

FRITZ PERLS

Her İnsan Kendini Tamamlamak İster

Yayıma Hazırlayan: Bilgen Işık Karaşahin



DESTEK YAYINLARI: 1819
PSİKOLOJİ: 40

FRITZ PERLS / HER İNSAN KENDİNİ TAMAMLAMAK İSTER

Yayına Hazırlayan: Bilgen Işık Karaşahin

Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü, yayınevinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

İmtiyaz Sahibi: Destek Yapım Prodüksiyon Dış Tic. A.Ş.

Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun

Psikoterapi Serisi Yayın Koordinatörü: Özlem Küskü

Editör: Özlem Küskü

Son Okuma: Devrim Yalkut

Kapak İllüstrasyonu: M.K. Perker

Kapak Uygulama: Sedat Gösterikli

Sayfa Düzeni: Cansu Poroy

Sosyal Medya-Grafik: Mesud Topal-Nursefa Üzüüm Kalender

Reklam ve Tanıtım: Selen Çavuşoğlu-Işıl Ilgıt Şimşek

Destek Yayınları: Ekim 2023

Yayıncı Sertifika No. 43196

ISBN 978-625-441-985-0

© Destek Yayınları

Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul

Tel. (0) 212 252 22 42

Faks: (0) 212 252 22 43

www.destekdukk.com

info@destekyayinlari.com

facebook.com/DestekYayinevi

twitter.com/destekyayinlari

instagram.com/destekyayinlari

www.destekmedyagrubu.com

Deniz Ofset – Çetin Koçak

Sertifika No. 48625

Maltepe Mahallesi

Hastane Yolu Sokak No. 1/6

Zeytinburnu / İstanbul

Tel. (0) 212 613 30 06



Destek Dukkan



Psikoterapistler Serisi

GEŞTALT TERAPİ EKOLÜNÜN BABASI

FRITZ PERLS

Her İnsan
Kendini
Tamamlamak
İster

Yayıma Hazırlayan:
BİLGEN İŞİK KARAŞAHİN


DESTEK
Yayıncılık



Geştalt Duası

“Ben kendi işime bakarım, sen de kendi işine bak.

Ben bu dünyaya senin beklentilerini gerçekleştirmek için gelmedim.

Sen de benim beklentilerimi gerçekleştirmek için gelmedin.

Sen sensin ve ben benim.

Eğer tesadüf eseri birbirimizi bulursak bu çok güzel olur,

Ama bulamazsak yapacak hiçbir şey yok.”

Giriş

*“Her şey akış içindedir. Evreni oluşturan sonsuz sayıdaki farklı süreç nedeniyle afalladıktan sonra kaostan düzen oluşturan organize etme ilkesinin önemini anlayabiliriz.”**

Fritz Perls olarak tanınan Friedrich Salomon Perls, Alman doktor, psikiyatr ve psikanalisttir. Gestalt terapinin babası olan Perls, bu terapi yaklaşımıyla psikoloji tarihine yeni bir bakış açısı kazandırmıştır.

Perls, psikanalizin çok baskın olduğu dönemde insan insana ilişkiye vurgu yaparak, nedenleri takıntı haline getirmek yerine, şimdi ve burada ne olduğuna ve nasıl olduğuna odaklanarak terapinin ilerlemesi gerektiğini vurgular.

Kişi, ancak gerçek bir dinleyicinin temasıyla, eşliğiyle dönüşür ve büyür. Onun danışana eşlik etmeye vurgusu, tüm terapi ekollerinin en temel bileşeni haline gelmiştir. Bu yüzden de onun terapi yaklaşımını kavramak ve öğrenmek önemlidir.

* Perls, 1977:571

Perls şöyle söyler:

*“Terapistin görevi, danışanı aktif bir ortaklığa davet etmektir. Bu süreç, danışanın kendisi hakkında bilgi edinmesini ve yeni davranışlar deneyerek, neler olduğunu gördüğü hayata karşı deneysel bir tutum geliştirmesini sağlar.”**

Bu kitap, terapinin bu sihirli yanlarını keşfetmemizi sağlayan Perls’ün hayatından başlayarak, Perls’ün oluşturduğu ve önemli ölçüde katkı sağladığı Gestalt Terapi kavramlarını aktarıyor.

Perls’ün hayatıyla birlikte, farkındalık, bütüncüllük ilişkisi, sağlıklı kişinin özellikleri, ihtiyaçlar, tamamlanmamış işler, direnç, kördüğüm kavramları ile terapistin durması gereken yaratıcı tarafsızlığı ele alıyor.

Yine onun sözleriyle devam edersek:

*“Gestalt Terapi’nin diğer terapilerden farkı, analiz etmeye değil, bütünleştirmeye odaklanmasıdır... Gestalt Terapi, varoluşsal bir yaklaşımdır ve sadece karakter özellikleri ya da semptomlarla ilgilenmez, kişinin tüm varoluşuyla ilgilenir.”***

* Perls, Hefferline ve Goodman, 1951/1973: 283

** Perls, 1969:70-71



“Dengeli bir kişi, sıfır noktası olan şimdiyi ihmal etmeden geçmişi ve geleceği dikkate alır ve geleceği ve geçmişi asıl gerçek olarak görmez. Hepimiz ileriye ve geriye doğru bakarız. Ancak şimdiki zamanın nahoşluğu ile yzleşemeyen ve sadece geçmişte ve gelecekte yaşayan bir kişi gerçekliğe uyum sağlayamaz.”*

* Perls, 1947/1969: 110

Fritz Perls Kimdir?

Yaşadığı dönemin en önemli kuramcılarında Friedrich Perls, bilinen adıyla Fritz Perls, Geşalt Terapi ekolünün kurucularından biridir. Perls, psikanalitik kuramın baskın olduğu dönemde Geşalt Terapi yaklaşımını ortaya koyarak terapi ekolleri açısından yeni bir dönem başlatmış, hem kendi dönemini hem de gelecekteki terapi yaklaşımlarının seyrini değiştirmiştir.

Perls, psikoterapist, terapi eğitmeni ve aynı zamanda yazardı. Alman Yahudi bir doktor ve nöropsikiyatr olarak profesyonel yaşamının ilk yıllarında, tiyatro, Geşalt psikolojisi, varoluşsal fenomenolojiyle, bütüncüllük ilkesi ve yenilikçi psikanalistlerin (Karen Horney, William Reich) çalışmalarıyla yakından ilgiliydi ve tüm bu konuları tutkuyla inceledi. Bütün buradan aldığı fikirleri ve diğer pek çok bilgiyi sentezleyerek arkadaşlarıyla beraber sonradan Geşalt Terapi adını alacak psikoterapi yaklaşımını kurdu.

1960'larda Amerika'da, Perls düzenlediği pek çok seminer ve çalıştay ile hümanistik psikoterapi hareketini başlatan ve büyüyen lider olarak dünyada ünlendi. Fritz Perls'ün, Geştalt Terapî'nin gelişmesinde hem olumlu hem olumsuz etkileri oldu. *Ego, Açlık ve Saldırganlık* kitabıyla Perls ilk teorik Geştalt Terapî ekolüne ait kitabını yazdı. Ardından, meslektaşlarıyla beraber, *Geştalt Terapî: Heyecan ve Büyüme* adlı kitabını yayımladı. Perls, Geştalt Terapî yaklaşımını psikanalizin karşısına majör bir terapî yaklaşımı olarak kurdu. Perls'ün çalışmaları'nın amacı, psikanalizin aksine psikoterapiyi daha anlaşılır yapmak üzerineydi.

Fritz Perls 8 Temmuz 1893'te Berlin'deki bir Yahudi mahallesinde üç çocuklu bir ailenin en küçük çocuğu olarak dünyaya geldi. Erken çocukluk döneminde mutlu bir çocuk olan Perls'ün okul sorunları 10 yaş civarı başladı. Okuldaki arkadaşıyla arasını düzeltmek için evden altın çalan Perls, kötü çocuk olarak yaftalandı. Bu tür olayların tekrarlanmasıyla, annesi onu vahşi çocuk olarak tanımladı ancak hiçbir zaman babasına bu olaylardan bahsetmedi ve onun bu davranışlarını sakladı. Ancak sonraları babasının gizli ilişkisinin olması ve ailesini maddi olarak desteklememesinden dolayı babası ile arası bozuldu. Babasıyla arası bir daha hiç iyi olmadı, hatta terapî seanslarında babası gibi acımasızca yüzleştiren bir tarafının olduğu dikkat çekti. Perls'ün bu tarzının Geştalt Terapî ekolüne ait bir taraf olduğu yanlışlığına sebep oldu.

Perls okulda pek parlak değildi, okul çalışmalarına katılmayı ve ödev yapmayı reddediyordu. Okul devamsızlıklarından ve gereken performansı sergilemediğinden okuldan atıldı. Başka bir liseye geçen Perls, bu okulda tiyatro ile tanıştı. Berlin'deki Royal Tiyatro Akademisi'nde yer aldı. O dönemde, Alman tiyatrosunun başındaki Max Reinhardt, insanların duygularını nasıl ifade ettiğini yakından gözlemlenmelerini istemişti. Perls, bu gözlemler esnasında bedensel olarak kendini ifade etmenin sözel olarak ifade etmek kadar önemli olduğunu fark etti. Daha sonra, terapi çalışmalarında burada edindiği bilgileri ve deneyimi kullanarak kişilerin psikolojisinin bedenlerine nasıl yansıdığını anlamaya odaklandı ve Geştalt Terapi yaklaşımında beden önemli kavramlardan biri haline geldi.

“Beden ve ruh kelimeleri farklı iki kelime olsa da aynı şeyin iki yönünü anlatır. Zihinsel-fiziksel veya akıl-beden ayrımı yapay bir ayrımdır ve bunlardan birine odaklanmanın nevrozu tedavi etmek değil, artırmak olduğuna inanıyorum.

Bedenimiz, bilinçli zihnimiz ve çevre ile etkileşimimiz arasındaki birliğin sonucuyuz. Hayatımızın çoğunu, bu bağı kurmadan bağlantısız geçiriyoruz. Bu yüzden duyularına, yüreğine, sezgilerine güvenmelisin. Beden her şeyi bilir. Çok az şeyi biliyoruz. Sezgi bedenin zekâsıdır.”

Liseyi bitirdikten sonra, Berlin Üniversitesi Tıp Fakültesi'ne girdi. O yıllarda 1. Dünya Savaşı'nın çıkması üzerine, sağlık subayı olarak savaşa katıldı ve eğitimi yarım kaldı. İki yıl sonra eğitimine geri dönerek nöropsikiyatr olarak 1920 yılında mezun oldu. Mezuniyetinin ardından, pek çok psikolojik ve nörolojik şikâyeti olan danışan takip etti.

Sosyal yaşamında pek çok sanatçı, yazar, mimar, şair, oyuncunun bulunduğu bir topluluğun içindeydi. Bulduğu bu toplulukta, filozof Sigmund Friedlander de vardı. Friedlander'in zıtlıklar birbirini tanımlar ve zıtlıkların ortasında bir denge noktası vardır fikri ona ilham verdi ve iki kutbun bulunduğu nokta, yaratıcı tarafsızlık kavramının ortaya çıkmasını sağladı. Friedlander'in bu kavramı Perls üzerinde büyük etki yaratmıştı, daha sonra ilk kitabında bu kavramdan ayrıntılı biçimde bahsedecekti. Aynı zamanlarda tanıştığı dansçılar ve sanatçılar onun dansın, bedensel hareketin yaratıcılık ve kendini ifade etmede ne kadar önemli yeri olduğu fikrini edinmesini sağladı.

Nöropsikiyatr olarak hekimliğine devam ederken, bir yandan kendi için terapi almak istedi ve o dönemin yaygın terapi ekolü olan psikanalizi denemek için Karen Horney'i psikanalisti olarak seçti. Horney ile başladığı seanslar yarım kalsa da Perls, Karen Horney'in fikirlerine, danışmanlığına ve tavsiyelerine uzun zaman başvurdu. Bir yandan Karen Horney'in öğrencisiyle

psikanalist seanslarına devam ederken Geştalt psikoloji hakkında bilgi edinmeye, algı ve Geştalt prensiplerini öğrenmeye başladı.

Almancada “geştalt” sözcüğü bütün veya tüm şekil anlamına gelir. Bir durum, olay, nesne çevresinden bağımsız algılanamaz. Aynı durum başka bir çevrede farklı anlaşılabilir. Perls bu kavramları kendi ekolüne entegre etti. Buna göre, insanlar tamamlamadıklarını hatırlamaya devam eder, bitirmedikleri işi bitirmeye kapatmaya çalışırlar.

Geştalt psikoloji ve Geştalt terapi ekolünün başlıkları ortak olsa da ikisi farklı alanlardır. Geştalt psikoloji, algı üzerine deneysel psikoloji alanıdır. Geştalt Terapi yaklaşımı ise bizim bu kitapta derinlemesine ele alacağımız önemli terapi yaklaşımlarından biridir.



“Terapide, danışana kendini destekleme aracı verilmelidir.

Onlara kendileri olma şansı verilebilmelidir.

Bu da onların hem kendilerini hem de diğerlerini gerçekten

onaylamalarına ve dünyayla iyi bir temas kurmalarına

yol açar. Böylece kendilerini tüm alanın parçası olarak

görmeye başlar ve hem kendileri hem de

dünyayla temas halinde olurlar.”*

* Perls, 1973:87

Farkındalık

“İhtiyaçların karşılanmasını engelleyen en önemli faktörlerden biri kişinin ihtiyaçlarının yeterince farkında olmamasıdır. Kişi ancak kendisini fark ettikçe ihtiyaçlarını da fark etmeye başlar. Engellerin neler olduğunu fark ettikçe de eyleme geçmek için yeni olasılıklar ortaya çıkar.”

Geştalt Terapi'nin en temel amacı, kişinin farkındalığını artırmaktır. Geştalt Terapi yaklaşımında kişi pasif veya hasta olarak görülmez. Kişinin kendi hayat koşulları içinde kendisi için elinden gelenin en iyisini yapmaya çalıştığı bilinir. Bu noktada, Geştalt Terapi yaklaşımında ideal davranışlar, kalıplar, olması gerekenler yoktur. Terapistin amacı, danışanı kendi “sağlıklı” olma kriterlerine uydurmak değildir. Danışanı kendi başına hayatını sürdürecektir ve kendisini iyileştirebilecek bir noktaya getirmek hedefidir. Perls ve arkadaşları terapi amacıyla ilgili olarak şöyle demiştir:

“Terapide amacımız, tamamlanmamış işlerin aciliyetine bakmak ve şimdiki zamanda yeni materyalle karşılaştıkça bunların daha iyi bütünleştirilmesini sağlamaktır.”

Çocukluk döneminde pek çok karşılanmayan ihtiyaç oluşur, çocuk aslında ihtiyaçlarını nasıl karşılayacağını bilir ancak aile bir şekilde, bir sebeple buna engel olur. Bunun yanı sıra yine çocukluk döneminde aile çocuğun belli davranışlarını kabul ederken belli davranışlarını kabul etmez. Dolayısıyla Geştalt Terapi’de çocuğun kendinde yabancılaştığı ve sahip çıkmadığı taraflarına sahip çıkılması ve bütünleştirilmesi amaçlanır, böylece kişi yeniden bütün bir insan olacaktır.

Terapiye gelen kişiler, varoluşsal kriz içinde ihtiyaçlarını karşılayamazlar ve terapistten bunun için destek beklerler, oysa herkes için geçerli bir mutluluk formülü yoktur. Terapide ilk öncelik, danışanın ihtiyaçlarının yargıdan uzak biçimde dinlenmesidir. Böylelikle danışan da kendi ihtiyaçlarını yargılamadan duymaya başlayacaktır.

Geştalt terapisti, danışana, ihtiyaçlarını karşılaması için kendisine uygun yolları bulmasına yardımcı olur. Kişi kendisinin ve kendi davranışlarının tümüyle farkında olursa sorunlarını nasıl yarattığını ve şu anki zorluklarının ne olduğunu görebileceği gibi bu sorunları çözme konusunda kendi kendisine destek olabilecektir.

* Perls, Hefferline ve Goodman, 1951/1973:281

Perls, *Gestalt Therapy Verbatim* adlı kitabında, terapinin amacının, olgunlaşmak ve büyümek olduğunu söyler. Bu terapinin amacı, insanın potansiyelini geliştirmektir. İnsanın gerçek ilgilerinin, ihtiyaçlarının anlaşılmasını sağlamak ve bu doğrultuda kişinin kendini gerçekleştirmek üzere yaşamına devam etmesidir. Zaten Perls farkındalık eğer kişisel bir yaşantı halini alırsa kendi başına iyileştirici olur der. Bu sayede kişinin kendini ayarlama sürecinin de farkında olacağını ve kendisini engellemeden organizmanın bilgeliğine güveneceğini dile getirir.

“Kişi kendini nasıl engellediğinin farkına vardıkça kaçınılmaz olarak neyi engellediğinin farkında olacaktır ve böylece ihtiyacını karşılamanın uygun yollarını arayacaktır.”

Geştalt yaklaşımında, kişinin sağlıklı ve mutlu olabilmesi için ihtiyaç döngülerini tamamlayabilmesi gerekir. İhtiyaç döngüsünün hedefi, ihtiyacın oluşması ve giderilmesi arasında kişinin dengede durabilmesidir. Bu döngüde takılı kalınan her aşama, kişinin ihtiyacının karşılanmasını engeller.

Perls, bu durumu şöyle ifade eder:

“Dengeli bir kişi, sıfır noktası olan şimdiyi ihmal etmeden geçmişi ve geleceği dikkate alır ve geleceği ve geçmişi

* Perls, 1973:6