitler gücü ele almasaydı, ömrün geri kalanının yılda 8 hastayla geçiren bir psikoanalist olarak Almanya'da yaşayacağını söylüyor.

İnsan ve dünya arasında bir şeyler vardır. Bunlar Freud'un deyimiyle karmaşa ya da önyargılardır. Önyargılar dünyayla olan ilişkiyi büyük ölçüde bozar. Eğer bir insana önyargıyla yaklaşıyorsanız asla o'na yakın olamazsınız. İlişkide olduğunuz tek şey bu önyargı ve sabit fikirdir. Ancak bu bölgenin asla boşaltılamayacağı doğru olamaz. Eğer bir insanı bütünlemek istiyorsak ilk önce fantazilerini ve irrasyonel düşüncelerini anlamak zorundayız. Terapinin amacı da

bireyin kendisi ve dünyayla ilişkisini sağlamaktır. Böylece yaşam enerjisi-satori-geri döner. İnsan uyanır ve dünyayı orada bulur, tıpkı bir rüyadan uyanır gibi...

Freud serbest çağrışımla kişiliğin sahip olunamayan parçasını açığa çıkartıp güçlü bir ego geliştirmeyi amaçlamıştı. Freud'un bağlantı (association) dediği şeye, Perls bağlantısızlık adını verir. Bu o'na göre deneyimden, yaşamaktan kaçınmaktır. Çocukluk anılarını kıyamete dek sürdürebilir, yüzlerce olayı onlara bağlar ya da bağlamazsınız, fakat gerçek tektir ve kendini mutlaka ifade eder davranışlarda, mimiklerde, seste... İyi bir terapist hastanın anlattıklarının içeriğine bakmaz, sesine müziğine ve tereddütlerine dikkat eder. Sözel iletişim genellikle bir yalandır. Gerçek iletişim kelimelerin ötesinde gerçekleşir. Derinlik, anlam (sound) her şeyi anlatır. Bunları birleştirirken hata yapmazsanız, gözleriniz ve kulaklarınız açıksa her şey ortadadır. Nevrotik daima kendisini oyalandığı için hiç bir gizi yoktur. Ancak bazen çok iyi bir aktör terapisti bir süre oyalayabilir.

Pek çok terapide sesin anlamı, derinliği üzerinde durulmaz, sözel iletişim tüm kişilikten ayrılmıştır. İşte bu bir yığın değersiz materyalden gerçek olanı yakalandığında terapist bunu hastaya geri bildirmelidir. Bu Rogers'ın psikolojiye kattığı bir kavramdır. Bunlar başarılığında otantiklik, olgunluk, davranışlarının ve yaşamının sorumluluğunu almak, şu anı yaşamak, mevcut olanla yaratıcılık-ki bunların hepsi aynı şeylerdir-elde edilir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Nevroz, Perls'e göre 5 tabakadan oluşur:

1) KLİŞE TABAKASI - Eğer biriyle karşılaşırsak klişeleri değiştirmeye başlarız. "Günaydın"der, el sıkar daha bir çok anlamsız karşılaşma materyali kullanırız.

2) ERIC BERNE veya SIGMUND FREUD TABAKASI-Burada oyunlar ve roller oynarız. Önemli insan, ağlayan bebek, kabadayı, tatlı küçük kız, vb. Gerçekte olduğumuzdan daha iyi, daha sert, daha zayıf, daha politik görünmek isteyebiliriz. Psikoanalistlerin takıldığı nokta burasıdır. Bu oyunu gerçek gibi ele alırlar.

3) ÖLÜ NOKTA TABAKASI - Bu sentetik tabakanın üzerine gidilmelidir (diyeliklikten yola çıkarak, tez-anititez-sentez gibi varoluş-anti varoluş-sentetik varoluş'tan sözedilebiliriz). Yaşamamızın çoğu rollerle geçer. Rol oynarken rolü alırsak geriye antivaroluş, boşluk, hiçlik kalır. Burası varoluşla anti-varoluş arası bir yerdir ve ölü nokta adı verilir. Acı çekmekten, hayal kırıklığı ve engelleme yaşamaktan korktuğumuz için fobik olur, şımarır, olgunlaşmadan kalırız. Büyüme sancılarını çekmek yerine dünyayı yönetmek isteriz. Bilinçli olmak, gözlerimizi yeniden kazanmak bizi rahatsız eder. Bu nedenle ölü noktaya terapistin yardımı olmadan kimse ulaşamaz.

4) ÇÖKME TABAKASI - Bu ölüm tabakasıdır. Ancak Freud'un ölüm içgüdüleriyle hiç bir ilgisi yoktur. Karşıt güçlerin felç olması sonucu ortaya çıkar. Kendimizi bir araya toplar ve çökeriz.

5) PATLAMA TABAKASI - Derken çok ilginç bir şey olur. Çökme patlamaya dönüşür, ölü tabaka dünyaya gelir. Bu patlama otantik insanın doğuşudur. Duygularını ifade eder insan yaşamaya başlar.

Hasta olmak, hastayı oynamak çevre desteğini davetten başka bir şey değildir. Hasta olup yatarsanız, insanlar gelir, size bakar, yiyeceğinizi getirir ve sizi sıcak tutarlar. O zaman dışarıya gidip yaşamak için uğraşmaya gerek kalmaz ve tam bir gerilme başlar. Gerileme Freud'un kullandığı gibi saf patolojik bir olay değildir. Gerileme kendimizi güvenli hissettiğimiz, kendimize destek aldığımız bir pozisyona geri çekilmektir. Başka çıkamadığımız durum yerine rahat hissettiğimiz bir duruma geçmektir.

Perls herkese yardımcı olacak bir deneyim öneriyor. Eğer şaşırmış, sıkılmış veya bir şeyi saplanmışsak bu deneyim yardımcı olabilir. Önce gözlerinizi kapayın ve hayalinizde hoşlandığınız bir yere gidin. Gözlerinizi açın ve iki durumu kıyaslayın. "Orada" olmak "burada" olmaya tercih edilir. Şimdi yeniden gözlerinizi kapayın ve nerede olmak istiyorsanız oraya gidin. Şimdi yeniden buraya dönün ve karşılaştırın. "Orada" olmak gitgide zorlaşacaktır. Bunu kendinizi şu andaki durumda gerçekten rahat hissedene kadar yapın, gerçekten varoluşunuzu hissedene kadar...

Destek alacağınız bir duruma gerilmek ve gerçeğe güçlenmiş olarak geri dönmek... İşte çekilmede yapılan budur. Kuşkusuz ideal geri çekilme vücudunuza geri çekilmektir. Bunun için kendimizle temas kurmak, fiziksel varlığımıza dikkatimizi vermek, iç kaynakları harekete geçirmek gerekir. Fantaziyle temasa geçmek, örneğin; bir adada olmak, sıcak su dolu bir küvette olmak hayali ya da bitirilmemiş bir işle ilişki kurmak bize gereğe dönmek için destek verebilir.

SONUÇ

Gestalt terapide yapılan, grup ortamında bir tür bireysel terapi. Terapist dahi ya da tanrı değil, bir katalizördür. Fonksiyonu bireyin *şimdi* ve *burada* haberdarlığına yardım etmek ve bireyin bundan kaçınmasını engellemektir. Bunun sorumluluğunu almak istemeyen seminere devam edemez. Gestalt terapiyi diğerlerinden ayıran en önemli fark analiz değil, bütünleme kullanmasıdır. Anlama ile izah etmeyi birbirine karıştırma hatasından çekinmek bu terapinin en önemli özelliklerinden biridir. Eğer açıklar ve yorumlarsak entellektüel bir oyuna girmiş oluruz. Gestalt terapi varoluşçu bir yaklaşımdır. Yani semptomlar veya karakter yapısıyla değil de tüm varlıkla ilgilenir. Varoluş veya varoluşun sorunları en net olarak rüyalarda görülür. İhtiyacımız olan herşey rüyalardadır. Varoluşçu güçlü, kişiliğimizin uzaklaşan parçaları, her şey... Rüyalar kişilikteki boşlukları bulmak için mükemmel fırsatlar verirler. Bu boşluklara girdiğimizde şaşırır ve sinirleniriz. Daima korkunç bir beklenti vardır. "Eğer buraya yaklaşırsam bir facia olacak". Bu ölü noktadır, bundan kaçınılırız. Rüyaı anlamak gerçeklerden ne zaman kaçtığımızı anlamak demektir. Şimdi ve burada kelimelerini kullandıkça büyüdüğünüzü bilmelisiniz. "Niçin" kelimesini her kullanışta ise bu büyümeyi durdurursunuz. Böylece basit gerçeği karşılık yabancılaşma şeytanı gelişir. " diye adlandırdığınız herşeyi "been" dönüştürdüğünüzde sizin olan şeyleri geri alıyor ve potansiyelinizi yeniden kazanıyorsunuz demektir. Bütünleştiğiniz her şey gelişiminizi kolaylaştırmak için daha iyi bir platform oluşturur. Bunun için mükemmeliyetçi bir program yapmak zorunda iyi bir platform oluşturur. Bunun için mükemmeliyetçi

bir program yapmak zorunda değilsiniz. Yediğimizin her parçasını çiğnemeniz gerekmez, arada sırada durabilirsiniz. Bu bir durumun diğerine bağlanmasını sağlar. Bunun varoluşunuzun temeli olduğunu kavrayın. Nasıl olması gerekiyorsa ve nasılsa öyle olacaktır.

KAYNAKLAR

1. PERLS, F. S. Gestalt Therapy Verbatim. Moab, Utah: Real people Press, 1969.