temas
Geştalt Terapi Dergisi

contact
Journal of Gestalt Therapy

İçindekiler

Ön Yazı 5
Ceylan Daş

Nörobiyolojik Çalışmalar Geştalt Terapi Yaklaşımının Kendiliğe Bakış Açısını ve Terapi Uygulamalarını Nasıl Desteklemektedir? 7
Amber Dalmaz Urfalı

Geştalt Terapi Yaklaşımının Manevi Boyutu 35
Gökce Gürdil Birinci

Nasıl Öğren(m)iyorum: Öğrenme ve Geştalt Terapi Yaklaşımı 83
Çiğdem Kudiaki

Yayın ve Yazım Kuralları 123

2/2017

temas: Geştalt Terapi Derneği / Journal of Gestalt Therapy

temas
Geştalt Terapi Dergisi

contact
Journal of Gestalt Therapy

2/ 2017

Geştalt Terapi Derneği Yayını / Publication of Gestalt Therapy Association

temas

Geştalt Terapi Dergisi

contact

Journal of Gestalt Therapy

Sahibi / Owner
Geştalt Terapi Derneği adına Başkan
Prof. Dr. Ceylan Daş

Yayın Yönetmeni / Editor
Prof. Dr. Ceylan Daş

Bu sayının yayın koordinatörü / Editorial Coordinator of this Issue
Yrd. Doç. Dr. Çiğdem Kudiaki

Katkıda bulunanlar / Assistance
Uzm. Psk. Özlem Şeyda Uluğ
Uzmn Psk. Fatma Uçar Boyraz

Yazışma Adresi / Address for all correspondence
CBC Bireysel ve Kurumsal Gelişim Merkezi
Uğur Mumcu Cad. Uğur Mumcu Sok. 58/1 Gaziosmanpaşa / Ankara
Tel : (0312) 446 9430 Faks : (0312) 447 7423

E-psota Adresi / Email Address
hceylandas@gmail.com
www.gestalt.org.tr

Baskı / Printing
Bizim Büro Matbaacılık
Sanayi Cad. Sedef Sk. 6/1
Altındağ/ANKARA

HAKEM KURULU

Uzm. Psk. Canan Aktaş

Uzm. Psk. Pınar Haksal Atabay

Dr. Feza Balkaya

Prof. Dr. Elif Barışkın

Doç. Dr. Belma Bekçi

Dr. Songül Bozkurt

Uzm. Psk. Fatma Uçar Boyraz

Doç. Dr. Eylem Şahin Cankurtaran

Doç. Dr. Sedat Işıklı

Prof. Dr. Yasemin Akman Karabeyoğlu

Yrd. Doç. Dr. Çiğdem Kudiaki

Dr. Özge Mergen

Doç. Dr. Banu Yılmaz

Uzm. Psk. Pınar Şakiroğlu Yılmaz

Temas: Geştalt Terapi Dergisi
2017.2 (2), 35 - 81

Geştalt Terapi Yaklaşımının Manevi Boyutu

Gökce Gürdil Birinci[*]

Özet

Bu çalışmada bireyin içinde bulunduğu anı tam olarak deneyimlemesi sayesinde büyüme ve bütünleşme yolundaki ilerleyişini vurgulayan Geştalt terapi yaklaşımının Doğu manevi gelenekleriyle ve Tasavvuf disipliniyle ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Psikolojinin pozitif bilim anlayışının dışına çıkmadan da Geştalt yaklaşımının manevi boyutu kabul edilmektedir. Bu nedenle Geştalt kuram ve uygulamalarının çeşitli manevi disiplinlerin bakış açılarıyla nasıl zenginleştirilebileceğine değinmekte yarar görülmüştür. Bu amaç doğrultusunda öncelikle Geştalt yaklaşımının manevi boyutuna ilişkin tartışmalara yer verilmiş, ardından manevi öğretilerin temel Geştalt kavramlarıyla ilişkileri ele alınmış, daha sonra da manevi bakış açılarının Geştalt terapi uygulamalarında ne şekilde işlev gösterebileceği üzerinde durulmuştur.

Anahtar Kelimeler : Geştalt, maneviyat, tasavvuf, Budizm

[*] Psk. Dr.
Anka Danışmanlık Kazım Özalp Mah. Reşit Galip Cad. Rabat Sok. 1/2 Çankaya/ANKARA
gurdil@gmail.coö

GİRİŞ

Geştalt terapi yaklaşımında maneviyatın nasıl bir yeri olabileceğini tartışırken öncelikle maneviyat kavramının ne olduğunu açıklamakta yarar vardır. Aslında maneviyat olgusunun kesin ve net bir tanımını yapmak kolay değildir, çünkü bu olgu maddi gerçekliklerin ve kelimelerin ötesine geçen deneyimlere karşılık gelmektedir (Mackewn, 1997: 150). Bazı yazarlar maneviyatı yaşamdaki nihai anlam arayışıyla ve davranışları etkileyen değer sistemleriyle ilişkilendirmiştir (Sperry, 2001; Wiggins-Frame, 2003, aktaran Ingersoll ve O'Neill, 2005: 135). Miller (2003) maneviyatı yaşamın canlandırıcı gücü olarak tarif ederken, Wilber (1997: 221) da bunu herhangi bir gelişim çizgisinin en üst düzeyi olarak tanımlamıştır (aktaran Ingersoll ve O'Neill, 2005: 135-136). Maneviyatı herhangi bir mistik durumun etkisi, psişik bir iyileşme hali veya Tanrı'nın yardımı olarak değil, kalbimizin hakikate doğru ilerleyişi olarak gördüğünü ifade eden Kennedy (1998), bu hakikati bir önermeden çok, bir olay veya oluşum yani, kişi ile içinde bulunduğu anın birleşimi şeklinde değerlendirdiğini belirtmiştir. Crocker (1999: 310) ise manevi deneyimleri, tam anlamıyla bilinemeyen, kontrol edilemeyen ve öngörülemeyen bir gizem durumunu yaşayabilmek şeklinde açıklamıştır. Ona göre bu süreçteki kilit nokta karşılaşılan gizem durumunun bilinemeyen, kontrol edilemeyen ve öngörülemeyen bir gerçeklik olduğunun kabul edilmesi ve uygun şekilde bu gizemli durumla etkileşimin yaşanabilmesidir. Her insan bunu kendine özgü bir biçimde deneyimleyebilir. Örneğin bazı insanlar manevi deneyimleri, "doğanın sonsuz güzelliği karşısındaki huşu ve tevazu" şeklinde yaşarlar. Bazıları ise "doğayla", "evrenle", "yaşamın dinamik enerjisiyle" veya "kendinden daha büyük bir güçle" bağlantının hissedilmesi yoluyla kişisel izolasyon algısının ortadan kalkması şeklinde deneyimler. Bazı insanlar ise mane-

vi deneyim anlarını bir "durağanlık" veya "dinginlik" olarak açıklarken, bazıları da bunu, "yaşamla ölümün devamlı olarak değişen gizemli döngüsüyle" ilişkilendirir. Bazen de manevi deneyimler, "gerçekten sevildiğini hissetme", "diğerlerine duyulan sevgi" veya "yaratıcı gücün sevgisi" şeklinde yaşanabilir (Crocker, 1999: 310). Görüldüğü gibi, sabit ve belirli bir yapı olarak maneviyatın işe vuruk tanımını yapmak mümkün değildir, ancak öznel deneyimlerden yola çıkarak bu kavramı açıklamanın pek çok yolu vardır (Ingersoll ve O'Neill, 2005: 134).

Değişik çevrelerin inanç ve ilkelerine göre farklı amaçlarla şekillendirmeye açık olan maneviyat kavramı din olgusuyla önemli ölçüde örtüşmektedir (Kolodny, 2004). Çoğu kişi maneviyatı tanımlarken Tanrı'yı, dini sistemleri veya ölümden sonrasını düşünür. Maneviyat tüm bunları kapsayabilir, ancak bunlarla sınırlı değildir (Williams, 2006). Din ile maneviyat arasındaki ayrımı vurgulayan Kennedy (1994)'e göre din, maneviyatın kültürel bir kılıfa girmiş halidir. Bu kılıf maneviyatın içsel anlamını bozarak onu bir ideoloji haline getirir ve onun deneyimle bağını kopartır. Oysa maneviyat düşündüğümüz değil, deneyimlediğimiz bir şeydir. Joyce ve Sills (2010: 248) de dini kişisel bir tanrıya inanmakla; ritüellere, törelere, davranış ve ahlak kurallarına bağlılıkla ilişkilendirmiş ve maneviyatı bu dogmatik inançlardan ayırmıştır. Bu yazarlara göre maneviyat, ilişki ve bağlılığın deneyimlenmesiyle ilgili bir kavramdır.

Manevi deneyimlerin ancak "şimdi-burada" tam anlamıyla yaşanarak anlaşılabilecek öznel deneyimler olduğunu vurgulayan Crocker (1999: 310), bu tür deneyimlerde ortak olan birtakım özelliklerden söz etmiştir. Bu ortak özelliklerden birisi, manevi deneyimlere güçlü duyguların eşlik etmesidir. Yani, manevi deneyimlerin yaşandığı anlar aynı zamanda keyif neşe, heyecan, coşku, hayranlık, korku, çekim, merak, huşu, keder gibi yoğun duyguların yaşandığı anlardır (Crocker, 1999: 317). Bu tür deneyimlerin bir diğer ortak özelliği ise hem kişiye özgü olması hem de kişiyi aşan, onun ötesine geçen bir niteliğe sahip olmasıdır. Başka bir deyişle, manevi deneyimlerin tam anlamıyla yaşandığı anlarda kişi kendisinin ötesindeki aktif bir gerçeklikle (Tanrı, doğa, başka kişiler, hayvanlar, sevgi veya akıl olarak deneyimlenen bir enerji vb.) bağlantısı olduğunu hisseder. Yani, kendi manevi gerçekliğini araştırmakta olan kişi, sıradan duyusal farkındalığın ötesine geçerek parçası olduğu dünyadaki diğer şeylerin de gerçekliğini keşfedip anlamlandırma yolunda ilerler (Crocker, 1999: 310-311).

Bir Geştalt terapisti olan Naranjo (1978)'ya göre "kişi ötesi" (transpersonal) deneyimler, bireye ve koşullara bağlı olan kendiliğin ötesindeki gerçekliklere karşılık gelmektedir. Geştalt terapi sürecinin de böylesi

bir alanı kapsayabileceğinden söz edilmektedir. Örneğin Mackewn (1997: 150), terapötik sürecin bireysel sınırları aşan, insanları birbirlerine ve manevi değerlere bağlayan "kişi ötesi" bir boyuta sahip olduğunu belirtmiştir. Ona göre bu boyut varlığımızın temellendiği daha büyük bir bütünün parçası olduğumuza; evrenin tüm özellikleriyle bağlantımızın bulunduğuna; bu özelliklerden izole varlıklar olmadığımıza; zihin, duygu ve beden olduğumuz kadar ruh da olduğumuza ve bu ruhani kendiliğimizin de uygun şekilde beslenmeye ihtiyaç duyduğuna ilişkin inançları ve deneyimleri kapsar. Clarkson (1997) da terapinin "kişi ötesi" boyutundan bahsetmiş ve bu boyutun doğasını açıklamanın zorluğunu vurgulamıştır. Ona göre terapinin "kişi ötesi" boyutunun deneyimlendiği anlar, egoların devrede olmadığı anlardır. Diğer bir ifadeyle, böyle bir terapist-danışan ilişkisi tüm bilgi ve becerilerden, deneyimlerden, önyargılardan, iyileştirme çabalarından, hatta o anda olma çabasından bile bir an için arınmış olmayı gerektirir. Anın getirdikleri karşısında pasif bir alıcılık veya izin vericilik şeklinde tarif edilebilecek bu durum kasıtlı bir biçimde önceden hazırlanarak ortaya çıkartılamaz. Spontan davranışlara veya manevi deneyimlere açık olunan bir hazır oluş zemininde tesadüfen ortaya çıkan bu ilişkinin özünü tam anlamıyla ifade etmek olanaksızdır. Ancak analiz edilemeyecek kadar narin olan ve nadiren yaşanan bu anlar Geştalt terapi yaklaşımının yok sayamayacağı kadar etkilidir.

Geştalt terapi yaklaşımının neredeyse tüm kurucularının Doğu felsefeleri veya mistisizm öğretileri üzerinde çalıştığı ve Taoizm ile Zen Budizm'inin bu öğretilerin başında geldiği bilinmektedir (Wulf, 2000). Örneğin Geştalt yaklaşımının önde gelen isimlerinden Paul Goodman'ın, doğanın sistematik bütünlüğünü ve bu bütünlükle ilgili iç görünün dönüştürücü gücünü vurgulayan Taoizm öğretisinden oldukça etkilendiği söylenmektedir (Crocker, 1999: 112). Laura Perls de Taoizm ile ilgilenmenin yanı sıra, varoluşçu bir filozof olan Martin Buber'le ve varoluşçu Protestan bir teolog olan Paul Tillich'le çalışmıştır (Serlin ve Shane, 1999, aktaran Williams, 2006).

Fritz Perls ise 1950'lerin başında, Paul Weisz'in etkisiyle Zen Budizm'ine yönelmiş ve bu öğretinin yargılayıcı olmama, gerekliliklere veya koşullara bağlı kalmama vurgusunu kendi yaklaşımına oldukça yakın bulmuştur (Clarkson ve Mackewn, 1993: 18). Zen Budizm'inde anın getirdiklerini değiştirmeye çalışmadan, ayrım yapmadan, olduğu gibi kabul ederek fark etme ve hiçbir düşünceye bağlı kalmaksızın bu farkındalıkların akıp gitmesine izin verme (mindfulness) fikri, Perls'ün "şimdi ve burada farkındalık" vurgusuyla büyük ölçüde paralellik göstermektedir (Clark-

son ve Mackewn, 1993: 18). Bunun yanı sıra, Perls'ün üzerinde durduğu "paradoksal değişim kuramı" da Zen Budizm'indeki paradoks kavramına benzemektedir (Daş, 2006: 9). Dolayısıyla Zen Budizm'inden oldukça etkilenen Perls, bu konudaki çalışmalarını Kyoto'da sürdürmüş ve manevi disiplinlerle ilgili şüpheciliğini sıklıkla dile getirmiş olsa da, yaklaşımına Zen kavramlarını katmaya devam etmiştir (Clarkson ve Mackewn, 1993: 18). Zen Budizm'inin mistik yönünü reddetmiş olduğu halde Perls, "belli kurallardan veya sistemlerden vazgeçerek farkındalığa ulaşma" şeklindeki Zen öğretisini benimsemiş ve kendi otobiyografisinde bunu "mini satori" (o anda olan ne ise onun farkına vararak aydınlanma) olarak adlandırmıştır (Perls, 1973a: 133, aktaran McLeod, 1993). Zen öğretisinde aydınlanma anlamına gelen "satori" kavramı, psikoterapi süreçlerinde yaşanan "Aha!" deneyimleriyle veya "ben-sen" anlarıyla paralellik göstermektedir (Joyce ve Sills, 2010: 247). Ayrıca, Perls'ün Esalen enstitüsünde geçirdiği süre boyunca her gün en az bir saat meditasyon yaptığı da bilinmektedir. Budist uygulamaların modern hali olarak nitelendirilebilecek bu meditasyon uygulamaları, Geştalt terapi yaklaşımının şekillenmesine hizmet etmiştir (Naranjo, 1978).

Taoizm ve Zen Budizm'inin yanı sıra, Tantrik Budizm'i, Kabbalah öğretisi, Krishnamurti felsefesi ve Hıristiyanlık gibi manevi öğretiler de Geştalt terapistlerinin fikir ve uygulamalarını önemli ölçüde etkilemiştir (Williams, 2006). Bugün Geştalt terapi eğitimi veren çeşitli merkezlerde manevi deneyimlerin derslere ve araştırmalar konu olduğu bilinmektedir (Prosnick, 2000). Sonuç olarak, Geştalt terapisinin bazı yönlerinin değişik manevi geleneklere dayandığı söylenebilir. Geştalt'ın kurucularının bu geleneklerden etkilenmiş oldukları göz önünde bulundurulduğunda maneviyat ile Geştalt arasındaki bu ilişki akla yatkın gelmektedir (Williams, 2006). Yine de Geştalt terapi yaklaşımında maneviyatın yerine dair birtakım tartışmaların yaşandığı görülmektedir. Takip eden bölümde söz konusu tartışmaların özetlenmesi amaçlanmıştır.

Maneviyat alanının geştalt terapi yaklaşımına dahil edilmesiyle ilgili tartışmalar

Geştalt terapisinin tarihçesi incelendiğinde bu yaklaşımın, büyük ölçüde kuram temelli olan, deneyime dayanmayan, sosyal veya varoluşsal noktaları göz ardı eden klasik psikanalizin katı tutumuna bir tepki olarak ortaya çıktığı görülmektedir (Yontef, 1991). 1960'larda yaşanan sosyal ve politik değişimlerin etkileri Geştalt terapisinde de kendini göstermiş ve

bu yaklaşım içerisinde herhangi bir kurama, öğretiye veya otoriteye bağlı kalmamanın vurgulandığı bir başkaldırı dönemi yaşanmıştır. Bu dönemde entelektüel çalışmaların önemsenmemiş olması Geştalt yaklaşımında gözlenen bu "anarşist" hareketi destekleyecek kuramsal alt yapının eksikliğiyle sonuçlanmıştır. Bu dönemde Geştalt yaklaşımına dair yeterli literatür bilgisi bulunmazken, bu yaklaşıma nüfuz eden manevi disiplinler Geştalt terapistlerine zengin bir literatür sunmuştur. 1970'lerin hümanist yaklaşımının da etkisiyle bireyin kendi içine odaklanması ön plâna alınmaya başlamış, maneviyat ve "kişi ötesi" gibi konulara ilgi artmıştır (Yontef, 1991). Yontef (1991)'e göre bu dönemdeki maneviyat vurgusunun temel bir Geştalt terapi kuramıyla sentezlenmemiş olması, Budizm gibi manevi disiplinlerden alınan kavramların yüzeysel bir düzeyde kullanılmasıyla ve Geştalt terapisinin içeriğinin bozulmasıyla sonuçlanmıştır. Çeşitli meditasyon yöntemlerini kullanarak içe odaklanma yoluyla yürütülen Geştalt uygulamaları bireyi içinde bulunduğu çevresel alandan izole etmiştir. Kendiliğin, farkındalığın ve dolayısıyla maneviyatın temasa dayanan ilişkisel süreçler olduğunu vurgulayan Yontef (1991), maneviyatın içe odaklanarak değil, birey ile çevre arasındaki diyaloğa odaklanarak ortaya çıkartılabileceğini belirtmiştir. Yazara göre giderek daha fazla benimsenmeye başlayan bu bakış açısı günümüzde Geştalt terapi yaklaşımı içerisinde daha başarılı bir biçimde kullanılmaktadır.

Öte yandan, büyük ölçüde deneyciliğe ve görgül verilere dayanan psikoloji anlayışının maneviyat ile Geştalt yaklaşımı arasında bir köprü kurulmasını zorlaştırdığından da söz edilmektedir (Kolodny, 2004). Kennedy (1994), yalnızca deneyime dayalı bilgilere inanan birçok psikoterapistin hakikat veya din gibi konuları konuşmaktan rahatsızlık duyduğunu belirtmiştir. Ona göre bu durum, nesnel bir şekilde değerlendirilebilen veya bilimsel araştırma yoluyla ulaşılabilen bilgiyi tek gerçeklik olarak kabul eden Freud ve Dewey gibi isimlerin etkisinden kaynaklanmaktadır. Bu pragmatist bakış açısının Geştalt terapisiyle ilgili temel metinlerde de etkisini gösterdiğini belirten Kennedy (1994), temas sınırının işlevlerinden başka hiçbir şeyin gerçeklik olarak kabul edilmemesini eleştiriyle karşılamıştır. Ona göre Perls'ün gözle görünen gerçekliklere bağlı kalması ve içinde bulunulan anı aşarak bireyin ötesine geçen hiçbir gerçekliğin olmadığını savunması Geştalt yaklaşımının bütüncül bakış açısıyla uyuşmamaktadır. Geştalt bakış açısının insan kapasitesi dâhilindeki tüm olasılıklara kalben ve zihnen açık olmayı gerektirdiğini ifade eden Kennedy (1994), maneviyatın ve dini inançların da Geştalt yaklaşımının bütünleyici özellikleri olarak kabul edilebileceğini vurgulamıştır.

Naranjo (1993: 189)'ya göre Perls'ün "maddesel" ve "zihinsel" şeklindeki ayrımı reddederek bunlar arasındaki bütünlüğü vurgulaması, onun bakış açısının materyalist olduğu izlenimini yaratmıştır. Ayrıca, Perls'ün dini reddettiği ve manevi konular hakkındaki konuşmaları nevrotik birer semptom olarak gördüğü söylenmektedir (Naranjo, 1978). Mackewn (1997: 151)'e göre, Perls ve çağdaşlarının manevi konuları Geştalt yaklaşımının dışında bırakmaları daha sonraki Geştalt terapistlerini de etkilemiştir. Konuyla ilgili literatür incelendiğinde de maneviyatın Geştalt yaklaşımı kapsamında ele alınmaması gerektiğini öne süren yazarlar olduğu görülmektedir. Örneğin Feder (2001), maneviyatın sözlük anlamını araştırmış ve şu tanımlara ulaşmıştır: 1) "maddeden değil, ruhtan oluşan"; 2) "insan ruhunun maddesel olmayan doğasını etkileyen"; 3) "Tanrı'ya ait olan"; 4) "dünyevi değil, kutsal, dini, ilahi olan"; 5) "en yüksek ahlaki veya entelektüel özelliklerle karakterize olan". Yazar, bu tanımlardan ilk dördünün bazı danışanlar için çok önemli konular olabileceğini, ancak kesinlikle Geştalt terapisiyle ilişkili olmadığını ifade etmiştir. Beşinci noktanın ise terapiyle ilişkili olabileceğini fakat maneviyatın müphem alanına girmeden de ahlaki veya entelektüel özelliklerden bahsedilebileceğini belirtmiştir. Feder (2001)'e göre Geştalt terapi yaklaşımı büyümenin bütün unsurlarını zaten kapsadığı için maneviyat şeklindeki başka bir boyuttan söz etmeye gerek yoktur. Benzer şekilde Crook (2001) da, Geştalt yaklaşımının bütüncül bir bakış açısına sahip olduğunu, böyle bakıldığında terapi-maneviyat ikiliğinin zaten ortadan kalkacağını, dolayısıyla da bu şeklinde ayrı bir boyutun terapiye eklenmesine gerek olmadığını ifade etmiştir. Hunter Beaumont da kendisiyle yapılan bir röportajda (Hemming, 1998), benzer görüşlere sahip olduğunu ifade etmiştir. Ona göre manevi ve psikolojik çalışmaları bir araya getiren terapistler hata yapmaktadır; bu iki alanın birbiriyle ilişkili olması nedeniyle bazen terapi sınırlarını manevi bir boyuta doğru esnetmekte yarar olabilir, ancak sınırı geçmemek gerekir. Bu röportajda spritüel ustalara saygı duyduğunu belirten Beaumont, yine de onların yöntemlerini kopya etmediğini ve bir psikoterapist olarak kalmaya dikkat ettiğini söylemiştir (Hemming, 1998).

Manevi inanç ve ihtiyaçları kapsamadığı takdirde Geştalt yaklaşımının bütüncül olma iddiasından uzaklaşacağını belirten Mackewn (1997: 150-151) ise çağdaş toplumlardaki materyalist bakış açısı nedeniyle insanların bağlılık ve anlam hislerinin kaybolduğunu; bu durumun umutsuzluk, keder ve izolasyon hislerini arttırdığını; birçok danışanın da böylesi yakınmalarla terapiye başvurduğunu ifade etmiştir. Ona göre manevi gelişim ve evrenle bağların hissedilmesi birçok kişi için yaşama anlam katan, destek ve iyileşme sağlayan bir durumdur. Bu nedenle, Geştalt terapi sürecinde

danışanın kendi maneviyatını araştırıp keşfetme ihtiyacının ihmal edilmemesi gerekmektedir. Geştalt terapi yaklaşımında insanların anlam verme çabalarının kabul edilip önemsendiğini vurgulayan Clarkson (1996: 11) da bir bütün olarak insanı ele almaya çalışan böylesi bir yaklaşımda dini veya manevi ihtiyaçların ciddiye alınması gerektiğini belirtmiştir. Benzer şekilde Carolyn J. Lukensmeyer da kendisiyle yapılan bir röportajda (Parlett, 1997), Geştalt bakış açısındaki bütüncül yaklaşımın önemini vurgulamış ve manevi konuların Geştalt çalışmalarında uygun bir biçimde ele alınabileceğini belirtmiştir. Geştalt yaklaşımının önceki dönemlerinde din ve maneviyata karşı neredeyse tepkisel olan bakış açısının bütüncüllük anlayışına aykırı olduğunu ifade eden Lukensmeyer, yeni nesil Geştalt terapistlerinin değişik manevi görüşlere sahip olmalarından memnuniyet duyduğunu ve Geştalt ile maneviyat arasında bağ kurma çabalarını desteklediğini dile getirmiştir. Geştalt yaklaşımında öne sürülen kendilik modelinin fiziksel, zihinsel, varoluşsal ve manevi özellikleri içerdiğini; bunların birbirlerinden ayrılamayacağını ve hepsinin deneyim ve farkındalıkla desteklenmesi gerektiğini vurgulayan McLeod (1993) da kendiliğin ruhani özünü yok sayan Perls'ü eleştirmiş ve Geştalt terapisinin bütüncül bakış açısı çerçevesinde maneviyatın dışlanmaması gerektiğini savunmuştur.

"Şimdi" dışında hiçbir şeyin var olmadığını belirten Perls (1970: 14), bu görüşünü vurgulamak için şu denklemi öne sürmüştür: "şimdi = deneyim = farkındalık = gerçeklik". Williams (2006) ise Geştalt'ın "kişi ötesi" boyutunun bu denkleme uygun olduğunu ve burada sözü geçen gerçekliğin manevi bir gerçeklik de olabileceğini ifade etmiştir. Başka bir deyişle, terapi ilişkisinin "kişi ötesi" veya manevi bir çerçevede ele alınması yani, o anda birlikte yaratılan ilişkinin farkındalıkla, açıklıkla, dâhil olmayla ve deneyimle incelenmesi, kişinin kendi maneviyatını nasıl yaşadığını fark etmesini ve manevi anlamda büyümesini sağlayabilir (Williams, 2006). "Kişi ötesi" ilişkiyi psikoterapi ilişkisinin manevi boyutu olarak tanımlayan Clarkson (1997), bunu terapötik ilişkideki bir çeşit kutsallık olarak görmüş ve bu boyutun Geştalt terapisinde işlevsel olarak kullanılabileceğini öne sürmüştür. Konuyla ilgili literatür incelendiğinde başka Geştalt terapistlerinin de bu yaklaşım kapsamında maneviyatın yerini kabul ettiği görülmektedir. Örneğin Marianne Fry, kendisiyle yapılan bir röportajda terapistlerin kendi maneviyatlarını terapi sürecine katmamalarının olanaksız olduğunu belirtmiş ve böyle bir boyutun terapiye dâhil edilmesi fikrine açık olduğunu eklemiştir (Hemming, 1993). Korb (1988), Geştalt terapi çalışmaları sırasında deneyimi tam anlamıyla yaşamanın getirdiği tatminden bahsederken böylesi bir anın canlılık verici ve iyileştirici bir huşu içindeki temas ve iç içe geçme anı olduğunu ifade etmiştir. Ayrıca, başından beri

Geştalt yaklaşımının özünde var olan maneviyatın kabul edilip daha fazla incelenmesi gerektiğini belirtmiştir. Joyce ve Sills (2010: 247-249) ise psikoterapi alanına maneviyatı katmanın üç temel nedeninden bahsetmiştir. Bunlardan ilki danışanların manevi gelişimlerinin kişisel yaşamlarıyla genellikle büyük ölçüde ilişkili olmasıdır. Diğer bir ifadeyle, maneviyat ile kişisel yaşam çok çeşitli yollarla birbirini destekleyebilir veya birbirine engel olabilir. Terapi sürecinde manevi konuları ele almanın ikinci nedeni ise danışanın temel probleminin veya ihtiyacının manevi olup olmadığının, dolayısıyla psikoterapi sınırları içinde yer alıp almadığının ayırt edilmesi gerekliliğidir. Psikoterapi alanının dışında kalan konular için danışanı dini veya manevi bir öğretmene yönlendirmek daha doğrudur. Son olarak, Doğu manevi geleneklerinin Geştalt kuram ve uygulamalarının şekillenmesinde oldukça önemli bir rol oynamış olması ve bu yaklaşımın köken ve ilkelerinin manevi uygulamalarla pek çok ortak noktayı paylaşması terapi alanından maneviyatın dışlanmamasını gerektirmektedir.

Geştalt yaklaşımının manevi boyutunun uzun yıllar göz ardı edildiğini belirten Joyce ve Sills (2010: 247), bu boyutun önceleri Geştalt yaklaşımına hâkim olan bireyselci ve materyalist bakış açısının zıt kutbu olarak dışarıda bırakıldığını, ancak yakın zamanlarda alan kuramının ve diyalog yaklaşımının artan etkisiyle birlikte yeniden kabul görmeye başladığını dile getirmiştir. Öte yandan Kolodny (2004), temas ve farkındalığın ifade bulabileceği bir yol olarak manevi boyutun katkılarının Geştalt kuram ve uygulamalarına henüz yeterince dâhil edilemediğini belirtmiştir.

Naranjo (1993: 185), Geştalt terapisinin en ayırt edici özelliklerinin özünde manevi olduğunu yani, kişinin ötesindeki gerçekliklerin farkındalığına dayandığını vurgulamıştır. Ona göre "kişi ötesi" gerçeklikler Jung'un "kolektif bilinçdışı" kavramında da örtük bir biçimde yer almaktadır. Geştalt yaklaşımı açısından bakıldığında ise koşulları ve bireysel sınırları aşan bu alana dair farkındalığın geliştirilmesi temel bir amaç olarak görülebilir (Naranjo, 1993: 185). Burada altı çizilen nokta, kişinin kendisinden daha büyük bir bütünün parçası olduğuna ilişkin deneyim ve farkındalığının gelişimidir. Lichtenberg (1991)'e göre kişi ancak böyle bir farkındalık sayesinde yakınlık ve değer görme ihtiyacını karşılayarak canlılığını tam anlamıyla hissedebilir.

Geştalt terapi yaklaşımında vurgulanan diyalog ilişkisiyle ilgili görüşlerini aktarırken Hycner (1990), böyle bir ilişkinin manevi bağlamda ele alınması gerektiğini belirtmiştir. Ona göre maneviyat, diyalog ilişkisi içinde kendi bireysel gerçekliğimizden, fiziksel ve görünen dünyanın toplamından daha büyük bir hakikatin farkına varmamızdır. En verimli te-

rapötik anlarının manevi bir gerçekliği yaşadığı anlar olduğunu ifade eden Hycner (1990), bu boyutun farkında olmadan diyaloğa dayalı bir ilişkinin kurulamayacağını öne sürmüştür. Jacobs (1978: 132-133) da "ben-sen" ilişkisine dayalı Geştalt yaklaşımının insan doğasıyla ilgili görüşlerinden maneviyatı dışlamanın olanaksız olduğunu belirtmiştir (aktaran Harris, 2000). "Anda bulunma" (presence) kavramını hem bedenen hem de ruhen tam anlamıyla orada bulunulan özel bir durum olarak tanımlayan Zinker (1987) ise böylesi bir durumu, sonsuz düzeyde karmaşık ve gizemli evrenin karşısında yaşanan bir huşu anı olarak nitelendirmiştir (aktaran Parlett, 1991). Yani, terapi sürecindeki manevi deneyimler, herhangi bir amaç doğrultusunda çaba gösterilmeyen "anda bulunma" durumları olarak görülebilir (Kennedy, 1994).

Görüldüğü gibi birçok Geştalt terapisti terapötik süreçte yaşanan diyalog ilişkisinin özünde manevi bir boyuta sahip olduğunun altını çizmiştir. Bunun yanı sıra Crocker (1999: 309) da Geştalt terapisinin temelde manevi olduğunu ve terapistin kendi maneviyatını dışarıda bırakarak terapi yapmasının olanaksız olduğunu öne sürmüştür. Her insanın aslında bir gizem olduğunu belirten Crocker (1999: 320), terapi sürecini iki gizemin (terapist ve danışan) karşılaşması olarak nitelendirmiştir. Başka bir deyişle, her insan yaratıcı yenilikler gerçekleştirme yetisine sahiptir ve spontan olan, öngörülemeyen, kontrol edilemeyen ve dolayısıyla hiçbir zaman tam anlamıyla bilinemeyen bir şeyleri içinde taşır. Terapi sürecinde bir gizem diğeriyle karşılaşır ve diyalog ilişkisi içersinde "şimdi-burada" tam anlamıyla var olarak anın getirdiklerinin kabul edildiği bu karşılaşma sonucunda iyileşme ve büyüme gerçekleşir. Her insanın kendi içinde ruhani bir kaynağa sahip olduğunu belirten Crocker (1999: 323), bu kaynak sayesinde potansiyellerimizi gerçekleştirdiğimizi, bulunduğumuz durumun ötesine geçtiğimizi ve geliştiğimizi ifade etmiştir. Ona göre insan günlük yaşamında devamlı olarak çevresiyle temas kurup ihtiyaçlarını karşılayan fakat aynı zamanda anlam arayan ve anlamı yaratan bir varlıktır. Bu varlık kendisinin kim olduğuyla ilgili gerçek bilgiye ancak manevi işlevleri yoluyla ulaşabilir. Dolayısıyla otantik ve anlamlı bir hayat ancak gelişmiş bir maneviyatla mümkün olabilir. Bu nedenle, Geştalt terapisinin nihai amacı danışanın maneviyatının geliştirilmesidir. Diğer bir ifadeyle, öngörülemeyen, kontrol edilemeyen ve tam anlamıyla bilinemeyen gizemli durumlar karşısında danışanın "şimdi-burada" tam bir farkındalıkla bulunabilme ve o anın getirebileceği tüm olasılıklara açık olarak kendini bırakabilme yetisinin geliştirilmesi Geştalt terapisinin temel amacı olmalıdır (Crocker, 1999: 328-330).

Sonuç olarak bireyin manevi gelişiminin pek çok Geştalt terapisti tarafından önemsenen ve terapi sürecine dâhil edilen bir konu olduğu görülmektedir. Ayrıca, manevi gelenekler ile Geştalt kuram ve uygulamaları arasındaki ilişkilerin göz ardı edilmemesi gerekliliği vurgulanmaktadır. Geştalt terapi yaklaşımının kuramsal alt yapısı incelendiğinde farkındalık, temas, paradoksal değişim, kutuplar ve diyalog gibi birçok temel kavramda çeşitli manevi disiplinlerin yansımaları görülmektedir. Bu nedenle çalışmanın takip eden bölümünde söz konusu kavramların Tasavvufla ve Doğu manevi öğretileriyle paylaştığı ortak noktaların açıklanmasına yer verilmiştir.

Geştalt terapi yaklaşımının manevi öğretilerle paylaştığı fikirler

Farkındalık

Geştalt yaklaşımında bireyin ihtiyaçlarını karşılayarak büyümesi ve gelişmesi için gerekli olan ilk koşulun farkındalık olduğu vurgulanmaktadır (Daş, 2006: 49). Geştalt terapisinin gelişiminde büyük etkisi olan varoluşçu yaklaşıma göre tüm canlılar hayatta kalma, büyüyüp gelişme amacı ve potansiyeliyle dünyaya gelir. Ancak bitki ve hayvanlardan farklı olarak insanlar ne yönde büyüyüp gelişecekleri konusunda seçim yapma yetisine sahiptirler ve bu nedenle kendi varoluşlarından sorumludurlar (Daş, 2006: 10). Bireyin kendi yaşantılarının sorumluluğunu üstlenmesini sağlayan süreç ise farkındalıktır. Yaşamından memnun olmayan birey, bu duruma nelerin yol açtığını gözden geçirdiği takdirde, sıkıntılarıyla ilişkili olarak kendi sorumluluğunu fark edebilir ve böylece bunları düzeltmek için neler yapması gerektiğini araştırabilecek duruma gelir (Daş, 2006: 59).

İnsanların kendi yaşamlarından sorumlu oldukları görüşünün manevi öğretilerde de vurgulandığı görülmektedir. Örneğin Gürbüz (2010: 96), Zen ve Tasavvuf disiplinlerinde farkındalığın ele alınışını anlatırken, her iki disiplinde de içinde bulunulan anın sorumluluğunu üstlenmenin önemini vurgulamıştır. Buna göre kişi, içinde bulunduğu anda tüm duygu, düşünce ve davranışlarını olduğu haliyle gözlemleyip fark etmedikçe, bunları tam anlamıyla yaşamadıkça ve bunların sorumluluğunu üstlenmedikçe hayatının da sorumluluğunu üstlenmiyor ve onu gereğince yaşamıyor sayılır. Kişisel sorumluluğa dair bu görüşle tutarlı ifadelere Tasavvuf öykülerinde de rastlanmaktadır. Örneğin Mevlâna ile Tebrizli Şems'in dostluğunu anlattığı öyküsünde Şafak (2009: 275), Şems'in şu sözlerine yer vermiştir: "*Kader, hayatımızın önceden çizilmiş olması demek değildir. Bu sebepten,*

'ne yapalım kaderimiz böyle' deyip boyun bükmek cehalet göstergesidir. Kader yolun tamamını değil, sadece yol ayrımlarını verir. Güzergâh bellidir ama tüm dönemeç ve sapaklar yolcuya aittir. Öyleyse ne hayatının hâkimisin ne de hayat karşısında çaresizsin."

Mackewn (1997: 152)'e göre farkındalık, bireyin kendisiyle ve dünyadaki varoluşuyla temasta olması ve bu teması deneyimlemesidir. Dolayısıyla farkındalık gelişimi, bireyin gerçekte kim olduğunu keşfedebilmesinin bir aracı olarak görülebilir. Diğer bir ifadeyle, birey farkındalık sayesinde hem kendi varoluşunun sınırlarını keşfedebilir hem de kendisinden daha büyük bir bütünle bağlarını hissedebilir. Geştalt yaklaşımında farkındalıkla ilgili bu bakış açısının Zen ve Tasavvuf'ta da hâkim olduğu görülmektedir. Bu manevi öğretilere göre varoluşun nihai amacı "Mutlak Varlığı" bilip anlamaktır. Bunun için insanın öncelikle kendini bilmesi gerekir. Kendini bilmenin koşulu ise içinde bulunulan anın tüm gerçekliklerinin olduğu gibi kabul edilmesidir (Gürbüz, 2010: 152). Buradaki "Mutlak Varlık" kavramı her insanın kendi inancına göre farklılık gösterebilir (Tanrı, Nirvana, Tao, evren, doğa vb.). Burada esas dikkat çeken nokta, bireyin kendisinden daha büyük bir bütünle bağlılığını hissetmeye duyduğu ihtiyacın ve bu yolda farkındalığın vazgeçilmez yerinin vurgulanıyor olmasıdır.

Geştalt terapi yaklaşımında ele alınan farkındalık kavramının belli özellikleri vardır. Bunlardan biri farkındalığın ancak içinde bulunulan anda yani, "şimdi-burada" yaşanabilecek bir süreç olmasıdır (Clarkson ve Mackewn, 1993: 45). Yontef (1993: 89), Geştalt terapi sürecinde andaki deneyime odaklanma vurgusunun Zen Budizm'i ve Taoizm'in etkisiyle geliştiğini belirtmiştir. Bu öğretilerde gerçek bilgeliğe ulaşmak için şimdiki zamanda farkındalığın vazgeçilmez yeri vurgulanmaktadır (Kolodny, 2004). Şimdi ve burada yaşanan tam bir farkındalık Tasavvuf öğretilerinin de temelinde yer almaktadır (Gürbüz, 2010: 21). Tasavvuf anlayışına göre bireyin hakikati kavrayarak şifa ve kurtuluşa ulaşabileceği (Tanrı'yla bütünlüğünü deneyimleyebileceği) tek zaman ve yer, farkındalığın gerçekleştiği "şimdi-burada", yani içinde bulunulan anda saklıdır (Gürbüz, 2010: 97-98). Sûfî deyimiyle bu görüş, "*tüm düşünce ve arzularımızın hiçbir biçimde adımımızdan önde olmaması*" şeklinde ifade edilmektedir (Gürbüz, 2010: 22). "*Yol* (kendini bilme yolu) *adımdadır.*" söylemi, huzurun içinde bulunulan anda aranması gerektiği anlamına gelmektedir. Aynı şekilde, huzursuzluk da "şimdi-burada" yaşanır. Dolayısıyla huzursuzluğun dönüştürülüp huzur halini alması da ancak içinde bulunulan anda gerçekleştirilebilir (Gürbüz, 2010: 23). Görüldüğü gibi Tasavvuf, Zen ve Taoizm gibi manevi disiplinler, farkındalık ve dönüşümün "şimdi-burada" gerçekleş-

mesi konusundaki vurguları bakımından Geştalt terapi yaklaşımıyla paralellik göstermektedir.

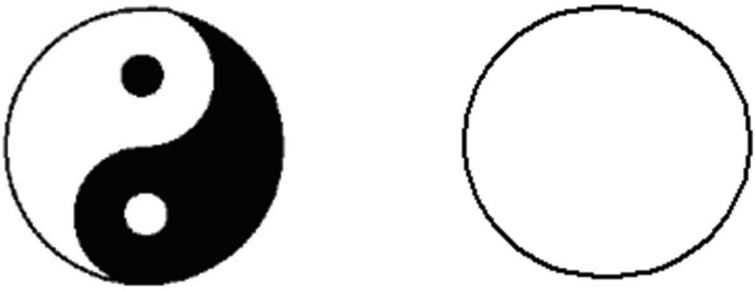
Bunun yanı sıra, sözü geçen disiplinlerde altı çizilen önemli bir nokta, içinde bulunulan anın gerçekliklerinin yargılamadan, olduğu gibi kabul edilmesi gerekliliğidir. Örneğin Tasavvuf anlayışına göre kişinin saf farkındalığa dayalı varoluş halini kazanabilmesi için kendi iç dünyasında ve çevresinde olup bitenleri değiştirmeye çalışmadan, olduğu gibi izleyebilmesi gerekmektedir (Gürbüz, 2010: 16). Diğer bir ifadeyle, dinginliğe ve sükûnete, yani "kurtuluşa" ulaşmanın yolu var olan gerçekliği ve onun algılanış biçimini hiç çarpıtmadan görmek ve kabul etmektir. Burada sözü edilen kabul etme durumu, var olan gerçekliğin "iyi-kötü", "güzel-çirkin" gibi etiketlerle değersel olarak benimsenmesi değil, hiçbir değerlendirme, gizleme, çarpıtma veya saptırma yapmadan, olduğu gibi görülmesi ve varlığının tanınması anlamına gelmektedir. Böyle bir kabul ile anın getireceği tüm olasılıklara açık olunması sayesinde huzursuzluğu dönüştürmek mümkündür (Gürbüz, 2010: 22-23). Yani, saf farkındalığa ulaşmanın yolu herhangi bir değerlendirme, tahlil, etiketleme veya yorum yapmadan ve tüm bunların yaratacağı duygulara bağımlı kalmadan olup bitenleri gözlemleyebilmektir. Tasavvuf anlayışına göre algılama esnasında yapılan bu tür yorum veya değerlendirmeler hakikatin dışına çıkılmasına ve yaşam gücündeki verimlilikten yoksun kalınmasına yol açar (Gürbüz, 2010: 143).

Benzer şekilde Zen Budizm'inde de olayları olduğu gibi yaşamak yerine bunlar hakkında düşünmenin o anki deneyimi bozacağı vurgulanmaktadır (Ingersoll ve O'Neill, 2005: 142). Budist öğreti, "şimdi-burada" algısal alanımızda bulunan her şeyi fark etme konusunda kendimize izin vermeyi; ayrım yapmadan, standartları ve beklentileri terk ederek anın getirdiği gerçeklikleri kabul etmeyi öğütler (Naranjo, 1978). Ayrıca, Taoizm'de de ön yargılardan arınarak anın getireceği tüm olasılıklara açık olunması sayesinde yaratıcılığın ortaya çıkabileceği ve deneyimin tam anlamıyla yaşanabileceği bir esnekliğin doğacağı vurgulanmaktadır (Williams, 2006).

Kontrol etmeye, anlam vermeye veya değiştirmeye çalışmaksızın "şimdi-burada" ortaya çıkan tüm olasılıklara açık olma fikri Geştalt yaklaşımında da önemli bir yer tutmaktadır. Bu açıdan bakıldığında Geştalt yaklaşımı ile manevi disiplinlerde benzer bir bakış açısının hâkim olduğu görülmektedir. Anın getirdikleri karşısında hiçbir değerlendirme veya yargılama yapmadan tüm olasılıklara açık bir biçimde durmak bireyi genellikle bir boşluk hissine götürür. Geştalt terapisinde bu durum "yaratıcı boşluk" veya "yaratıcı tarafsızlık" olarak adlandırılır ve tüm fenomenlerin bu boşluğun içinden doğacağı düşünülür (Williams, 2006).

Perls (1947/1969) "yaratıcı tarafsızlık" ve "varoluşsal boşluk" kavramlarından bahsederken "Wu Gi" ve "Tai Gi" şeklindeki Çin sembollerinden yararlanmıştır (Bkz. Şekil 1) (aktaran Clarkson ve Mackewn, 1993: 53). Ona göre Geştalt döngüsünde kişinin dengede olduğu an (sıfır noktası), fondan ayrılan bir şeklin olmadığı yaratıcı bir boşluk durumudur. Bu durumda kişi belli bir şeyin farkında olmasa bile tüm olasılıklara açık bir haldedir ve ilgisinin herhangi bir yöne gitmesi olasıdır. Kişi bu şekilde dengede ve merkezdeyken alan henüz farklılaşmamış bir durumdadır (Wu Gi) ve kişi sadece o boşluk anında durur, var olur, başka bir şey yapmaz. Ancak bir süre sonra zıtlıklar giderek belirginleşir (Tai Gi) ve şekil ile fon ayrışır. Doğu manevi geleneklerinde "hiçlik" anlamına gelen "Wu Gi", çağımızda birçok insanın deneyimlemekten kaçındığı bir durumdur (Clarkson ve Mackewn, 1993: 53). Boşluğun, hiçliğin ve ölümün gerçekliğini inkâr eden kişilerin otantik bir biçimde yaşamadıkları yönündeki varoluşsal fikirden etkilenen Perls, varoluşsal boşluğun içine girme, bununla yüzleşme ve bunu keşfetme yoluyla kişisel otantikliğe ulaşılabileceğini savunmuştur. Ona göre bu amaç için kullanılabilecek yollardan biri kişinin içsel sessizliğini dinlemesidir ve meditasyona oldukça benzeyen bu uygulamayla kişi, varoluşunun daha derin ve sezgisel düzeyleriyle temas kurabilir (Perls, 1947/1969, aktaran Clarkson ve Mackewn, 1993: 53).

Şekil 1. Tai Gi ve Wu Gi (Perls, 1947/1969, aktaran Clarkson ve Mackewn, 1993: 53)



Tai Gi Wu Gi

Görüldüğü gibi herhangi bir farkındalık anında kavramsal veya duygusal kutuplara bağlı kalmaksızın nötr bir noktada durabilmenin önemi hem Geştalt yaklaşımında hem de manevi disiplinlerde vurgulanmaktadır (Naranjo, 1978). Naranjo (1978)'ya göre "şimdi-burada" şeklin fondan belirgin bir biçimde ayrıştığı bu boşluk durumu aynı zamanda "kişi ötesi" bir süreçtir. Yani, kişiyi kendi ego sınırlarının dışında kalan alana ilişkin farkındalığa götürür.

Geştalt yaklaşımı ile sözü geçen manevi disiplinlerin bir diğer ortak noktası ise "şimdi-burada" farkındalığın bütüncül bir şekilde geliştirilmesi vurgusudur. Geştalt yaklaşımında kendiliğin bedensel, zihinsel, duygusal ve çevresel süreçleri kapsayan bir bütün olduğu ve bu bütünlük içindeki herhangi bir unsurun diğerlerinden bağımsız olarak ele alınamayacağı vurgulanmaktadır (Perls, Hefferline ve Goodman, 1951: 19). Belli bir andaki tam ve gerçek bir farkındalık bu unsurların tümünü içermelidir (Daş, 2006: 52). Benzer bir bakış açısı Zen Budizm'inde de kendini göstermektedir. Suzuki (1970), Zen'de kendiliğin parçalara ayrılamayacak bir bütün olarak görüldüğünü belirtmiştir (aktaran Korb, Gorrell ve Van De Riet, 1989: 10). Zihinsel ve fiziksel süreçlerin büyük ölçüde birbirine bağımlı olduğu görüşünün vurgulandığı Budist öğretilere göre, farkındalık uygulamalarının başlangıç noktası nefes ve duyumlardır. Ayrıca bu öğretiler, insanları birbirlerinden bağımsız kendilikler olarak kabul etmemekte; her insanın diğerleriyle ve çevresiyle bağımlılığını vurgulamaktadır (Kolodny, 2004). Gürbüz (2010: 96), Zen ve Tasavvuf anlayışına göre farkındalığın sağlanabilmesi için tüm düşünce, duygu ve davranışların gerçekte olduğu haliyle gözlenmesi gerektiğini belirtmiştir. Diğer bir ifadeyle, Zen ve Tasavvuf disiplinlerinde tüm düşünce ve duygularımızın canlandığı yerin bedenimiz olduğu, çevresel gerçekliklerin algılanıp hissedilmesinin de yine bizim bireysel benliğimizde ve bedenimizde gerçekleştiği, dolayısıyla farkındalığın gelişmesi için tüm bu alanın "şimdi-burada" tarafsız olarak gözlenmesi gerektiği düşünülmektedir (Gürbüz, 2010: 18, 23). Bu iki disiplinde ayrıca, farkındalığın gelişimi için bireysel deneyimin önemi vurgulanmaktadır. Başka bir deyişle farkındalığın ancak bireysel olarak yaşanan deneyimle ortaya çıkabileceğine inanılmaktadır (Gürbüz, 2010: 145). Örneğin Kolodny (2004)'in aktarımına göre Buda, insanların gerçek deneyimlerine dikkat etmelerini ve her şeyi yaşayarak kendilerinin görmelerini öğütlemektedir. Watts (1936: 53-54), bu görüşü şu örnekle ifade etmiştir (aktaran Ingersoll ve O'Neill, 2005: 142):

"Şimdi ve burada doğrudan farkındalık için örneğin müzik dinlemeyi ele alalım. Yaşanıp geçmiş olanı düşünmek, gelecek olanı merak etmek veya yaşantının üzerimizdeki duygusal ya da entelektüel etkisini analiz etmek senfoniyi bozar ve gerçekliğin yitirilmesine yol açar. Tüm dikkat senfoniye odaklanmalı ve kişi kendini unutmalıdır. Ancak kişi senfoniye odaklanmak için bilinçli bir çaba gösterirse odaklanmaya çalışan kendiliğiyle ilgili düşüncesi bu süreci bozar. Bu nedenle Zen, müziğe verilen tepkiler hakkında düşünmektense onu dinlemeyi öğütler."

Görüldüğü gibi sözü edilen manevi disiplinler, soyut bilişsel açıklamalardansa yaşantıya odaklanmaları bakımından da Geştalt yaklaşımıyla benzerlik göstermektedir (Kolodny, 2004).

Geştalt terapi yaklaşımına göre farkındalığın bir diğer özelliği bireyin kendi fenomenolojisine yani, kendine özgü gerçekliklerine, istek ve ihtiyaçlarına veya anlamlandırmalarına göre ortaya çıkmasıdır (Daş, 2006: 51). Zen ve Tasavvuf disiplinlerinde de farkındalığın bireye özgü doğasının vurgulandığı görülmektedir (Gürbüz, 2010: 13). Buna göre, bireyin içinde bulunduğu durumu en doğru şekilde bilebilecek olan kişi, yine bireyin kendisidir. Dolayısıyla Zen ve Tasavvuf ustaları, farkındalık yolunda ilerleyen bireyin tüm deneyimlerini içtenlik ve dürüstlükle gözlemesinin önemine dikkat çekmişlerdir (Gürbüz, 2010: 13). Bunun yanı sıra hem Zen hem de Tasavvuf anlayışına göre bireyin dış dünyaya ilişkin gerçeklikleri algılaması ve anlamlandırması onun kendi benliğinde gerçekleşir. Diğer bir ifadeyle, bireyin içsel ve dışsal dünyasında olup bitenlerin tümü, onu kendi algısal zemininde deneyimlenir (Gürbüz, 2010: 23). Zen ve Tasavvuf öğretilerinde vurgulanan bu görüşün Geştalt yaklaşımındaki fenomenolojik bakış açısıyla uyuştuğu söylenebilir.

Farkındalığın özellikleriyle ilgili olarak Geştalt yaklaşımında vurgulanan bir diğer nokta, bunun yaşam boyu devam eden bir süreç olmasıdır (Daş, 2006: 60). Bireyin bütünlüğünü ve mükemmelliğini arttırmak için sürekli organizmik bir zorlanma içinde olduğunu öne süren Geştalt yaklaşımına göre bu durum devamlı bir değişim anlamına gelmektedir (Clarkson, 1991). Bu nedenle, içinde bulunulan denge durumu hiçbir zaman sabit kalmaz. Bireyin büyüyüp gelişebilmesi için devamlı olarak yeni ihtiyaçlar ortaya çıkarak dengeyi bozar. Sürekli yeni ihtiyaçların ortaya çıkması ise her an için yeni duygu, düşünce ve deneyimlerin farkına varılmasını gerekli kılar. Dolayısıyla, farkındalık bir kez ulaşılan bir nokta değil, yaşam boyu yenilenerek devam ettirilmesi gereken bir süreçtir (Daş, 2006: 60). Mükemmelliğe ulaşmak için devamlı bir değişim halinde olma görüşü Tai Chi öğretisinde de vurgulanmaktadır. Buna göre, bireyin belli bir anda en iyi şekilde işlev gösterebilmesi için devamlı hareket halinde olması gerekmektedir. Bu durum onun sürekli olarak dengeye girip çıkması anlamına gelmektedir (Clarkson, 1991).

İnsanın devamlı mükemmelliğe ve bütünlüğe ulaşma çabası dini geleneklerde de üzerinde durulan bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır. Örneğin Rus filozof Berdyaev (1945), insanoğlunun Tanrı'yla varoluşsal bir karşılaşma doğrultusunda sürekli olarak kendini aşma çabası içinde olduğunu ifade etmiştir (aktaran Kennedy, 1994). Kennedy (1994)'e göre

farkındalığımızın her an için ileriye yönelmesi bu manevi gerçeklikle ilişkilidir. Bu konuda Sûfî düşünürlerin de benzer bir bakış açısına sahip oldukları söylenebilir. Örneğin Şafak (2009: 135), Mevlâna ile Şems'in dostluğunu anlattığı öyküsünde Şems'in şu sözlerine yer vermiştir: "*Allah, içte ve dışta her an hepimizi tamama erdirmekle meşguldür. Tek tek her birimiz tamamlanmamış bir sanat eseriyiz. Yaşadığımız her hadise, atlattığımız her badire eksiklerimizi gidermemiz için tasarlanmıştır. Rab noksanlarımızla ayrı ayrı uğraşır çünkü beşeriyet denen eser, kusursuzluğu hedefler.*" Tüm bu görüşlerin ilahi ve mistik boyutları dışarıda tutulduğunda Geştalt yaklaşımıyla paralel bir bakış açısının hâkim olduğu görülebilir. Yani hem Berdyaev'in hem de Şems'in ifadeleri, insanoğlunun bütünleşerek mükemmele ulaşma ve kendini gerçekleştirme yönündeki doğal zorlanması bağlamında yorumlanabilir.

Zen ve Tasavvuf disiplinlerine göre kendilik farkındalığının yaşam boyu devam eden bir çabayı gerektirdiğini belirten Gürbüz (2010: 13-14) bu çabayı, her an için istek ve ihtiyaçların anlaşılma çabası şeklinde tarif etmiştir. Bu iki manevi anlayışa göre insanoğlu sürekli olarak huzursuzluktan kurtulup dinginliğe ulaşmak ister. Bunun yolu huzursuzluğun görmezden gelinmesi, bastırılması veya çarpıtılması değil, var olan gerçekliğin ve onun algılanış biçiminin gerçekte olduğu haliyle "şimdi-burada" gözlenmesi ve kabul edilmesidir (Gürbüz, 2010: 22). Geştalt yaklaşımında da insan yaşamının temel aktivitesinin an ve an ortaya çıkan ihtiyaçların karşılanması olduğu vurgulanmaktadır (Daş, 2006: 67). Belli bir anda ortaya çıkan ihtiyacın karşılanabilmesi için öncelikle doğru bir biçimde fark edilmesi ve ardından bu ihtiyacı karşılayacak kaynakla tam bir temas kurulması gerekmektedir (Daş, 2006: 73). Bu açıdan bakıldığında Geştalt yaklaşımının ihtiyaçlara ve ihtiyaçların farkındalığına bakış açısının Zen ve Tasavvuf öğretileriyle neredeyse aynı olduğu düşünülebilir.

Geştalt yaklaşımının manevi disiplinlerle paylaştığı bir diğer görüş ise döngüsellik anlayışıyla ilgilidir (Sezgin, 2009). Deneyimin döngüsel bir süreç içinde gerçekleştiği görüşünün vurgulandığı Geştalt yaklaşımına göre, tüm yaşam ihtiyaçların ortaya çıkıp karşılanması yani, geştalt oluşması ve kapanması süreçlerinin ritmik örüntüsü içerisinde temas kurup geri çekilerek devam etmektedir (Perls, 1973b: 23). Benzer bir döngüsellik anlayışının aslında Budizm öğretilerinin de temelinde olduğu söylenebilir. Bu öğretilere göre, kişinin ego sınırlarını aştığı ve kendinin ötesindeki nihai bütünlüğün bir parçası olduğunu deneyimlediği farkındalık anları devamlı olarak sürdürülemez. Kişi meditasyon gibi uygulamalar sırasında bu tür bir farkındalığı yaşayabilir, ancak sürekli bu durumda kalamaz. Tıpkı

Geştalt terapi sürecinde diyalog ilişkisi içinde yaşanan "ben-sen" anları gibi, bu durum da temas ve geri çekilme süreçleri arasında gidilip gelinen bir yaşantıdır (Sezgin, 2009). Temas ve geri çekilme süreçleri arasındaki geçişler Tasavvuf öğretilerinde de ifade bulmaktadır. Örneğin Şafak (2009: 142), öyküsünde Mevlâna'nın şu sözlerine yer vermiştir:

"*Ellerinize dikkat edin. Sürekli açılıp kapanır parmaklarımız, bırakır ve tutarız. Bir içe bir dışa. Yumruğumuzu sıktıktan sonra mutlaka açarız. Öyle olmasaydı felçli gibi olurduk. Varlığımız da böyledir. Bir an gelir açılır, bir an gelir kapanır. Kâh sıkışır yüreğimiz, kâh ferahlar. Bu tezat gibi görünen haller varlığın özüdür. Kanat çırpan kuşlara bakın. Kanatlarının nasıl hareket ettiğine dikkat buyurun, bir aşağı bir yukarı. Bir hüzün, bir saadet. Böyledir hayat. Hoş bir kararda, ahenk içinde, dengede.*"

Görüldüğü üzere Budizm ve Tasavvuf gibi manevi öğretiler, farkındalık sürecinin özellikleriyle ilgili olarak Geştalt yaklaşımının vurguladığı pek çok noktada yansıma bulmaktadır. Farkındalığın geliştirilmesi amacıyla uygulanan yöntemlere bakıldığında da biçimsel olarak farklılık gösteren bu yöntemlerin aslında benzer bir amaca hizmet ettiği görülebilir. Örneğin, Doğu manevi geleneklerdeki meditasyon ile Tasavvuf'ta "vecd" haline geçmek yani, kendinden geçip "Mutlak Varlık" ile bir olmak için yapılan "tefekkür" (derin düşünce) uygulamaları, kişinin ego sınırlarını aşmasına ve nihai bütünlüğün bir parçası olduğunu deneyimlemesine yöneliktir (Gürbüz, 2010: 67). Tasavvuf öğretisinde "vahdet-i vücut" olarak adlandırılan bu bütünleşme durumunu deneyimlemek için Mevlevilerin izledikleri başka bir yol, "sema" ayinleridir. Bu ayinlerde amaç kendini unutmak, kalbin kulağıyla Allah'ın sesini dinlemek ve O'nla bir olmaktır (Bayat ve Jamnia, 2004: 128). Görüldüğü gibi, uygulama açısından farklılık gösteren bu yöntemlerin hepsi bireyin kendisinden daha büyük ve mutlak bir bütünlükle bağını hissederek sonsuz evrendeki varoluşunu anlamlandırma ihtiyacına hizmet etmektedir. Sözü edilen öğretilerin hepsi, böyle bir amaç doğrultusunda ilerleyebilmek için ana odaklanmayı ve değerlendirme yapmadan ya da kontrol etmeye çalışmadan anın ortaya çıkardığı her şeyi olduğu gibi gözlemleyip kabul etmeyi öğütlemektedir (Gürbüz, 2010: 152). Örneğin Budizm'de tam bir farkındalığa (mindfulness) ulaşmak için yapılan meditasyon uygulamalarında, kişinin içinde bulunduğu ana tam anlamıyla odaklanması, bu odaklanma sırasında fark ettiklerini hiçbir değerlendirme yapmaksızın sadece izlemesi ve böylece kendilik sınırlarından sıyrılıp bütünüyle bir gözlemci haline gelmesi amaçlanır. Kişinin bu saf gözlemci konumundayken kendini mutlak evrenin bir parçası olarak deneyimleyeceği yani, sonsuz ve daimî olan evren bütünlüğü için-

de kendisinin hiçbir koşula bağlı olmayan saf varoluş haline ilişkin bir iç görü geliştireceği düşünülür (Sezgin, 2009). Naranjo (1970: 53) buradaki gözlem sürecini, gelen hiçbir görüntüyü reddetmeden kabul eden ve aldığı hiçbir görüntüyü kendisinde tutmayıp geri yansıtan bir aynanın işlevine benzetmiştir. Buna göre, gerçek bir farkındalığa (farkındalığın farkındalığı) ulaşabilmek için, tıpkı bir ayna gibi, anın ortaya çıkardığı tüm duyum, düşünce ve duyguları görmek, kabul etmek ve bunların hiçbirine takılıp kalmaksızın deneyimin akışına izin vermek gerekmektedir.

Anın getirdiklerini yargılamadan, etiketlemeden veya yorumlamadan izleyip olduğu gibi kabul etme fikri Perls'ün, "*Zihninden kurtul ve kendine gel*" önerisiyle tutarlılık göstermektedir (Joyce ve Sills, 2010: 251). Geştalt terapisinde farkındalığı geliştirmek için uygulanan çeşitli yöntemlerde belli sonuçları ortaya çıkarmaya çalışmaksızın şimdiki zamanda deneyimin akışına odaklanmak esastır (Mackewn, 1997: 152-153). Wolfert (2002)'e göre, Geştalt terapisinde "şimdi-burada" farkındalığın geliştirilmesi amacıyla yapılan yaşantısal çalışmalar Budizm'deki farkındalık (mindfulness) uygulamalarından türemiştir (aktaran Ingersoll ve O'Neill, 2005: 140). Resnick (1975: 234) de, kişinin kendi duygu, düşünce, duyum ve davranışlarının nesnel bir gözlemcisi olarak şimdiki ana odaklandığı Geştalt farkındalık egzersizlerinin meditasyon uygulamalarına oldukça benzediğini, böyle bir sürecin hem katartik bir etki sağlayacağını hem de kişiyi iç görü ve anlayışa götüreceğini, bu nedenle Geştalt terapi süreçlerinde meditasyon gibi Budist uygulamalardan yararlanmanın uygun bir yol olabileceğini belirtmiştir. Joyce ve Sills (2010: 251) ise meditasyon, hayalleme, ritüeller, dualar, müzik dinleme, doğayla temas gibi birçok manevi uygulamanın, böylesi deneyimlere hâkim olan terapistler tarafından, danışan için de uygun olan noktalarda, terapi sürecine dâhil edilebileceğini öne sürmüştür. Benzer şekilde Kolodny (2004) de, yorum yapmaya, analiz etmeye veya anlam çıkarmaya çalışmadan yapılan meditasyon benzeri farkındalık uygulamaları sayesinde iç görünün ve sezgisel bilginin ortaya çıkabileceğini ve böyle bir sürecin tek başına iyileştirici bir etki gösterebileceğini ifade etmiştir. Sonuç olarak hem Geştalt terapi yaklaşımında hem de çeşitli manevi disiplinlerde bireyin kendinden daha büyük bir bütünlükle bir olma ihtiyacının vurgulandığı görülmektedir. Bu amaç doğrultusunda uygulanan yöntemler farklı olsa da aslında hepsinde anın getirdiklerini değerlendirmeye veya değiştirmeye çalışmadan olduğu gibi kabul etmek ve farkındalığı geliştirmek esastır. Farkındalığın yanı sıra, bireyin değişim süreciyle ilgili anlayışları bakımından da bu manevi disiplinlerin Geştalt yaklaşımıyla ortak bazı noktaları olduğu düşünülmektedir. İzleyen bölümde bu ortaklıkların tartışılmasına yer verilmiştir.

Paradoksal Değişim Anlayışı

Geştalt terapi yaklaşımının değişim sürecine bakışı, Beisser (2000) tarafından "paradoksal değişim kuramı" çerçevesinde açıklanmıştır. Beisser (2000)'a göre değişim, birey olmadığı biri haline gelmeye çalıştığında değil, gerçekte ne ise tam anlamıyla o olduğunda gerçekleşebilir. Çünkü ilerlemeye başlamadan önce bireyin belli bir zeminde duruyor olması gerekir. Bu zeminin bütünüyle anlaşılması gerekliliğinin vurgulandığı Geştalt yaklaşımına göre terapist, "değiştirici" rolünden sıyrılarak danışanı olduğu yerde ve olduğu haliyle kalmaya cesaretlendirmelidir. Yani Geştalt terapisti, doğrudan değişimi amaçlamak yerine, danışanın o an için tam olarak ne olduğunu ve nasıl olduğunu ortaya çıkarmaya çalışır. Bunun nedeni, ilerlemeye başlanmadan önce danışanın o anki varoluş biçiminin tam olarak anlaşılıp kabul edilmesi gerekliliğidir (Crocker, 1999: 227-228). Böyle bir süreç içerisinde danışan, tam anlamıyla ne ise o olarak, başka bir şeye dönüşme olanağını elde edebilir (Beisser, 2000).

Danışanın o anda olduğu hali ne ise onunla tam bir temas kurmasının önemini vurgulamak amacıyla Beisser (2000), Proust'un, "*Acıyı iyileştirmek için kişinin onu tam anlamıyla yaşaması gerekir.*" ifadesinden yararlanmıştır. Benzer şekilde Perls de hiçbir şeyin direnerek alt edilemeyeceğini; sıkıntı veren bir durumu aşabilmenin tek yolunun onun içine tam anlamıyla girmek ve onu yaşayıp özümsemek olduğunu belirtmiştir (aktaran Naranjo, 1993: 131-132). Bu görüş Doğu manevi disiplinlerinde de ifade bulmaktadır. Örneğin Buda'nın öğretilerine göre, o anki deneyimle tam anlamıyla temasta bulunulan meditasyon gibi durumlarda arzuların, kaçınmaların ve bireyi şimdiki anın gerçekliğinden uzaklaştıran çeldiricilerin ortadan kalkması sayesinde acı çekme de ortadan kalkar (Kolodny, 2004). Yani hoş olmayan bir deneyimde bile varoluş anının tüm gerçekliklerinin olduğu gibi fark edilmesi tatmin edici olabilir. Meditasyon yaşantısının kalitesi, o anki deneyimin hoşa gitmeyen yönleriyle temasta kalabilme yetisiyle ilişkilidir. Böyle bir temas durumunun devam edebilmesi, bireyin kendi gerçekliklerine karşı savunmacı olmamasını, dolayısıyla da kendisini daha bütüncül ve doğru olarak fark edebilmesini sağlar (Kolodny, 2004).

"Enerjinin dönüşümü" kavramının vurgulandığı Tantrik Budizm öğretisinde bilincin aydınlanmadan kalan (farkında olunmayan) özelliklerinin aydınlanması üzerinde durulmaktadır (Naranjo, 1993: 253). Bu dönüşüm sürecinde bireyin aydınlanmadan kalan zihinsel özellikleri "şimdi-burada" bağlamına çağırılır ve birey bu özelliklerin yerine geçer yani, imgesel olarak bu özellikler haline gelir ve bunları yaşar. Bu yolla, söz konusu

bilinç özelliklerinin tam anlamıyla ifade bularak aydınlanması amaçlanır. Görüldüğü gibi bu uygulama, rüya imgeleriyle, kendiliğin değişik yönleriyle veya bedene yansıtılan özelliklerle özdeşim kurulmasına yönelik Geştalt uygulamalarına oldukça benzemektedir (Naranjo, 1993: 253-254). "Ati-Yoga" olarak adlandırılan bir diğer Budist öğretisinde ise, Geştalt yaklaşımına benzer bir şekilde, geçmişteki tamamlanmamış işlere dikkatin yönlendirilmesi yoluyla mükemmellik arayışı vurgulanmaktadır. Bu süreçte bireyin acı veren durumlarda bile o anda kalmaya devam etmesi, dikkati o noktaya toplayarak farkındalığın geliştirilmesi ve böylece tatmin edici seçeneklerin bulunması hedeflenir (Naranjo, 1993: 254). Görüldüğü gibi, Geştalt yaklaşımında bireyin o anki varoluşsal gerçekliğini tam anlamıyla yaşayıp fark etmesi yoluyla dönüşümün gerçekleşmesi fikri Doğu geleneklerinde de vurgulanmaktadır.

Perls'ün acıyı fark etmekten kaçınmamak, onu tam anlamıyla yaşamak ve onun üzerinde çalışmakla ilgili önerileri Tasavvuf anlayışıyla da paralellik göstermektedir (Naranjo, 1993: 255). Bu disipline göre huzursuzluk yaratan algı ve değerlendirmelerin dönüştürülmesi, "şimdi-burada" saf farkındalık zemininde gerçekleşebilir. Başka bir deyişle, huzursuzluktan kurtulmanın yolu, bireyin zaten olduğu yeri ve o anda kendisinde olup bitenleri bütünüyle fark etmesidir (Gürbüz, 2010: 23). Bireyin olumsuz duyguları yaşadığı için üzülmesinin, kendisine kızmasının veya bu duyguları baskılamaya çalışmasının bu olumsuz duyguları güçlendirmekten başka bir işe yaramayacağını vurgulayan Tasavvuf anlayışına göre, böyle bir durumda yapılması gereken, söz konusu olumsuz duygu ve düşünceleri tam anlamıyla gözlemleyip fark etmektir. Burada altı çizilen nokta, fark edilenlerin herhangi bir şekilde değerlendirilmeden, yargılanmadan veya kontrol edilmeden, olduğu haliyle gözlemlenip kabul edilmesidir. Bunun ardından tüm iyilik ve güzelliklerin kendiliğinden, akarcasına geleceğine inanılır (Gürbüz, 2010: 39-40).

"Ümitsizlik denizine dalar da kendinden ümidini kesersen, bu denizden inci mi, mercan mı elde ederek baş gösterirsin."

Mevlâna

(aktaran Gürbüz, 2010: 46)

Acıdan kurtulmak için onu daha derinlemesine yaşamak gerektiğini öne süren Perls'ün ifadeleri, Mevlâna'nın kurtuluş yolu olarak sunduğu "*kendinden ümidi kesme*" vurgusunun bir başka anlatımı olarak yorumlanabilir.

Birçok konuda Zen ve Tasavvuf öğretileriyle görüş birliği içinde olan Geştalt yaklaşımının bu disiplinlerden farklılaştığı önemli bazı noktaları da vurgulamakta yarar görülmektedir. Örneğin bu manevi disiplinlerde tutku, kin, öfke, bencillik, büyüklenme gibi duygu ve düşünceler bizi acı ve huzursuzluğa sürükleyen "içsel şeytanlarımız" olarak nitelendirilir ve farkındalık uygulamaları bunlardan kurtulmanın bir çaresi olarak kullanılır. Başka bir deyişle, olumsuz duygu ve düşüncelerin tam anlamıyla yaşanıp ifade bulması ve gerçek halleriyle fark edilmesi yoluyla bunların serbest kalacağına, içimizden çıkıp gideceğine ve boşlukta dağılıp yok olacağına inanılır (Gürbüz, 2010: 51-53). Olumsuz duyguların bize ait olmayan ve içimizden çıkıp gitmesi gereken bir "düşman" veya "işgalci" gibi görüldüğü böylesi bir anlayışın Geştalt bakış açısıyla uyuşmadığı açıktır. Geştalt yaklaşımında karşılanmadan kalmış olan ihtiyaçların göstergesi olarak kabul edilen olumsuz duygular, ortadan kaldırılması gereken zararlı süreçler olarak ele alınmamaktadır (Daş, 2011a). Hem Geştalt yaklaşımında hem de Zen ve Tasavvufta duyguların olduğu gibi gözlenerek tam anlamıyla fark edilmesini içeren yöntemler izleniyor olsa da, bu manevi disiplinlerden farklı olarak Geştalt yaklaşımında, fark edilen olumsuz duyguların kabul edilip sahiplenilmesi vurgulamaktadır. Diğer bir ifadeyle, Geştalt bakış açısına göre olumsuz duyguların ortadan kalkması için tek başına farkındalığın yeterli olmadığı; bu duyguların işaret ettiği ihtiyaçların anlaşılıp uygun yollarla karşılanmasının da gerekli olduğu söylenebilir (Daş, 2010).

Görüldüğü gibi, olumsuz duyguların sahiplenilmesi üzerindeki vurgu bakımından Geştalt yaklaşımı manevi öğretilerden farklılaşmaktadır. Ancak her iki alanda da bu duygulardan ve dolayısıyla acı çekmekten kurtulmak için bu acıyı tam anlamıyla yaşama ve fark etme gerekliliği ön plândadır. Bu gerekliliği "yaratıcı boşluk" bağlamında ele alan Van Dusen (1975: 89), Taoizm ve Zen gibi Uzak Doğu manevi öğretilerinin psikoterapi uygulamalarında yararlı olabilecek bir bakış açısı sağladığından söz etmiştir. Ona göre tüm psikopatolojiler bu boşluk çerçevesinde açıklanabilir. Hepsinde boşluk, bilinmeyeni, adlandırılamayan tehdidi, anksiyetenin ve bütünleşememenin kaynağını, var olmamanın veya ölümün korkusunu temsil eder. Birçok kişi bu boşluğu (herhangi bir bozukluk, eksiklik, yoksunluk, anlam kaybı vb.) doldurma çabası içine girer ve aslında patoloji, boşluğa verilen bu tepkilerin bir sonucudur. Yaratıcı kişiler ise boşluğu doldurma beklentisine girmeden bunu yaşama ve boşluğun kendisi olma konusunda kendilerine izin verebilirler (Van Dusen, 1975: 90-91). Danışanların böylesi bir boşluğu yaşamaktan korktukları için terapiye geldiklerini belirten Van Dusen (1975: 94-95), terapistin de boşluğu yaşamaktan kokması durumunda danışana yardımcı olamayacağının altını çizmiştir. Ona göre

terapideki dinamizm, gündüz ve gece arasında kendiliğinden gerçekleşen doğal değişime benzer ve Doğu kültürlerindeki "yin-yang" döngüsü ile ifade edilebilir. Nasıl ki karanlık gecenin yaratıcı boşluğundan yeni bir gün doğuyorsa, terapide de bu boşluk içinde var olma sayesinde değişim kendiliğinden ve doğal olarak gerçekleşir; danışan sadece boşluktan korkmamaya başlamakla kalmaz, aynı zamanda onu üretken bir biçimde kullanmayı da öğrenmiş olur. Bu görüşler Geştalt yaklaşımının kutuplarla ilgili bakış açısıyla da paralellik göstermektedir. Kutuplar kavramı açısından Geştalt yaklaşımı ile sözü geçen manevi öğretilerin benzerlikleri bir sonraki bölümde ele alınmıştır.

Kutuplar

Geştalt yaklaşımına göre kişi, insanoğluna ait tüm özellikleri taşıma kapasitesiyle dünyaya gelir, ancak zamanla "iyi" olarak değerlendirilen özellikleri ego sınırlarına dâhil ederken, "kötü" olarak değerlendirilenleri kendiliğine yabancılaştırır (Perls, 1975: 32). Oysa Geştalt bakış açısına göre hiçbir özellik kendi başına "iyi" ya da "kötü" şeklinde kesin kategorilere ayrılamaz. Böylesi bir değerlendirmeyi yaparken göz önünde bulundurulan esas ölçüt, söz konusu özelliğin, içinde bulunulan çevresel koşullara uygun olarak, o anda bireyin ihtiyacını iyi bir şekilde karşılayıp karşılamamasıdır (Daş, 2006: 218).

Geştalt yaklaşımında karşıt özellikler, birbirini dışlayan durumlar olarak değil, belli bir özellik boyutunun iki farklı kutbu olarak ele alınır (Fantz, 1998: 115, aktaran Daş, 2006: 217). Bu anlayışa göre, belli bir özelliğin anlaşılabilmesi için onun karşıtının da bilinmesi gerekir. Yani, henüz ayrışmanın olmadığı bir fondan belli bir şeklin açıkça belirebilmesi için zıtlıklar gereklidir. O anda şekil olarak beliren şey her ne ise, onun karşı kutbu da kaçınılmaz olarak fonda yer alır. Böylece, söz konusu iki özellik birbirini belirler ve tanımlar (Clarkson ve Mackewn, 1993: 44).

Geştalt yaklaşımının kutuplarla ilgili bu anlayışının gelişiminde Doğu manevi disiplinlerinin etkili olduğu bilinmektedir (Daş, 2011b). Bu disiplinlerde de kutuplaşmalar, kaçınılması gereken durumlar olarak değil, fark edilmesi ve büyümeyi sağlayacak şekilde kullanılması gereken durumlar olarak kabul edilmektedir (Ingersoll ve O'Neill, 2005: 145). Doğu manevi geleneklerinde vurgulanan "yin-yang" anlayışına göre, birbirine zıt iki farklı enerji türü şeklinde kavramsallaştırılan "yin" ve "yang", var olan her şeyin birbirinden ayrılmaz iki karşıt kutbu olduğu görüşünü temsil eder. Bu iki enerji türünün birbirini tamamlayarak bir bütünü oluşturduğuna, yani aslında bunların birbirine aykırı olmayıp aynı şeyin iki farklı kutbu

olduğuna inanılır. Bu görüşe göre, yaşam farklı kutuplar arasındaki çatışmalarla ilerler. Başka bir deyişle, kutuplaşmanın ortaya çıkardığı hareket, yeniliklerin doğmasını sağlar (Daş, 2011b). Görüldüğü gibi zıt kutupların bütünleştirilmesi hem Geştalt yaklaşımında hem de Doğu'nun manevi uygulamalarında önem taşımaktadır (Ingersoll ve O'Neill, 2005: 147).

Geştalt yaklaşımına göre, herhangi bir özellik boyutunun tam ortasında (sıfır noktası) bulunan birey, her iki kutbun da potansiyellerinin farkındadır (Perls ve ark., 1951: 72-73). Böyle bir durumda, o anki ihtiyaçlara ve içinde bulunulan koşullara uygun olarak, iki kutuptan birine yönelme olanağına sahip olunur (Daş, 2006: 218). Ancak birey, tek bir kutuptaki özellikle özdeşim kurmak için diğer kutuptaki özelliği reddederse, karşılaştığı değişik durumlara etkili çözümler getirmesini sağlayacak seçenekleri ve içinde bulunulan ana ayrılabilecek enerjiyi kısıtlamış olur (Korb ve ark., 1989: 14-15). Ayrıca, kendiliğin bazı kısımlarının görmezden gelinmesi veya sahiplenilmemesi içsel çatışmaların yaşanmasına yol açar. Kişiliğin farkında olunan baskın tarafı ile reddedilip geri plâna itilen tarafı arasında yaşanan bu çatışma, bireyin enerjisinin boşa harcanması anlamına gelir. Çünkü reddedilen kutbu farkındalığın dışında tutmak için ne kadar enerji harcanırsa harcansın, sahiplenilmeyen bu özellik, görünüşte kazanmış olan kutbu bir şekilde sabote eder ve beklenmedik yollarla açığa çıkar (Clarkson ve Mackewn, 1993: 104-105).

Kutuplaşmalarla ilgili bu anlayışın Tasavvufta da kabul edildiği görülmektedir. Örneğin Şafak (2009: 159), Mevlâna'nın öğretilerinden bahsettiği öyküsünde şu ifadelere yer vermiştir: "*Yüce Allah kederi yaratmış ki, tezadından saadet doğsun. Bu dünyaya boşuna oluş ve bozuluş Âlemi denmemiştir. Burada her şey tezadından tezahür eder.*" Bu öyküde, sahiplenilmeyen kutupların uygunsuz biçimlerde ortaya çıkacağı yönündeki Geştalt bakış açısının da Tasavvuf öğretileriyle uyuştuğunu gösteren ifadelere rastlanmaktadır. Örneğin öyküde Şems ile Kimya arasında aşağıdaki konuşma geçmektedir:

Ş: *Her birimiz, buna senle ben de dâhiliz, içimizde taşırız kadınlık ve erkeklik hallerini, farklı farklı nispetlerde. Ne zaman ki ikisine de kucak açarız, barışık ve bütünleşmiş oluruz.*

K: Yani bende erkeklik mi var?

Ş: Elbette. Kadınlık da var erkeklik de ... Her erkekte en az bir dirhem kadınlık mevcuttur, her kadında bir nebze de olsa erkeklik.

K: Ya kazak erkekler?" Kabadayılarda kadınlık olur mu hiç?"

Ş: Bilhassa onlarda olur Kimyacım. İnan bana, bilhassa en çok erkek oğlu erkek geçinen kabadayılarda.

(Şafak, 2009: 246-247)

Aynı öyküde Şafak (2009: 374) Şems'in şu öğüdünü de vurgulamıştır: "Şu hayatta ancak tezatlarla ilerleyebiliriz. Mümin içindeki münkirle tanışmalı, Tanrıya inanmayan kişi ise içindeki inananla. İnsan-ı Kâmil mertebesine varana kadar gıdım gıdım ilerler kişi. Ve ancak tezatları kucaklayabildiği ölçüde olgunlaşır." Görüldüğü gibi Tasavvuf anlayışının zıtlıklarla ilgili bakış açısı Geştalt yaklaşımının kutupları ele alış biçimine oldukça yakındır. Her iki alanda da insanoğluna ait tüm özellikleri içimizde taşıdığımıza ve birbirine zıt özelliklerimizin dinamik ilişkileri yoluyla bütünleşip büyüyebileceğimize yönelik fikirler vurgulanmaktadır.

Geştalt terapi yaklaşımında kutupların bütünleştirilmesi amacıyla kullanılan yöntemlerin temelinde, bireyin "organizmik kendini ayarlama" kapasitesine duyulan güven yatmaktadır. Bu kendini ayarlama eğiliminin, doğal olarak parçaları bir bütün oluşturmaya sevk edeceğine inanılır (Yontef, 1993: 148). Başka bir deyişle, büyüyüp gelişme doğrultusunda doğal bir eğilimle dünyaya gelen insanın, koşullar uygun olduğunda zaten kendi yararına olacak seçimleri yapacağı düşünülür. Bu anlayışa göre, kişi içsel ya da dışsal yenilikleri özümsemeye hazır olduğunda, "organizmik kendini ayarlama" kapasitesi sayesinde, değişim kendiliğinden gerçekleşir (Clarkson, 1996: 91-92).

Clarkson ve Mackewn (1993: 173)'e göre, insanın yaratıcılığını, kendini gerçekleştirmesini, iyileşmesini ve büyüyüp gelişmesini sağlayan doğal bir yaşam gücüne sahip olduğu fikri, Geştalt yaklaşımının biyolojik ve organizmik yönünü maneviyatla birleştirmektedir. Perls ve arkadaşlarının (1951: 296), "*Terapist değil, doğa iyileştirir.*" ifadesi, "kişi ötesi" bir sürecin bizi iyileşme ve büyüme doğrultusunda zorladığı düşüncesini akla getirmektedir. Doğanın "*yolundan çekilip*" işini yapmasına izin verdiğimizde iyileşme ve büyümenin kendiliğinden geleceğini ifade eden Perls ve arkadaşlarına (1951: 295) göre, bu anlayış Tao öğretilerinin yansımalarını taşımaktadır. Tao öğretisinde de insanların içsel bir spontanlık sayesinde dünyayla uyum içinde hareket edecekleri fikri hâkimdir (Naranjo, 2006: 17). Geştalt bakış açısına göre "*yoldan çekilmek*", yaratıcı bir tarafsızlık noktasında spontan bir şekilde bulunmamızla, boşluğun bilinmeyen veya öngörülemeyen yaratıcılığıyla "şimdi-burada" temas kurmamızla ve böylece kendiliğimizin şimdiki halinden öteye taşınmasıyla ilişkilidir (Robinson, 2010). Diğer bir ifadeyle, eğer spontan bir biçimde işlev gösterirsek

kendimizin ötesindeki bir bütünle uyumlu hale gelmekte olduğumuzu görebiliriz (Naranjo, 2006: 18). Benzer şekilde Tao öğretisine göre, belli bir sonucu ortaya çıkarmaya çalışmadan kendimizi şimdiki zamanın boşluğuna bırakabildiğimizde, anın getirdiği çok sayıdaki seçenek içinde çözümün kendiliğinden geldiğini görebiliriz. Görüldüğü gibi, şekil oluşma ve bozulma süreciyle değişimin kendiliğinden gerçekleşeceği ve kişi ile çevre arasındaki temaslarla işleyen bu sürecin gizemli ve derin bir bilgeliğe sahip olduğu anlayışıyla geliştirilen "organizmik kendini ayarlama" kavramı, Tao öğretilerini desteklemektedir (Robinson, 2010).

Geştalt yaklaşımında, danışanın kendini anın getirdiği farkındalıklara bırakarak büyüme doğrultusundaki doğal kapasitesini en verimli şekilde kullanabildiği bir terapi sürecinin gerçekleşebilmesi için diyaloğa dayalı bir ilişki zemininin gerekliliğine inanılır. Geştalt yaklaşımının diyalog ilişkisiyle ilgili görüşleri çeşitli manevi geleneklerde de ifade bulmaktadır. İzleyen bölümde bu benzerlikler ele alınmıştır.

Diyalog İlişkisi

Terapi sürecinde danışanın kendi varoluşunu yargılamadan fark edebilmesi için öncelikte terapistin onu olduğu gibi kabul etmesi ve yargılayıcı olmayan bir tutumla onu anlamaya çalışması gerekmektedir (Jacobs, 1989). Geştalt yaklaşımına göre terapistin yargılayıcı olmayan tutumu, diyaloğa dayalı bir ilişki sürecinin vazgeçilmez bir özelliğidir. Diyalog ilişkisi, farklı varoluşlara sahip iki "gerçek" insanın, bu farklılıkları görüp kabul ederek temas kurmaları ve birbirlerinin içsel dünyalarına dokunmaları sayesinde gerçekleşir (Yontef, 1980: 15, aktaran Clarkson ve Mackewn, 1993: 167). Bu ilişki, insan-insana yaşanan varoluşsal bir karşılaşma; bütün ve otantik bir buluşma olarak açıklanmaktadır (Clarkson, 1996: 16). Geştalt yaklaşımına göre, terapi sürecinde amaçlanan farkındalık, büyüme ve gelişme bu diyalog ilişkisi üzerinden sağlanır (Clarkson ve Mackewn, 1993: 167).

Diyaloğa dayalı bir ilişkinin çıkış noktası danışanın kendine özgü fenomenolojik gerçekliğinin kabul edilmesi ve saygıyla karşılanmasıdır (Clarkson, 1996: 74). Benzer bir ilişki anlayışının Budizm ve Tasavvuf gibi manevi disiplinlerde de hâkim olduğu görülmektedir. Örneğin, Zen ve Tasavvuf'ta sağlıklı ilişkiler kurabilmek için diğerlerini yargılamadan ve değiştirmeye çalışmadan kabul etme gerekliliğinin vurgulandığını belirten Gürbüz (2010: 88), bu durumun ancak kişisel farkındalıkla sağlanabileceğinin altını çizmiştir. Yani, kendisinin farkında olan kişi suçlayıcı olmadan hissettiklerini karşı tarafa ifade edebilir ve savunmacı bir tutum sergilemeden karşı tarafın kendini ifade etmesine izin verebilir. Diğer yandan,

içinde bulunduğu anın gerçekliklerini olduğu gibi gözlemleyemeyen kişi, kendi hakikatini bulamayacağı gibi, ilişki içinde olduğu diğer kişinin de hakikatini göremez ve onunla gerçek bir ilişki kuramaz (Gürbüz, 2010: 88-89). Görüldüğü gibi, kişinin içsel dünyasında ve çevresinde "şimdi-burada" olup bitenleri değerlendirmeden, yorumlamadan, yargılamadan veya değiştirmeye çalışmadan gerçekte olduğu haliyle gözlemesi gerekliliğinin vurgulandığı bu manevi öğretilerde, bu durumun hem kişisel farkındalık hem de sağlıklı ilişkiler için gerekli olduğu öne sürülmektedir. Diğer insanların kişisel farklılıklarının ve kendilerine özgü fenomenolojik gerçekliklerinin kabul edilmesi ve saygıyla karşılanması fikri Tasavvuf öğretilerinde de ifade bulmuştur:

"*Hepimiz farklı sıfatlarla sıfatlandırıldık. Şayet Allah herkesin tıpatıp aynı olmasını isteseydi, hiç şüphesiz öyle yapardı. Farklılıklara saygı göstermemek, kendi doğrularını başkalarına dayatmaya kalkmak, Hak'ın mukaddes nizamına saygısızlık demektir.*"

(Şafak, 2009: 181)

Diğer insanların duygu ve düşüncelerinin saygıyla karşılandığı empatik bir anlayışın önemi Budizm felsefesinde de kabul edilmektedir (Kolodny, 2004). Örneğin Theravadan Budizm'ine göre meditasyon yoluyla ulaşılabilecek zihin durumlarından biri, farklı bakış açılarının görülüp kabul edildiği "muduta" (zihnin esnekliği) durumudur. Ayrıca, diğer insanların neşe ve mutluluğunun içtenlikle kabul edilip kucaklandığı "mudita" (mutluluğun takdir edilmesi) durumundan da bahsedilmektedir. Sözü edilen zihin durumlarından bir diğeri ise acılı ve kederli bir insan karşısında geri çekilmeden tam anlamıyla temasta kalınan "karuna" (şefkat, acıyla birlikte durabilme) durumudur. Kolodny (2004), bu zihin durumlarının anlaşılmasının psikoterapi ilişkisi açısından oldukça yararlı olabileceğinin altını çizmiştir.

Zen ve Tasavvuf öğretileri, insanların kendi yansıtmaları sonucunda birbirlerine karşı yargılayıcı tutumlar geliştirebileceğini gösteren öyküler içermektedir. Örneğin Clarkson (1996: 16) şu öyküyü aktarmıştır:

"*Fırtınalı bir günde birlikte seyahat etmekte olan Tanzan ve Ekido adlı iki Zen keşişinin karşısına genç ve güzel bir kız çıkar. Tanzan, çamurlu yoldan geçemeyen kızı sırtına alır ve karşıya geçirir. Saatler sonra tapınağa ulaştıklarında Ekido, Tanzan'a kızarak şöyle der: 'Keşişlerin kadınlara yaklaşmaması gerekir. Öyle genç ve güzel bir kadını sırtında taşıman yanlıştı. Bunu neden yaptın?' Tanzan cevap verir: 'Ben o genç kızı orada bıraktım... Sen hâlâ taşıyor musun?*"

"Aşk" adlı romanında Şafak (2009: 260), Şems'in ağzından, bu öykünün İslam karakterlerini içeren halini anlatmış ve onun şu sözlerine yer vermiştir: "*Kimi insan böyledir. Kendi korkularını, önyargılarını başkalarına yansıtır ve onlarda gördüğünü sanır. İşte asıl yük budur. Zihinlerini zanlarla doldurur, sonra da bunca ağırlığın altında eziliverirler.*" Görüldüğü gibi hem Zen hem de Tasavvuf öğretilerinde yargılayıcı olmayan sağlıklı ilişkilerin kurulabilmesi için öncelikle kendilik farkındalığının gelişmesi gerektiği vurgulanmaktadır ve bu görüş, Geştalt yaklaşımının diyalog ilişkisine yönelik bakış açısıyla tutarlılık göstermektedir.

Geştalt yaklaşımında üzerinde durulan diyalog sürecinin ayırt edici özelliklerinden biri, kendilerini olduğu gibi ortaya koyan iki "gerçek" insan arasındaki eşitliğe ve kabule dayanan "ben-sen" ilişkisidir. "Ben-sen" ilişkisinin "şimdi-burada" bir bütün olarak var olmayı ve karşıdakini de bir bütün olarak görmeyi gerektirdiğini ifade eden Buber (1958: 8-11)'e göre, böyle bir ilişki esnasında kişinin zihninde herhangi bir amaç, beklenti ya da tasarı yoktur. Yani, her iki tarafın da bu karşılaşma anının getirdiklerini değerlendirmeye veya değiştirmeye çalışmadan fark ettiği bir süreç söz konusudur. Wheway (1999), terapi sürecinde diyaloğa dayalı "ben-sen" ilişkisinin kişiyi aydınlanmaya götüren manevi bir boyutu olduğunu belirtmiştir. Alan paradigmasıyla birlikte Geştalt yaklaşımında kişi-çevre bütünlüğünün ön plâna çıktığını belirten Ciornai (1999) ise ilişkisel bir süreç içinde kişinin diğer insanlarla ve evrenle bütünlüğünü fark edeceğini ve bunun manevi felsefelerle de uyumlu olduğunu öne sürmüştür.

Terapötik ilişki sırasında yaşanabilecek belki de en dramatik tepe noktaları olarak görülen "ben-sen" anları, diyaloğa dayalı bir ilişki sürecinden farklı olarak, iki taraf arasındaki sınırların kalkmasını ve bu taraflar arasında bir bütünleşmenin gerçekleşmesini içerir (Hycner, 2000). Kendilik algısının geçici olarak ortadan kalktığı bu "ben-sen" anları, paradoksal olarak dâhil olma, canlılık ve heyecan hisleri taşıyan manevi deneyimler olarak görülmektedir (Joyce ve Sills, 2010: 251). Terapist ile danışanın tam bir temas halinde olduğu bu manevi deneyim anlarında her iki taraf da egonun dar sınırlarından çıkarak "sen" ile bütünlüğü deneyimler. Buradaki "sen" karşıdaki kişinin yanı sıra, evrendeki diğer tüm insan ve nesneleri de kapsar. Yani, "ben-sen" anında kişinin karşısındakiyle bağını hissetmesi, aynı zamanda "mutlak sen" (eternal thou) ile bağlılığını da hissetmesini sağlar (Mackewn, 1997: 153-154). "Ben-sen" anlarının bu manevi boyutu, bütünün parçalarından büyük olduğu anlayışıyla uyumludur. Çünkü böyle anlarda terapist ile danışan, fiziksel olarak orada bulunan insanların toplamından daha büyük olan, "kişi ötesi" bir şeyler olduğunu kavrar (Welwo-

od, 1983, aktaran Mackewn, 1997: 153). Diğer bir ifadeyle, terapist ile danışanın tam anlamıyla temasta olduğu "ben-sen" anlarında herhangi bir şey yapmakta olan egoya ilişkin algı ortadan kalkar ve huşu duyguları içerisinde, dünyevi olanın ötesindeki bütünlükle bağlantı deneyimlenir (Joyce ve Sills, 2010: 251). Kişinin zihinsel, duygusal ve bedensel olarak dış dünyayla birleştiği bu anlar egonun çöküşü değil, kendini aşması anlamına gelir ve böylesi anlarda kişi evrendeki tüm varlıklarla bağlantılı olduğuna; tek ama aynı bütünün parçası olduğuna ilişkin bir farkındalık yaşar (Ingersoll ve O'Neill, 2005: 144). Berdyaev (1945)'e göre, kişinin kendini aştığı ve hakikate doğru ilerlediği bu anlar, evrendeki tüm ilişkilere ve bu ilişkilerin getirdiği tüm olasılıklara kalbini açtığı anlardır (aktaran Kennedy, 1994).

Çeşitli manevi disiplinlerdeki aydınlanma anlarına karşılık gelen bu deneyim Buber tarafından Tanrı'yı hissetmenin yolu olarak değerlendirilmiştir (aktaran Kennedy, 1997). Diğer bir ifadeyle, Buber'in bahsettiği anlamda "ben-sen" ilişkisi içinde olan kişi, "ben" ile "sen" arasındaki alanda, aynı zamanda Tanrı'yı da deneyimler. Çünkü dini öğretilere göre Tanrı her anda ve mekânda bulunmakta yani, tüm "şimdi-burada" anlarında var olmaktadır. Dolayısıyla kişi de tam anlamıyla "şimdi-burada" olabildiğinde Tanrı'yla "ben-sen" ilişkisine girebilir. Başka bir deyişle, Buber'in anlayışına göre, iki kişi arasında "ben-sen" ilişkisi gerçekleştiğinde Tanrı da o ilişkide bulunmaktadır, çünkü O zaten "şimdi-burada" tam anlamıyla bulunmaktadır (Crocker, 1999: 326-327).

Görüldüğü gibi, terapötik süreç içerisinde tam anlamıyla temasın ve bütünleşmenin yaşandığı "ben-sen" anları, manevi deneyimler olarak görülmektedir. Budizm öğretilerinde egonun kaybı şeklinde açıklanan bu deneyimler, manevi aydınlanmanın vazgeçilmez bir gerekliliği olarak kabul edilmektedir (Joyce ve Sills, 2010: 252). Örneğin Zen öğretisine göre, evren karşılıklı olarak birbirini tanımlayan zıt kutuplardan oluşmaktadır ve farkındalığımızı genişleterek bu zıtlıkların bütünlüğünü deneyimlememiz mümkündür. Bu süreç içerisinde, zıtlıklar arasındaki orta noktanın bulunduğu boşlukla temas edebildiğimizde ve egonun ortadan kalkmasına izin verdiğimizde, evrenden ayrı, izole varlıklar olmadığımızı fark edebiliriz (Watts, 1969: 113, aktaran Robinson, 2010). Jacobs (1995: 58)'a göre, tamamen bir başka bütünün içine çekildiğimiz bu anlarda, paradoksal olarak kendi insanlığımızla ve varoluşumuzun bilgisiyle derin bir temas kurarız ve böylece varoluşun anlamını kavrayabiliriz (aktaran Robinson, 2010).

Geştalt terapisinde "ben-sen" anları ile tarif edilen bu bütünleşme sürecinin Tasavvuf geleneğinde de yer aldığı görülmektedir. Tasavvuf an-

layışına göre, insanın kendisini yalnızca "zihin" olarak algılaması ve bu zihin ile özdeşleşerek "Mutlak Varlıktan" soyutlanması, kendi varlığının bu bütüne dâhil olduğunu hissetmesini engeller (Gürbüz, 2010: 30). Bu durumu Geştalt terimleriyle ifade edecek olursak, "ben-sen" anlarının getireceği "biz" algısının engellendiğini söyleyebiliriz. Tasavvuf'ta "Mutlak Varlıktan" ayrı bir "ben" olmadığı; zihin ile çizilen sınırların yapay bir ego algısı oluşturarak insanı yanılgıya düşürdüğü vurgulanmaktadır (Gürbüz, 2010: 30-33). Bu vurgu, anın getirdiklerini değerlendirmeden, yargılamadan veya değiştirmeye çalışmadan fark ederek "yaratıcı boşluğu" deneyimlemekten kaçınan bir kişinin kendisini manevi anlamda bütünleşmekten alıkoyduğu şeklinde yorumlanabilir.

"*Gök gürlemesi gibi sen de susmuyorsun bir türlü; çünkü şu akıl, sana bir perde; sabret, yokluğa dal da şu söyleyip duran dudu kuşunu öldür gitsin.*"

Mevlâna

(aktaran Gürbüz, 2010: 33)

Diyaloğa dayalı "ben-sen" ilişkisinin ve bu ilişkideki "ben" ile "sen" arasındaki alanın tam anlamıyla deneyimlenmesi sayesinde "biz" algısının oluşacağı fikri Tasavvuf öğretilerinde de ifade bulmaktadır:

"Dostum, ben senim sen de bensin, beri gel beri daha da beri. Değil mi ki sen bensin ben de senim, peki neden şu senlik benlik?"

Mevlâna

(aktaran Kızbaz, 2008)

Bu ifadelerle Mevlâna'nın diyalog ilişkisini tarif ettiği düşünülebilir. Başka bir deyişle, aynı bütünün parçası olan iki insanın bireysel farklılıklara saygı duyarak karşı tarafın varoluşunu anlamaya çalışmasının öneminin bu sözlerle de vurgulandığı söylenebilir. Mevlâna, bireysel farklılıkların görülüp kabul edildiği bir ilişki içerisinde, kendi varoluşunu gerçek haliyle ortaya koyan ve karşı tarafın varoluşunu anlamaya çalışan iki kişinin yaşayacağı bütünleşmeyi şu sözlerle de ifade etmiştir:

"Ne ben benim ne sen sensin ne de sen bensin. Hem ben benim hem sen sensin hem sen bensin."

Mevlâna

(aktaran Kızbaz, 2008)

Mevlâna'nın bu ifadelerinin aynısını kullanan Wheeler (2006), Geştalt terapisinde dâhil olma ve aidiyet hislerini içeren ilişki anlayışının manevi bir bakış açısına dayandığını ve bu ilişki anlayışıyla sürdürülen terapi süreçlerinin de manevi birer uygulama olacağını belirtmiştir (aktaran Robinson, 2010). Mackewn (1997: 154) de, kendi manevi gelişimi üzerinde çalışarak danışana diyalog ilişkisi çerçevesinde yaklaşabilen bir terapistin, kendi varoluşunu olduğu gibi görüp kabul etme konusunda ona daha fazla yardımcı olabileceğini belirtmiştir. Böyle bir ilişki içerisinde danışanın, diğer insanlarla ve tüm evrenle bağlantıda olma ihtiyacıyla ilgili daha büyük bir farkındalık geliştirebileceğini belirten Mackewn (1997: 154), bu sayede bütünleşme ve iyileşmenin mümkün olabileceğini; danışan ile çevre arasındaki ilişkisel alanın bütünlüğünden bahsediliyorsa evrensel bütünlüğe ilişkin farkındalığın da önemsenmesi gerektiğini ifade etmiştir. Görüldüğü gibi, danışanın bir bütün olarak sağlıklı gelişebilmesi için terapi sürecinin manevi boyutunu da göz önünde bulundurulması gerekmektedir. Bir sonraki bölümde Geştalt yaklaşımının kendilik gelişimi ve psikolojik sağlık anlayışı ile manevi disiplinlerin bu konudaki bakış açıları arasındaki benzerliklere yer verilmiştir.

Psikolojik Sağlık ve Kendilik Gelişimine Bakış

Daha önce de belirtildiği gibi hem Geştalt yaklaşımında hem de Doğu manevi disiplinlerinde, doğaya ve insanın doğal süreçlerine güvenerek şimdiki zamanın getireceği yenilikleri olduğu gibi fark etmeye açık olmanın önemi vurgulanmaktadır (Ingersoll ve O'Neill, 2005: 139). Bu durum, söz konusu iki alandaki psikolojik sağlık anlayışının da birbirine paralel olabileceğini düşündürmüştür. Sağlıklı psikolojik işlevsellik için o anda neyin olduğuyla ve nelerin olabileceğiyle ilgili tam bir farkındalığın ve otantik olma cesaretinin gerekli olduğunu vurgulayan Crocker (1999: 236), manevi öğretilerin de bu farkındalık ve cesareti öğütlediğini ifade etmiştir. Sözel, bedensel, imgesel ve sanatsal ifade yollarıyla farkındalığı geliştirmeyi amaçlayan Geştalt terapisi, aynı zamanda danışanın içinde bulunduğu dünyada otantik bir biçimde var olabilmesini de amaçlamaktadır. Bu amaçla terapist, ne kadar acı verici de olsa, "şimdi-burada" kalarak deneyimi tam anlamıyla yaşama konusunda danışanı teşvik eder. İçinde bulunulan anı bütünüyle deneyimlemekten kaçınmayarak "şimdi-burada" kalabilmenin önemi manevi geleneklerde de vurgulanmaktadır (Naranjo, 1978). Başka bir deyişle hem Geştalt uygulamalarında hem de manevi uygulamalarda, "şimdi-burada" merkezinde olmama durumu uyumun bozulması (dis-ease) ile ilişkilendirilmekte ve sağlıklı işlev gösterebilmesi için kişinin bu merkeze gelmesi amaçlanmaktadır (Ingersoll ve O'Neill, 2005:

140). Bu sayede geliştirilen farkındalık yoluyla, kişinin kendisini ve zihninin işleyişini anlayabileceği, dolayısıyla da kendini gerçekleştirilebileceği düşünülmektedir (Crook, 2001). Yani hem Geştalt yaklaşımında hem de manevi uygulamalarda kişinin gerçek anlamda dönüşmesinin, büyümesinin ve gelişiminin bir sonraki aşamasına geçerek daha büyük bir bütüne uyum sağlayabilmesinin hedeflendiği söylenebilir (Ingersoll ve O'Neill, 2005: 148).

Geştalt yaklaşımı ile manevi geleneklerin psikolojik sağlık anlayışlarını daha iyi kavrayabilmek için kendilik ile ilgili bakış açılarını incelemekte yarar görülmektedir. Geştalt yaklaşımında kendilik, herhangi bir anda kişi ile çevre arasındaki temaslar sistemi olarak kavramsallaştırılmaktadır (Perls ve ark., 1951: 422). Bu yaklaşımda tek başına sabit bir varlık olarak değil, ilişkisel alanın ortaya çıkardığı dinamik bir aktivite olarak görülen kendiliğin, geştalt oluşması ve bozulması, yani şekil-fon süreci içerisinde devamlı olarak değiştiği kabul edilmektedir (Perls ve ark., 1951: 428). Bu bakış açısına göre kendilik, kişi ile çevre arasındaki sınırda sürekli olarak yeniden ve yeniden tanımlanmaktadır (Kolodny, 2004). Bu açıdan bakıldığında kendilik bir nesne yani, "o" olmaktan çıkar ve tüm zamanın bir parçası haline gelir. Başka bir deyişle, belli bir özneye ait sabit bir kendiliği tanımlamak aslında bir yanılsamadır; kendilik ancak, belli bir anda kişinin çevreyle temasında deneyimledikleri ile anlaşılabilir (McLeod, 1993). Doğu manevi geleneklerinde de tek, sabit ve kalıcı bir kendilik kavramı kabul edilmemekte; her anın temasından doğan bir kendilik süreci vurgulanmaktadır (Kolodny, 2004).

Öte yandan, evrensel bütünlükten bağımsız bir kendilik algısının aslında bir yanılsama olduğunu vurgulayan Doğu manevi geleneklerinin, tüm istek ve ihtiyaçların da bu yanılsamadan kaynaklandığını öne sürdükleri noktada Geştalt bakış açısıyla çeliştikleri düşünülebilir (Wolfert, 2000). Bu öğretilere göre insanın acı çekmesine yol açan şey, onun isteyen ve ihtiyaç duyan nefsidir. Nefsin temelinde ise kendilik yanılsaması yatmaktadır. Bu yanılsama insanın kendisini, her şeyin birbirine bağımlı olduğu "yaratıcı boşluktan" (Nirvana, Tao) ayrı bir varlık olarak tanımlamasından kaynaklanmaktadır (Wolfert, 2000). Benzer şekilde, Tasavvuf'ta da tüm olumsuzlukların, kötülüklerin, hastalıların ve yanılgıların "Mutlak Varlıktan" (Allah) ayrı bir zihin algısından kaynaklandığı düşünülmektedir. Buna göre zihnin bizi ele geçirmesi sonucunda kendimizin zihin olduğuna inanmamız, bu zihnin arzularına tutsak olmamız anlamına gelmektedir (Gürbüz, 2010: 32-35). Dolayısıyla hem Doğu manevi disiplinlerinde hem de Tasavvuf'ta huzura kavuşmak için ayrı bir kendilik algısının bırakılması

ve boşluğun deneyimlenmesi öğütlenmektedir. Tasavvuf öğretisine göre, kişi "şimdi-burada" olup bitenleri değerlendirmeye veya değiştirmeye çalışmadan gözlemleyip fark edebildiğinde, huzursuzluk verici algılarının dışına çıkabilir ve saf farkındalık ışığında bunları izleyerek dönüşümün kendiliğinden gerçekleşmesini sağlayabilir (Gürbüz, 2010: 23). Başka bir deyişle, kişi kendini o anın akışına bırakarak ortaya çıkanları olduğu gibi fark edebilirse, kendisinde ve dünyada sabit veya değişmeyen hiçbir varoluşun olmadığını, dolayısıyla yaşadığı hiçbir şeyin kendisi üzerinde mutlak bir belirleyiciliğinin de olmadığını kavrayabilir (Gürbüz, 2010: 47). Benzer şekilde, Budizm'de de acı çekmekten kurtulmak isteyen kişinin kendi nefsi üzerinde çalışması ve çevresel kısıtlamalardan sıyrılarak kendini özgürleştirmesi öğütlenmektedir. Diğer bir ifadeyle, nefsin arzularının karşılanıp karşılanmamasının çevresel koşullara bağlı olduğu vurgulanmakta ve bu sabit koşullara bağımlı olan "ben" algısından sıyrılıp tüm potansiyelleri içeren "yaratıcı boşluk" ile bütünlüğün deneyimlenmesi sayesinde, koşullara bağlı olmanın getirdiği acıdan kurtulmanın mümkün olacağına inanılmaktadır (Wolfert, 2000).

Bu açıdan bakıldığında, Geştalt yaklaşımındaki psikolojik sağlık anlayışının söz konusu manevi öğretilerden farklılaştığı düşünülebilir. Çünkü Geştalt bakış açısına göre kişinin sağlıklı olması, kendi ihtiyaçları doğrultusunda çevreye uyum sağlayabilmesi anlamına gelmektedir (Wolfert, 2000). Başka bir deyişle, kendiliğin ihtiyaçlarından vazgeçerek değil, bunları en uygun şekilde karşılayarak huzura kavuşmak amaçlanmaktadır. Ancak daha yakından bakılacak olursa, "şimdi-burada" tam anlamıyla yaşanan bir temas ve bütünleşme üzerindeki vurgusu bakımından, Geştalt yaklaşımının bu manevi öğretilerle çelişmediği de görülebilir. Geştalt bakış açısına göre kişinin tam anlamıyla temasta olması, duygu, düşünce, beden ve çevre arasındaki sınırların ortadan kalkması ve bütünleşmenin yaşanması anlamına gelmektedir (Wolfert, 2000). Bu bütünleşme sırasında özümsenen yeniliklerin büyümeyi sağlayacağını vurgulayan Perls ve arkadaşları (1951: 428), şekil oluşması ve bozulması sürecinde dengenin sağlandığı anlarda (sıfır noktası) kendiliğin ortadan kalkacağını belirtmişlerdir. Yani, kendilik şekil oluşma ve bozulma sürecinin bir işlevi olduğuna göre, bu süreçte belli bir şeklin ortaya çıkmadığı "sıfır noktasında", alanda algılanacak hiçbir şey olmadığı için kendiliğin de olmayacağı düşünülebilir. Alanda algılanacak hiçbir şeyin olmaması ise, alan ile aradaki sınırların kalkması ve onunla bir olunması şeklinde yorumlanabilir. Diğer bir ifadeyle, "şimdi-burada" içinde bulunduğu alanın tüm özellikleriyle tam anlamıyla temas eden ve bunlarla arasındaki sınırları kaldıran kişi, alanın bilinmeyen "yaratıcı boşluğu" ile bütünleşir ve bu boşluğun ortaya çıka-

rabileceği tüm olasılıkları fark etmeye açık olur (Robinson, 2010). Böyle bir anda, kişi deneyimi ile bir bütün haline gelir yani, "deneyimleyen" ile "deneyimlenen" arasındaki ayrım ortadan kalkar ve yalnızca deneyim sürecinin kendisi yaşanır. Doğu manevi uygulamalarında kendiliğin ortadan kalkması ve boşluğun yaşanması süreçleri de Geştalt'taki bu bütünleşme anlayışıyla uyumludur (Kolodny, 2004). Geştalt terapisinde ana odaklanarak farkındalığı geliştirmek amacıyla yapılan birçok uygulamanın kişiyi daha üst bir farkındalığa ulaştırabileceğini belirten Joyce ve Sills (2010: 252), zihinsel aktivitelerin farkındalığı engellediğini vurgulayan, "*Zihnini bırak ve kendine gel*" söyleminin bu manevi öğretilerle tutarlı olduğunu belirtmiştir. Sonuç olarak, manevi uygulamalarda kendiliğin ortadan kalması ile kast edilen durum, kişinin "şimdi-burada" ortaya çıkanları herhangi bir zihinsel değerlendirme yapmadan fark etmesi, kendini bunların akışına, yani "yaratıcı boşluğa" bırakması ve kendinin ötesindeki nihai hakikatle bütünlüğünü fark etmesi şeklinde yorumlanabilir. Bu açıdan bakıldığında, deneyim sırasında alanla tam bir temas ve bütünleşme sayesinde ulaşılacak farkındalığın vurgulandığı Geştalt yaklaşımının manevi öğretilerle çelişmediği söylenebilir (Wolfert, 2000).

Tasavvuf disiplininde de zihin olmadan nihai farkındalığa ulaşmanın mümkün olmadığı; bu yolda yapılması gerekenin zihni bir kenara atmak değil, temizleyip arındırmak olduğu vurgulanmaktadır (Gürbüz, 2010: 32). Bu görüş, "Aşk" adlı romanda Şems'in, "*Nefsini bilenlerden ol, silenlerden değil*" sözleriyle ifade bulmaktadır (Şafak, 2009: 64). Yani, kişinin nihai hakikate ulaşabilmesi için, "şimdi-burada" tüm bilişsel, duygusal ve bedensel süreçlerini yargılamadan, zihnin kontrolüne geçmesine izin vermeden, olduğu gibi gözlemlemesi; böylece kendisinin farkına varması, daha sonra da fark ettiklerinin boşlukta kaybolmasına izin vererek "Mutlak Varlık" ile bütünleşmeyi yaşaması önerilmektedir (Gürbüz, 2010: 109).

Görüldüğü gibi hem Geştalt yaklaşımında hem de manevi öğretilerde, alandan bağımsız bir kendiliğin olmadığı ve zihinsel değerlendirmelerle bozulmayan tam bir farkındalık sayesinde kişinin, kendinden büyük olan ve tüm potansiyelleri içeren bir bütünün parçası olma deneyimini yaşayabileceği vurgulanmaktadır. Böyle bir deneyim sayesinde algılanan her anın ötesinde bütünleşmek için yeni olasılıkların bulunabileceğini belirten Kennedy (1994)'e göre, bu yeni olasılıklara açık olma durumu, terapinin manevi yönü olarak değerlendirilebilir. Bu açıdan bakıldığında, terapide "kişi ötesi" alanla ilgilenmenin kişisel olandan vazgeçmek veya egodan kurtulmak anlamına gelmediği söylenebilir (Mackewn, 1997: 152). Buber de "kişi ötesi" bir farkındalığa ulaşmak için insanlık durumumuzu aşmaya

çalışmak yerine, mümkün olduğunca çok "insan" olmamızı ve insani sınırlarımızı keşfetmemizi önermiştir (aktaran Mackewn, 1997: 152).

Geştalt yaklaşımı ile sözü geçen manevi disiplinlerin psikolojik sağlık anlayışlarıyla ilgili olarak değinmekte yarar görülen başka bir nokta da zihin-beden bütünlüğüdür. Her iki alanda da bu bütünlüğün vurgulandığı ve sağlıklı işlev gösterebilmek için bilişsel, duygusal ve fiziksel süreçleri kapsayan tam bir farkındalığın amaçlandığı söylenebilir. Örneğin, Zen ve Tasavvuf disiplinlerinde duygular, bedende yer edinebilen enerjik oluşumlar olarak ele alınmaktadır (Gürbüz, 2010: 50). Bu disiplinlerde, insanın kendi içsel hakikatini keşfedebilmesi için duygularını tam anlamıyla fark etmesi üzerinde durulmaktadır. Ayrıca, duygu ve düşüncelerin içerikleri arasında bir uyumsuzluk olması durumunda gerçeği yansıtanın duygular olduğu; dolayısıyla da bunları değerlendirmeye, değiştirmeye veya bastırmaya çalışmadan olduğu gibi gözlemlemek gerektiği vurgulanmaktadır. Duyguların bedendeki enerji birikiminin fark edilememesi durumunda fiziksel rahatsızlıkların ortaya çıkabileceğini öne süren bu öğretilerde, duygularla birlikte bedendeki duygusal enerji alanlarının da gözlenmesi ve bunun hiçbir duyguyla özdeşleşmeden, yani hiçbirine kapılmadan yapılması önerilmektedir (Gürbüz, 2010: 50-51).

Geştalt yaklaşımında da bedensel, duygusal ve zihinsel deneyimlerin ayrılmaz bütünlüğü savunulmakta ve bu üç bileşenin süreç içerisinde birlikte işlev gördüğü düşünülmektedir (Clarkson ve Mackewn, 1993: 35). Bedensel tepkilerin karşılanmadan kalan ihtiyaçlarla ve kendiliğin sahiplenilmeyen kısımlarıyla ilgili mesajlar taşıdığı yönündeki Geştalt bakış açısına göre, bu uyarıların dikkate alınması sayesinde hem gerçek ihtiyaçlarımızı fark ederek çevresel koşullara uygun bir biçimde karşılamamız hem de kendiliğimizin sahiplenmediğimiz kısımlarını fark ederek bir bütün halinde kendimizi gerçekleştirmemiz mümkün olmaktadır (Daş, 2011c). Dolayısıyla Geştalt terapi sürecinde danışanın belli bir andaki varoluş biçiminin tam olarak anlaşılabilmesi için sözel ifadeleri kadar, sözel olmayan ifadeleri de dikkatle izlenmektedir. Ayrıca, danışanın gerçek duygu ve düşüncelerinin anlaşılması bakımından, bedensel tepkilerin sözel iletişime göre daha güvenilir bilgiler sağlayabileceği düşünülmektedir (Daş, 2006: 253-254). Başka bir deyişle, pek çok kişinin konuşurken yaptığı rasyonel açıklamalar yoluyla, bilinçli ya da bilinçsiz olarak içsel gerçekliklerini gizleyebileceği, ancak bilinçli bir şekilde tasarlanmaksızın ortaya çıkan ve konuşmalara spontan olarak eşlik eden bedensel tepkilerin gerçek deneyimleri yansıtacağı kabul edilmektedir (Korb ve ark., 1989: 118). Bunun yanı sıra, Geştalt yaklaşımında bireyin bedeni, duyguları ve düşünceleri

arasında bir uyuşmazlığın olması ve duygusal enerjinin normal yollarla dışarıya yöneltilemeyerek bedende hapsolması gibi durumlarda çeşitli fiziksel veya psikolojik sıkıntıların yaşanabileceği öne sürülmektedir (Daş, 2011c). Görüldüğü gibi, sağlıklı işlev gösterebilmek açısından zihinsel, bedensel ve duygusal süreçlerle ilgili bütüncül bir farkındalığın öneminin vurgulanması bakımından da Geştalt yaklaşımının Doğu manevi disiplinleriyle ve Tasavvuf öğretisiyle paralellik gösterdiği söylenebilir.

Özetle, Doğu manevi disiplinleri ve Tasavvuf öğretilerine göre, insanın gerçek anlamda insan olabilmesi için tam olarak kendini fark edebilmesi, bunun için de tüm duygusal, zihinsel ve bedensel aktivitelerini gerçekte olduğu haliyle, "şimdi-burada" gözlemesi gerekmektedir (Gürbüz, 2010: 96). İçinde bulunulan andaki bütüncül bir farkındalık sürecinde zihnin boşlukla birleşmesine izin verilmesi sayesinde "Mutlak Varlık" ile bütünlüğün hissedilebileceğini ifade eden Gürbüz'e (2010: 96, 109) göre böyle bir deneyim, yaşanan her anın kutsal ve değerli olduğuna ilişkin bir kavrayışı da beraberinde getirmektedir. Bu doğrultudaki manevi bakış açılarının Geştalt terapisiyle birleştirilebileceğini gösteren Wolfert (2000)'e göre, kendiliğin ihtiyaçlarından vazgeçmeden de teması ve bütünleşmeyi tam anlamıyla yaşama konusunda manevi öğretilerden yararlanmamız mümkündür. Takip eden bölümde, manevi bakış açılarının Geştalt terapi uygulamalarında ne şekilde işlev gösterebileceği üzerinde durulmuştur.

Geştalt terapi uygulamalarında maneviyat

Geştalt terapisini, insanların problemlerini çözmeleri ve semptomlarını iyileştirmeleri konusunda etkili olabilen az sayıdaki yöntemden biri olarak gördüğünü belirten Fuhr (1996), bu yaklaşımın aynı zamanda kişinin kendini aşarak yaşamında daha derin anlamlar bulmasına ve maneviyatını geliştirmesine yardımcı olabileceğini ve bunu mistik bir okul haline gelmeden yapabileceğini belirtmiştir. Crocker (1999: 310) ise birçok insanın manevi deneyimlerinin yaşamdaki algılayış ve tepki biçimlerini etkileyeceğini ifade etmiştir. Bu açıdan bakıldığında, insanı çevresiyle, duygularıyla, düşünceleriyle, bedeniyle ve davranışlarıyla bir bütün olarak ele alan Geştalt yaklaşımının, manevi boyutu da bu bütüne dâhil etmesi gerektiği düşünülebilir.

Diyaloğa dayalı bir ilişki anlayışını benimseyen Geştalt terapistlerinin manevi bakış açısını uygulamalarına zaten yansıttıklarını öne süren Williams (2006)'a göre, terapistin diyalog ilkelerini ve tekniklerini kullanarak danışanla arasındaki alanda, onunla birlikte olmaya odaklanması maneviyatı da beraberinde getirmektedir. Daha önce de belirtildiği gibi,

Geştalt yaklaşımında bütünün parçalarından büyük olduğu vurgusu, terapi ilişkisinde iki insanın toplamından daha büyük bir sürece yani, "kişi ötesi" bir bütünün varlığına ilişkin bir farkındalığa da yer açmaktadır (Welwood, 1983: xii, aktaran Mackewn, 1997: 153). Başka bir deyişle, "ben-sen" ilişkisi çerçevesinde yürütülen bir terapi sürecinde "ben" ile "sen" arasındaki alana odaklanmak, doğal olarak bizi egonun dar sınırlarından çıkarmakta ve evrendeki tüm varlılarla, durumlarla veya süreçlerle bütünlüğümüze dair bir farkındalığa sevk etmektedir. Diğer bir ifadeyle, "ben-sen" anlarında yaşadığımız deneyim, evrendeki daimî varoluşun kendisiyle yani, "mutlak sen" (eternal thou) ile bağımızı ve bütünlüğümüzü hissettiğimiz bir deneyimdir (Mackewn, 1997: 153-154). Diyalog ilişkisiyle ilgili bu anlayışın Hıristiyanlık ve İslam gibi dinlerdeki ilahi bütünlüğün parçası olma fikriyle uyuştuğunu belirten Williams (2006), Geştalt terapi yaklaşımının böyle bir bütünleşmeye yardımcı olabileceğini belirtmiştir. Yazara göre, kişinin kendi inanç ve gelenekleri doğrultusunda kavramsallaştırdığı mutlak bütünlük her ne ise, Geştalt terapisi bu bütünlükle bağın deneyimlenmesine yardımcı olabilmektedir.

Terapide kasıtlı bir çaba göstererek "ben-sen" anlarının yaşanmasını sağlayamayacağımızı belirten Mackewn (1997: 154), kendi kişisel ve manevi gelişimimize odaklanarak diyaloğa dayalı ilişki becerilerimizi geliştirebileceğimizi ifade etmiştir. Başka bir deyişle, danışana "ben-sen" bakış açısıyla yaklaşmamız, ilişkiye tam anlamıyla dâhil olmamız, o anda her ne ortaya çıkıyorsa yargılamadan veya kontrol etmeye çalışmadan orada bulunmaya devam etmemiz, danışanın varoluşunu tam anlamıyla görüp kabul etmemiz ve saygıyla karşılamamız mümkündür. Böylece danışanın da tam anlamıyla orada bulunmasına ve kendi varoluşunu olduğu gibi görüp kabul etmesine yardımcı olabiliriz. Bütünleşme ve iyileşmenin sağlandığı böyle bir süreç sayesinde, danışanın evrendeki diğer tüm varlıklarla bağlantıda olma ihtiyacıyla ilgili daha büyük bir farkındalık geliştirmesi mümkün olabilir (Mackewn, 1997: 154).

Geştalt yaklaşımında ilişkisel alanın bütünlüğü vurgulandığına göre evrensel alanla bütünlüğün de ihmal edilmemesi gerektiğini öne süren Mackewn (1997: 154), terapi sürecinde danışanın tam anlamıyla kendisine odaklanmasının yanı sıra, evrensel bütünlüğün bir parçası olarak kendini deneyimlemesine de yardımcı olunabileceğini belirtmiştir. Wolfert (2000) ise, bu evrensel bütünlükle ilgili farkındalığın geliştirilmesi konusunda, Doğu manevi disiplinlerinin meditasyon gibi yöntemlerinden yararlanılabileceğini ifade etmiştir. Ona göre meditasyon uygulamaları, şekil-fon sürecindeki temaslar arasında herhangi bir şeklin ortaya çıkmadığı boşluk

aşamasının yavaşlatılmasını ve tüm olasılıkları içeren bu boşluk anının tam anlamıyla yaşanmasını sağlayabilir. Böylece fonun derinliklerinin keşfedilmesi ve kişinin kendini anın akışına bırakması mümkün olabilir. Başka bir deyişle, evrensel bütünlüğün tüm olasılıklara gebe olan boşluğuyla tam anlamıyla temas edilmesi sayesinde, bütünleşmeye ilişkin farkındalık derinleştirilebilir. Bu nedenle, danışana seanslar arasında meditasyon gibi uygulamalar yapması önerilebilir (Wolfert, 2000). Meditasyon uygulamalarının "şimdi-burada" farkındalığa ulaşmaya, şekil ile fonu birbirinden net olarak ayırt etmeye ve tam olarak anda bulunmaya yardımcı olacağını belirten Kolodny (2004), bu tür uygulamalar sayesinde terapistlik becerilerinin de geliştirilebileceğini vurgulamıştır. Joyce ve Sills (2010: 251) ise meditasyon, hayalleme, ritüeller, dualar, müzik veya doğayla temas gibi birçok manevi yöntemin, bu konulara hâkim olan Geştalt terapistleri tarafından uygulanabileceğini, ancak bu yöntemlerin danışan için de uygun olması gerektiğini ifade etmiştir.

Belli bir anda dikkatin odaklandığı nesne veya durumla bir olunması bakımından, meditasyonu sağlıklı bir iç içe geçme olarak değerlendiren Doak (1997)'a göre, yaşamın böyle "kişi ötesi" bir derinliğe dayandırılması sayesinde çok daha geniş bir destek kaynağına sahip olunabilir. Başka bir deyişle, kişinin kendisinden çok daha büyük bir bütünün parçası olduğuna dair inancı, varoluşa ilişkin nihai bir anlam bulmasına yardımcı olabilir ve bu anlam, her türlü koşulda geçerliğini koruyan destekleyici bir çerçeve sağlayabilir. Böyle bir yaklaşımın Geştalt terapisinin yerini tutmayacağını, ancak onu bütünleyebileceğini ifade eden Doak (1997), bu bakış açısıyla keşfedilebilecek nihai anlam sayesinde ölüm gerçeğiyle de daha kolay başa çıkılabileceğini belirtmiştir.

Görüldüğü gibi Geştalt terapi yaklaşımına manevi boyutun dâhil edilmesi, ölüm süreciyle ilgili terapötik çalışmalar açısından önem taşıyan bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır. Laura Perls'e göre, kişinin gerçek yaratıcılığı, ölümlü olmasıyla ilgili farkındalığıyla yakından ilişkilidir. Bu farkındalık keskinleştikçe kişinin yeni bir şeyler ortaya çıkarma ve doğanın sonsuz yaratıcılığına katılma ihtiyacı artar. Bu nedenle, kişinin ölümle ve dolayısıyla yaşamla başa çıkmasının tek yolunun kendi kendini devam ettiren bir yaratıcı uyum süreci olduğu söylenebilir. Geştalt terapi yaklaşımı, kişiye bu yaratıcı uyum için gereken desteği geliştirecek yöntemler sunabilir (aktaran Wheway, 1999).

Bir Geştalt terapisti ve eğitimcisi olan Marianne Fry'ın eşi Ken Evans (2000), Fry'ın hastalık ve ölüm sürecinde özellikle Budizm öğretilerinin kendilerine yardımcı olduğunu belirtmiştir. Bu öğretilerden yola çıkarak,

acı çekmenin normal olduğunu ve boyun eğmek yerine, kabul ederek karşılanabileceğini ifade eden Evans (2000), her zorlu deneyimden öğrenecek bir şey olduğunu vurgulamıştır. Ona göre, böyle bir bakış açısı sayesinde kişi, çaresiz olabileceğini ama asla ümitsiz olmadığını kavrayabilir. Ümitsizlikten farklı olarak çaresizlik durumunda, o an için fark edilemiyor olsa bile, keşfedilebilecek yeni olasılıklar mutlaka vardır. Böyle bir düşünce tarzının kişiyi mevcut kendini destekleme sistemlerinin ötesine taşıyabileceğini belirten Evans (2000), gizemli bir sürecin akışına güvenerek ölüm gerçeğiyle başa çıkılabileceğini ifade etmiştir. Tasavvuf öğretilerinde de bu bakış açısının yansımalarını bulan Evans (2000), Mevlâna'nın şu sözlerini aktarmıştır: "*Yas senin şefkat bahçen olabilir. Eğer kalbini her şeye açık tutarsan, acın senin bilgelik arayışındaki en büyük yardımcı olabilir.*"

Kennedy (1994) ise ölümle yüzleşme konusunda özellikle Berdyaev'in görüşlerinden yararlandığını belirtmiştir. Tanrı'yla bütünleşmenin insanoğlu için temel bir amaç olduğunu öne süren Berdyaev'e göre, kişi manevi gelişimi sayesinde bu bütünlüğü deneyimleyebilir. Bu sonsuz bütünle bir olma deneyimi, her zaman için yeni olasılıkların olduğuna ilişkin bir farkındalık sağlar. Böyle bir farkındalığın ölüm gerçeğiyle başa çıkmayı kolaylaştırdığını belirten Kennedy (1994), Geştalt terapistlerinin manevi anlamda bütünleşerek yeni olasılıklara açılma konusunda danışanlarına yardımcı olabileceğini ifade etmiştir. Taşıdığı ilahi anlamlardan ayrı olarak ele alındığında bu görüşlerin, sonsuz olasılığı barındıran "yaratıcı boşluk" ile bütünleşerek doğanın kendini ayarlama sürecine izin vermeyi vurgulayan Geştalt yaklaşımıyla uyuştuğu düşünülebilir.

Ölüme yaklaşmakta olan danışanlarla çalışırken tam anlamıyla "şimdi-burada" bulunarak temasta kalmaları, tamamlanmamış işlerini tamamlamaları ve ölüm tehdidini kabul etmeleri konusunda onlara yardımcı olunmasının önemi üzerinde duran Woldt ve Stein (1997), bu sayede danışanların yaşamlarına dair olumlu anlamlar bulabileceklerini ve evrenin manevi düzeniyle ilişkilerini kavrayabileceklerini belirtmiştir. Yazarlara göre ister dini inançlara ister kişinin kendi hayal gücüne dayalı olsun, bu evrensel düzene ilişkin algı ve anlamlandırmaları Geştalt terapi yöntemleriyle araştırmak mümkündür. Örneğin, danışanın kendi inanç sistemine uygun olacak farkındalık egzersizleri veya yaşantısal uygulamalar tasarlanabilir. Burada önemli olan nokta, güvene ve diyaloğa dayalı bir ilişki içinde danışanın manevi arayışına yardımcı olmaktır. Diğer bir ifadeyle, danışanın manevi deneyimlerine saygı duymak, onun dilinden konuşabilmek ve kendisini bekleyen sona bir anlam vermeye çalışırken onu desteklemek gerekmektedir (Woldt ve Stein, 1997). Ölmekte olan bir danışanla çalı-

şırken terapistin ne gibi deneyimler yaşayabileceğini Kubler-Ross (1997: 318) şu şekilde ifade etmiştir:

"*Ölmekte olan bir hastayla sözlerin ötesine geçen bir sessizlik içinde birlikte oturacak gücü ve sevgiyi bulanlar, bu anın ne korkutucu ne de acılı olduğunu göreceklerdir. Bu sadece beden işlevlerinin huzur dolu bir şekilde durduğu andır. Bir insanın huzur içinde ölmesini izlemek, bize kayan bir yıldızı anımsatır. Uçsuz bucaksız gökyüzünde, ebediyen sonsuz geceye karışmak üzere sadece bir an parlayan milyonlarca ışıktan bir tanesi... Ölmekte olan bir hastanın terapisti olmak, bize bu engin insanlık denizinde her bireyin eşsiz olduğunu öğretir. Kendi faniliğimizi, yaşamımızın sınırlı olduğunu gösterir. Pek azımız yüz yaşını geçeriz ama bu kısa süre içinde bile çoğumuz (bence hepimiz) kendimize özgü bir öykü yaratır ve yaşarız; kendimizi insanlık tarihinin kumaşına dokuruz.*"

Terapi sürecinde manevi konular üzerinde çalışmayı gerektiren başka bir durum da danışanın bu konularda yaşadığı çatışmalardan yakınması olabilir. Örneğin Harris (2000), başlarına gelen travmatik olayları Tanrı'ya veya dine atfederek büyük bir güven sarsılması ve öfke yaşayan danışanlarla çalışırken manevi alanlara girmenin uygun olabileceğini belirtmiştir. Araştırmalara göre Tanrı'yı adaletsiz, cezalandırıcı, kinci veya reddedici olarak algılayan kişiler daha fazla yalnızlık, anksiyete ve depresyon bildirmekte; O'nu sıcak, şefkatli ve güvenilir olarak algılayanlar ise desteklendiklerini hissetmekte, yaşamdan daha fazla doyum almakta ve zorlayıcı durumları manevi gelişim fırsatları olarak görmektedirler (Clay, 1996, aktaran Harris, 2000). Bu araştırma bulgularından yola çıkan Harris (2000), terapide danışanın kendine özgü Tanrı kavramsallaştırmasına uygun şekilde oluşturulan diyaloglar sayesinde, hem danışanın kendiliğinin bir parçası olarak hem de dışsal bir "diğeri" olarak Tanrı'yla ilişkisinin araştırılabileceğini öne sürmüştür. Harris (2000)'e göre, kendi içinde tüm kutupları barındırdığı gibi, Tanrı yönünü de barındıran danışanın bu tarafı sahiplenmeyip yansıtıyor olması mümkündür. Tanrı ile yapılacak bir diyalog (çift sandalye) çalışması sayesinde hem danışanın Tanrı'yla ilişkili olumsuz duygularını ifade etmesi hem de daha olumlu bir Tanrı algısı geliştirerek kendini destekleyebileceği kaynakları genişletmesi sağlanabilir (Harris, 2000).

Kişinin Tanrı algısının kendi yansıtmalarına göre şekillendiği görüşü Tasavvuf öğretilerinde de ifade bulmaktadır. Örneğin Şafak (2009: 51), öyküsünde şu sözlere yer vermiştir: "*Yaratanı hangi kelimelerle tanımladığımız, kendimizi nasıl gördüğümüze ayna tutar. Şayet Tanrı dendi mi öncelikle korkulacak, utanılacak bir varlık geliyorsa aklına demek ki sen*

de korku ve utanç içindesin çoğunlukla. Yok eğer, Tanrı dendi mi evvela aşk, merhamet ve şefkat anlıyorsan, sende de bu vasıflardan bolca mevcut demektir.” Ayrıca Mevlâna’nın aşağıdaki şiiri de, kendi yansıtmalarımız doğrultusunda atfettiğimiz özelliklere göre kendi Tanrı anlayışımızı oluşturduğumuz şeklinde yorumlanabilir.

Hıristiyan ülkelerini dolaştım da baştan sona

Arandım

Ama çarmıhta O hiç görünmedi bana

O hiç yoktu

Hintlilerin puta,

Mecusilerin de ateşe tapındıkları mabetlerin hiçbirinde

Doludizgin yolları aştım

Kâbe’yi tavaf ettim de

Yoktu O

Yaşlıya gence sığınak olan Kâbe’de

Sonra kendi yüreğime baktım

Can evime

İşte oradaydı

Gördüm oradaydı

Yoktu başka hiçbir yerde...

Mevlâna

(aktaran Kızbaz, 2008)

Terapi Uygulamalarında Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar

Geştalt terapi uygulamalarının manevi boyutuyla ilgili olarak değinmekte yarar görülen son konu, bu uygulamalar sırasında terapistin dikkat etmesi gereken noktalardır. Birçok yazar, maneviyat gibi hassas bir alanla ilgili terapötik çalışmalar sırasında göz önünde bulundurulması gereken noktalara dair uyarılarda bulunmuştur. Örneğin, manevi konuların hem danışan hem de terapist için duygusal anlamda yüklü olabileceğini belirten Harris (2000), terapistin kendi manevi bakış açısına göre danışanı yönlendirmemeye özen göstermesi gerektiğini vurgulamıştır. Yazar ayrıca,

danışanın maneviyatla ilgili çalışmalara hazır ve istekli olup olmadığının dikkatle değerlendirilmesi ve onun fenomenolojisine uygun değilse bu konulara girmeye zorlanmaması gerektiğini ifade etmiştir. Benzer şekilde Robert Resnick de kendisiyle yapılan bir röportajda (Parlett, 1995), terapistin kendi dünya görüşünü, manevi bakış açısını veya değerler sistemini danışana benimsetmeye çalışmaması gerektiğini vurgulamıştır. Ona göre terapide yapılması gereken, danışanın ihtiyaçları doğrultusunda kendini nasıl organize ettiğiyle ilgili olarak kendi farkındalığını geliştirmesine ve bütün bir alanla uyumlu hale gelmesine yardımcı olmaktır (Parlett, 1995).

Resnick röportajında ayrıca, terapistin kendi manevi değerlerinin farkında olması, manevi gelişimine katkı sağlayacak yollar araması ve bunu sadece bir terapi aracı olarak değil, dünyada var olmanın bir yolu olarak görmesi gerektiğini vurgulamıştır (Parlett, 1995). Benzer şekilde Gerunde ve Kampmann (1996) da terapistin ancak manevi bir bakış açısıyla cevaplanabilecek şu soruları kendisine sorması gerektiğini belirtmiştir: "İnsan hayatı nedir?", "*Yaşamaya değer mi*?", "İnsanın acı çekmesinin nihai bir anlamı var mı?", "*Hangi temel değer yargıları seçilmelidir?*" Acı çekmekte olan, özellikle de ölüm tehdidiyle karşı karşıya olan bir danışan, genellikle bu tür sorularla meşguldür. Dolayısıyla, danışanla tam anlamıyla temas edebilmesi için, terapistin de kendisine bu soruları sorabiliyor olması gerekmektedir (Gerunde ve Kampmann, 1996).

Son olarak, danışanın manevi gelişiminin desteklenmesi için terapistin yaratıcı olması gerektiği söylenebilir (Mackewn, 1997: 155). Ruhun beslenmesinin mantıksal konuşmalarla veya analizlerle değil, yaratıcı imgelemelerle mümkün olacağını öne süren Mackewn (1997: 155), terapistin hayalleme, sanat, oyun veya drama gibi yaratıcılık gerektiren yöntemleri uygulayabiliyor olması gerektiğini belirtmiştir. Ona göre terapistin bu tür uygulamaları doğal bir biçimde terapötik süreçle bütünleştirebilme yetisi, danışanın manevi gelişimine büyük ölçüde katkı sağlanabilir.

Sonuç

Sonuç olarak insanın bilişsel, duygusal ve bedensel bütünlüğünün savunulduğu Geştalt yaklaşımında danışanların manevi ihtiyaçlarının da saygıyla ele alınması gerektiği görülmektedir. Bu çalışmada bahsedilen manevi disiplinlerin hem felsefi anlamda hem de uygulama alanında Geştalt yaklaşımına katkı sağlayabileceği söylenebilir. Burada amaç, terapide meditasyon yapılması veya dua edilmesi gibi yolların önerilmesi değildir. Esas vurgulanmak istenen nokta, Geştalt yaklaşımıyla sözü geçen manevi öğretilerin birbirini dışlamak zorunda olmadığı ve terapiye manevi boyutun dâhil edilmesiyle birlikte yaşanabilecek deneyim olasılıklarının arttırı-

labileceğidir. Başka bir deyişle, kendini belli kurallarla sınırlamayan; yeni deneyimlere açıklığı, otantikliği ve yaratıcılığı vurgulayan Geştalt yaklaşımının maneviyatla ilgili bakış açılarını kendi içinde bütünleştirebileceği düşünülmektedir.

Terapist söz konusu disiplinlerin sunduğu yöntemleri aynen uygulamasa bile, bunları kendi dünya görüşüyle uyumlu olacak şekilde özümseyebilir ve böylece kendini manevi anlamda geliştirmenin yanı sıra, terapötik donanımını da zenginleştirebilir. Ayrıca, terapistin kendi manevi farkındalığının gelişmiş olması, "şimdi-burada" bütünüyle var olabilmesi ve anın taşıdığı potansiyellere açılması konusunda da ona yardımcı olabilir. Bu sayede terapist, hayalleme, canlandırma, beden veya rüya çalışmaları, diyalog oluşturma, yaşantısal denemeler yapma gibi birçok yönteme daha çok dâhil olabilir ve danışanın bu süreçlere dâhil olma konusunda yaşadığı zorlukları daha iyi anlayabilir. Terapistin kendi manevi değerlerinin farkında olması, bunları paranteze alarak danışanın varoluş biçimini bütünüyle anlamaya çalışması açısından da önem taşımaktadır. Böyle bir zemin, terapist ile danışan arasındaki diyalog ilişkisini derinleştirerek "ben-sen" anlarının ortaya çıkışına da hazırlık sağlayabilir.

Bunun yanı sıra, terapistin kendi manevi yolculuğunda varoluşunun anlamını araması, benzer bir anlam arayışındaki danışanlarıyla daha iyi temas kurabilmesine ve en acı verici durumlarda dahi, iyileştirme telaşına kapılmadan yanlarında olup onları destekleyebilmesine yardımcı olabilir. Terapistin tam anlamıyla "şimdi-burada" bulunarak ve evrenin doğal sürecine güvenerek anın getirdiklerini izleyip kabul etmesi, danışanın da manevi farkındalığının gelişmesine katkı sağlayabilir. Yani, danışanın da tam anlamıyla "şimdi-burada" bulunarak ve anın getirdiklerini değerlendirmeye veya değiştirmeye çalışmadan olduğu gibi fark ederek "yaratıcı boşluk" ile bütünleşmesi, kendinin ötesindeki evrensel bir düzenin akışına güvenerek bu akışa kendini bırakabilmesi ve boşluğun taşıdığı sayısız olasılığa açılması sağlanabilir.

Kısacası, eğer maneviyat evrenin tüm ilişkisel alanının farkına varmak ve bu alanın gizemli düzenine güvenerek anın akışına izin vermek ise, "intersubjektif" bir süreç içerisinde danışanın içinde bulunduğu alanla uyumlu bir bütün haline gelmesini amaçlayan Geştalt terapistlerinin manevi boyutu da bu alana dâhil edebilecekleri düşünülebilir. Başka bir deyişle, danışanın hem kendi içinde hem de çevresiyle bütünleşip büyümesinin hedeflendiği bir süreç içinde, kendisinin ötesindeki mutlak ve daimî bir bütünlükle bağını hissetmeye duyduğu ihtiyacın da göz ardı edilmemesi gerektiği söylenebilir

KAYNAKLAR

Bayat, M., & Mohammed Ali Jamnia, M. A. (2004). Sufi Diyarından Hikayeler (S. Deniz, Çev.). İstanbul: İnsan Yayınları.

Beisser, A. R. (2000). The paradoxical theory of change. GATLA Reader, Summer, 115-.117.

Buber, M. (1958). I and Thou. (2nd Ed.). Edinbourg: T & T Clark.

Ciornai, S. (1999). Paths for the future: From a culture of indifference toward a gestalt of hope. Gestalt Review, 3 (3), 178-189.

Clarkson, P. (1991). Individuality and commonality in Gestalt. British Gestalt Journal, 1 (1), 28-37.

Clarkson, P. (1996). Gestalt Counselling in Action. (9th Ed.). London: Sage Publications.

Clarkson, p. (1997). Variations on I and thou. Gestalt Review, 1 (1), 56-70.

Clarkson, P. & Mackewn, J. (1993). Fritz Perls. (1st. Ed.). London: Sage Publications.

Crocker, S. F. (1999). A Well-Lived Life: Essays in Gestalt Therapy. Cambridge: GICPress.

Crook, J. (2001). Buddhism and Gestalt therapy: A response to Ruth Wolfert. British Gestalt Journal, 10 (1), 40-42.

Daş, C. (2006). Bütünleşmek ve Büyümek. (1. baskı). Ankara: HYB Yayıncılık.

Daş, C. (2010). Geştalt Terapi Eğitimi Ders Notları, İhtiyaçlar Modülü.

Daş, C. (2011a). Geştalt Terapi Eğitimi Ders Notları, Direnç Modülü.

Daş, C. (2011b). Geştalt Terapi Eğitimi Ders Notları, Kutuplar Modülü.

Daş, C. (2011c). Geştalt Terapi Eğitimi Ders Notları, Beden Dili Modülü.

Doak, J. L. (1997). Mentorship, roadmaps, and the impersonal: Cognitive support for the therapeutic process. Gestalt Review, 1 (4), 318-330.

Evans, K. (2000). Living with dying. British Gestalt Journal, 9 (2), 87-97.

Feder, B. (2001). Spirituality: irrelevant to Gestalt therapy: A response to Ruth Wolfert. British Gestalt Journal, 10 (1), 43-44.

Fuhr, R. (1996). Personality development: A challenge to Gestalt therapy. British Gestalt Journal, 5 (2), 121-128.

Gerunde, H. & Kampmann, B. (1996). Disease and suffering: The Gestalt approach as an alternative to the medical model. British Gestalt Journal, 5 (2), 84-91.

Gürbüz, A. (2010). Zen ve Tasavvuf ışığında kendini bilmenin yolu. (2.baskı). İstanbul: İnsan Yayınları.

Harris, E. S. (2000). God, Buber and the practice of Gestalt therapy. The Gestalt Journal, 23 (1), 39-62.

Hemming, J. (1993). Beyond right and wrong: Marianne Fry interviewed by Judith Hemming. British Gestalt Journal, 2 (2), 77-84.

Hemming, J. (1998). In the field of soul: Hunter Beaumont interviewed by Judith Hemming. British Gestalt Journal, 7 (2), 76-85.

Hycner, R. (1990). The I-thou relationship and Gestalt therapy. The Gestalt Journal, 13 (1), 41-54.

Hycner, R. (2000). The dialogic ground. GATLA Reader, Summer, 54-68.

Ingersoll, R. E. & O'Neill, B. (2005). Gestalt and spirituality. A. L. Woldt ve S. M. Toman (Ed.). Gestalt Therapy: History, Theory and Practice (pp. 133-150). California: Sage Publications.

Jacobs, L. J. (1989). Dialogue in Gestalt theory and therapy. The Gestalt Journal, 12 (1): 25-68.

Joyce, P. & Sills, C. (2010). Skills in Gestalt Counselling and Psychotherapy. (2nd ed.). London: Sage Publications.

Kennedy, D. (1994). Transcendence, truth andsSpirituality in the Gestalt way: A lesson from Nicolai Berdyaev. British Gestalt Journal, 3 (1), 4-10.

Kennedy, D. (1997). Disturbing psychotherapists: A review of presence of mind: Literary and philosophical roots of a wise psychotherapy by Stephen Schoen. British Gestalt Journal, 6 (2), 121-127.

Kennedy, D. (1998). Gestalt: A point of departure for a personal spirituality. British Gestalt Journal, 7 (2), 88-98.

Kızbaz, K. (Senaryo-Yönetmen). (2008). Mevlana Celaleddin-i Rumi: Aşkın Dansı (Belgesel). İstanbul: Horizon International ve Imagine Film Productions.

Kolodny, R. (2004). Why awareness works and other insights from spiritual practice. British Gestalt Journal, 13 (2), 92-99.

Korb, M. P. (1988). The numinous ground: I-thou in Gestalt work. The Gestalt Journal, 11 (1), 97-106.

Korb, M. P., Gorrell, J. & Van De Riet, V. (1989). Gestalt Therapy: Practice and Theory. Boston: Ally and Bacon.

Kubler-Ross, E. (1997). Ölüm ve Ölmek Üzerine (B. Büyükkal Çev.). İstanbul: Boyner Holding Yayınları.

Küçük, H. (2011). Tasavvufa Giriş. (1. Baskı). İstanbul: Değerler Eğitim Merkezi Yayınları.

Lichtenberg, P. (1991). Intimacy, autonomy and merging. The Gestalt Journal, 14 (1), 30-49.

Mackewn, J. (1997). Developing Gestalt Counselling. (1st Ed.). London: Sage Publications.

McLeod, L. (1993). The self in Gestalt therapy theory. British Gestalt Journal, 2 (1), 25-40.

Naranjo, C. (1970). Present-Centeredness: Technique, prescription, and ideal. J: Fagan ve I. L. Shepherd (Ed.). Gestalt Therapy Now (pp. 47-69). New York: Harper Colophon Books.

Naranjo, C. (1978). Gestalt therapy as a transpersonal approach. The Gestalt Journalri 1 (2), 75-81.

Naranjo, C. (1993). Gestalt Therapy: The Attitude and Practice of an Atheoretical Experientialism. (1st Ed.). UK: Crown House Publishing Ltd.

Naranjo, C. (2006). The Way of Silence and the Talking Cure. (1st Ed.). Nevada City: Blue DolphinPublishing.

Parlett, M. (1991). Reflections on field theory. British Gestalt Journal, 1 (2), 69-81.

Parlett, M. (1995). Gestalt therapy: Principles, prisms and perspectives: Robert Resnick interviewed by Malcolm Parlett. British Gestalt Journal, 4 (1), 3-13.

Parlett, M. (1997). Power, change, and authenticity: A political and Gestalt perspective: Carolyn J. Lukensmeyer interviewed by Malcolm Parlett. British Gestalt Journal, 6 (1), 4-16.

Perls, F. (1970). Four lectures. J: Fagan ve I. L. Shepherd (Ed.). Gestalt Therapy Now (pp. 14-38). New York: Harper Colophon Books.

Perls, F. (1973b). The Gestalt approach and eye witness to therapy. USA: Science and Behavior Books.

Perls, F. (1975). Morality, ego boundary and aggression. J. O. Stevens (Ed.). Gestalt Is (pp. 27-38). Utah: Real People Press.

Perls, F., Hefferline, R. F. & Goodman, P. (1951). Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality. Great Britain: Penguin Books.

Robinson, J. (2010). An exploration of the spiritual perspectives in Gestalt therapy. http://www.jim-robinson.co.uk/wp-content/uploads/2011/01/Dissertation-Spiritual-perspectives-in-Gestalt.pdf

Prosnick, K. P. (2000). The relationship between reports of mystical experiences and Gestalt resistance processes. Gestalt Review, 4 (1), 42-46.

Resnick, S. (1975). Gestalt therapy as a meditative practice. J. O. Stevens (Ed.). Gestalt Is (pp. 231-237). Utah: Real People Press.

Sezgin (2009). Ankara Üniversitesi Psikoloji Bölümü Doktora Programı, Geştalt Terapisi Ders Notları (2008-2009 Eğitim Yılı Bahar Dönemi).

Şafak, E. (2009). Aşk. (1. baskı). İstanbul: Doğan Kitap.

Van Dusen, W. (1975). Wu Wei, no-mind, and the fertile void. . J. O. Stevens (Ed.). Gestalt Is (pp. 89-95). Utah: Real People Press.

Wheway, J. K. (1999). On spirituality and selfhood. British Gestalt Journal, 8 (2), 118-129.

Williams, L. (2006). Spirituality and Gestalt: A Gestalt-transpersonal perspective. Gestalt Review, 10 (1), 6-21.

Woldt, A. L. & Stein, S. A. (1997). Gestalt therapy with the elderly: On the “coming of age” and “completing gestalts”. Gestalt Review, 1 (2), 163-184.

Wolfert, R. (2000). Self in experience, Gestalt therapy, science and Buddhism. British Gestalt Journal, 9 (2), 77-86.

Wulf, R. (2000). The historical roots of Gestalt therapy theory. GATLA Reader, Summer, 23-28.

Yontef, G. M. (1991). Recent trends in Gestalt therapy in the United States and what we need to learn from them. British Gestalt Journal, 1 (1), 5-20.

Yontef, G. M. (1993). Awareness, Dialogue & Process: Essays on Gestalt Therapy. New York: The Gestalt Journal Press, Inc.