

YAŞAMIN TEMELİ İHTİYAÇLARIMIZ

Dr. Gökce Gürdil

Geştalt yaklaşımına göre insan yaşamının temel aktivitesi, ortaya çıkan ihtiyaçların karşılanmasıdır. Başka bir deyişle, tüm insanlar yaşamlarının her anında bedensel, sosyal ve manevi ihtiyaçlarını karşılama amacı içerisindedirler. Sınırsız bir çeşitlilik gösteren bu ihtiyaçların bazıları herkes için ortakken, bazıları da kişiye özgü ihtiyaçlardır. Ayrıca bazı ihtiyaçlar kısa bir süre içinde kendiliğinden karşılanabilecekken, bazılarının karşılanması için uzun süre çaba harcamak gerekebilir.

Geştalt yaklaşımına göre, ortaya çıkan herhangi bir ihtiyaç kişide gerilim yaratır. Büyüme ve gelişmenin sağlanabilmesi ise söz konusu ihtiyacın uygun şekilde karşılanmasına ve gerilimin azaltılmasına bağlıdır. Dolayısıyla her insan ihtiyaçlarını fark edip karşılamak için gereken adımları izleme doğrultusunda doğal bir eğilimle, yani "kendini ayarlama" yetisiyle dünyaya gelir. Bu süreç, o anki ihtiyacın karşılanması için gereken bilişsel, duygusal, davranışsal ve çevresel ayarlamaların yapılmasını içerir. Bu süreçte, ortaya çıkan herhangi bir ihtiyaç kişinin içinde bulunduğu denge durumunu bozar. Kişi bozulan dengenin ayırtına varır, yeniden dengenin sağlanması için olası kaynakları aktif olarak gözden geçirir ve en uygun kaynağı seçip diğerlerini reddederek yeniden denge durumuna dönmeye çalışır. Ancak kendini ayarlama süreci ihtiyacın tam olarak karşılanacağını garantilemez. Eğer içinde bulunulan koşullar ihtiyacı karşılayacak kaynağı barındırmıyorsa, kişi o an için ihtiyacını doyuramaz. Fakat burada bahsedilen kavram, kişinin içinde bulunduğu koşullar içerisinde kendini ayarlamak için elinden gelenin en iyisini yapacağı anlamına gelmektedir

Geştalt yaklaşımında ihtiyaçların öne çıkışını, önem sırasına göre düzenlenmesini ve tatmin edilmesini açıklayan merkezi bir paradigma "şekil" ile "fon" arasındaki ilişkidir. Herhangi bir andaki algı ve

anlamlandırma sırasında içsel ya da çevresel bazı uyaranlar ilginin odağı haline gelerek kişi için ön plâna çıkar ve "şekil" haline gelir. O anda kişi için geri plânda kalan diğer uyaranlar ise "fon"u oluşturur. Belirli bir anda neyin şekil olarak ortaya çıkıp neyin fonda kalacağı ise hem kişiden kişiye hem de aynı kişide zaman içinde farklılık gösterir. Sonuç olarak kişinin an ve an yaşadığı algılamalar sırasında şekil ve fonu oluşturan uyaranların devamlı olarak yer değiştirdiği görülür.

Şekil ve fon arasındaki geçişler kişi için o anda baskın olan ihtiyaca göre belirlenir. Kişinin kendi içinde veya çevreyle olan ilişkisinde bir dengesizliğin ortaya çıkması durumunda yeniden dengenin sağlanması ihtiyacı doğar. Bu durumda, söz konusu dengesizlik fondan çıkarak baskın bir şekil olarak belirir. Sağlıklı kişi bu ihtiyacının ayırtına varır ve dengenin yeniden sağlanması için gereken tepkiyi verir.

Kişinin ihtiyaçlarının değişen örüntüsü içinde şekil ile fonda kalanlar birbirinin içine geçmez. Bir ihtiyaç karşılandıktan sonra önemini kaybederek tekrar fona çekilir ve böylece bir sonraki şeklin belirmesine izin verir. Gestalt yaklaşımına bu süreç belirli aşamalardan geçerek gerçekleşir. "İhtiyaç döngüsü" olarak adlandırılan bu süreç duyum, farkına varma, harekete geçme, hareket, temas, doyum ve geri çekilme şeklinde yedi aşamada ele alınabilir. Bu aşamalardan herhangi birinde yaşanan takılmalar bir sonraki aşamaya geçilmesini ve döngünün tamamlanmasını engeller.

Duyum aşamasında, çeşitli ihtiyaçlara ilişkin ham duyuşsal veriler alınmaya başlar fakat henüz tam olarak anlamlandırılmaz. Yaşanan bazı eksiklik ya da fazlalıklar içinde bulunan denge durumunu bozar ve yeniden denge durumuna dönme gereksinimiyle, kişi için bir ihtiyaç şekil haline gelmeye başlar. Tatmin edilmeyi gerektiren içsel ya da dışsal bozulmalar fiziksel, psikolojik veya sosyal ihtiyaçlara ilişkin olabilir. Duyum aşamasında takılan ve sonraki aşamalara geçmekte zorluk yaşayan kişiler içsel ve çevresel

değişimlerin yarattığı gerilimi fark etmekte güçlük çekerler. Bazı kişiler ise duyularına aşırı düzeyde dikkat ederek bu aşamada takılabilirler. Benzer şekilde, çevreden gelen tüm uyarılara ayırt etmeksizin dikkatin yönlendirilmesi de açık bir şeklin oluşmasını engelleyerek kişinin bu aşamada takılıp kalmasına neden olabilir.

Farkına varma aşamasında kişi duyumsadığı içsel ya da çevresel uyarana bir anlam verir, yani duyum aşamasında belirmeye başlamış olan şekli adlandırır. Herhangi bir anda farkına varılabilecek durumlar arasında geçmiş yaşantılara ilişkin hatırlananlar veya geleceğe ilişkin beklentiler de yer alabilir. Farkına varma aşamasında zorluk yaşayan kişiler duyumsadıkları içsel ya da çevresel uyarıları hatalı bir şekilde anlamlandırır. Bu durumda o anki ihtiyacın tam olarak ne olduğu anlaşılabilir ve bu nedenle ihtiyacın uygun bir şekilde karşılanması mümkün olmaz.

Bir ihtiyacın fark edilmesinin ardından genellikle heyecan ortaya çıkar. Bu duygusal veya fizyolojik uyarılma aşamasında şekil, yani ihtiyaç daha keskin ve net hale gelir. Bu durum enerjinin ortaya çıkışını sağlar ve ihtiyacın tatminini sağlayacak olası kaynaklar harekete geçirilir. Bu aşamada kişinin bedeni hareket için aktive edilir ve duyular çevreden maksimum düzeyde bilgi almak üzere açılır. Kişi artık ihtiyacının farkındadır ve onu karşılamak için belirli bir plân oluşturmuştur. Dolayısıyla ihtiyacını karşılayacak hareketi yapmaya hazır durumdadır. Bazı kişiler ise ihtiyaçlarını fark etmiş ve onları karşılamak için bir plân geliştirmiş olmalarına rağmen bir türlü harekete geçemezler. Bu durum genellikle kararsızlık veya erteleme şeklinde kendini gösterebilir. Harekete geçme aşamasında yaşanan bu tıkanıklığın nedeni genellikle, hareket için gereken enerji ve heyecan yerine korku ve kaygının yaşanmasıdır.

Hareket aşamasında kişi ihtiyacını karşılamaya yönelik olarak algısal, davranışsal ve duygusal aktivitelerini organize edip uygun hareketi seçer

ve uygulamaya koyulur. Bu süreç içerisinde kişi aktif olarak olasılıkları değerlendirir. O anda içinde bulunduğu gerçeklik içerisinde, karşısına çıkan engelleri aşmasını ve ihtiyacını en iyi şekilde karşılamasını sağlayacak olan hareketi seçip diğerlerini eler. Hareket aşamasında takılıp kalan kişiler ortaya çıkan enerjilerini amaca yönelik olarak kullanamaz ve ihtiyacı karşılayacak uygun hareketi yerine getirmezler. Kişinin o harekete ilişkin düşünce, inanç ve tutumları hareketi yapma konusunda kişiyi durdurabilir.

Temas aşamasında kişi ihtiyacını karşılayacak kaynakla tam ve canlı bir temas kurar. İyi bir temas sırasında kişi kendisi için şekil olan duruma tam olarak odaklanmıştır. Fonda kalan diğer uyaranlar bu dikkati veya etkileşimin kalitesini bozmaz. Kişi söz konusu şekil ile bir bütün halinde ve tam olarak birleşir. Temas hem en zengin yaşantıların hem de en yoğun acıların yaşandığı anların kaynağıdır. Yani temasın kalitesi, yaşananların öylece geçip gitmesine ya da tam olarak deneyimlenmesine bağlıdır. Temas aşamasında takılan kişiler içinde buldukları ana odaklanarak duyum ve duygularının ayırtına varmakta zorluk çekerler. Sürekli hareket halinde olurlar fakat yaptıklarıyla, gördükleriyle, duyduklarıyla tam olarak temas kuramazlar. Yani o anki deneyim tam anlamıyla yaşanmaz. Bu durumda kişi ya teması bir türlü kesemez ya da hiç temas kurmama eğilimi gösterir.

Temasın ardından gelen doyum aşamasında kişi ihtiyacının karşılanması sonucunda derin bir tatmin duyar. Bu aşama, yaşananların özümsemiş içe sindirildiği bir süreçtir. Büyümeyi sağlayacak olan da bu özümsemişlerdir. Bu aşamada tam olarak doyum sağlanabilmesi, geri çekilmenin daha kolay ve anlamlı olmasını sağlar. Doyum aşamasında sorun yaşayan kişiler yaşantılarından bir türlü memnun kalmayan, elde ettiklerinin tadını çıkaramayan ve hep bir eksiklik hisseden kişilerdir. Bu durum, kişinin yaşadığı ana tam olarak odaklanamamasından ve kendine sürekli başkalarının gözüyle bakıp spontan tepkiler verememesinden kaynaklanır. Bu durumda kişi kendini rahat bırakıp yaşadıklarını içine sindiremez.

İhtiyacın tatmin edici bir şekilde karşılanmasının ardından bu ihtiyaç fondaki yerine geri çekilir. Yeni bir ihtiyaç ortaya çıkana kadar kişi geri çekilme aşamada kalır. Bu aşama sakin bir dinlenme dönemidir. Bu aşamada farkındalığa çıkan belirgin bir şekil yoktur ve kişi denge durumundadır. Bu boşluk durumunda çok uzun süre kalınamaz. Yeni bir ihtiyaç bu boşluğun içinden şekil olarak belirginleşir ve böylece ihtiyaç döngüsü tekrar başlar. Geri çekilme aşamasında tıkanıklık yaşayan kişiler herhangi bir teması sonlandırmakta zorluk yaşarlar. Kendi sınırlarını koruyabilme ve kendini destekleme konusundaki zayıflıkları nedeniyle devamlı olarak birileriyle birlikte olmaya ya da bir işle meşgul olmaya ihtiyaç duyarlar.

Görüldüğü gibi, ihtiyaç döngüsünün değişik aşamalarında yaşanan aksaklıklar kişinin ihtiyaçlarının tatmin edici bir şekilde karşılanmasını engeller. Bu aksaklıklar değişik faktörlerden kaynaklanabilir. Bu faktörler şunlardır:

İhtiyaçların Yargılanması: Kişi için bir şekil haline gelmeyen yani fark edilemeyen bir ihtiyacın karşılanması da mümkün olmaz. Bir ihtiyacın fark edilememesi ise onun doğal bir ihtiyaç olarak kabul edilmemesinden kaynaklanır. Başka bir deyişle, insanlar ihtiyaçlarını "gereksiz", "saçma", "zararlı" şeklinde yargıladıkları sürece bunların bir şekil olarak belirmesine izin vermez ve dolayısıyla karşılayamazlar.

İhtiyaçların Sıralanamaması: Belirli bir anda kişi için birden fazla ihtiyaç şekil olarak belirip karşılanmak için kişiyi zorlayabilir. Böyle durumlarda kişi, içinde bulunduğu koşulları göz önünde bulundurarak o anda baskın olan ihtiyacının ne olduğunu fark edemezse ve aynı anda birçok ihtiyacını karşılamaya çalışırsa kendisini ve çevresini organize edemez. Bu nedenle de ihtiyaçların etkili bir şekilde karşılanması engellenmiş olur. Benzer şekilde, her zaman tek bir ihtiyacın ön plâna alınması ve içinde bulunulan durumun gerekliliklerine göre yeni bir

sıralamanın yapılmaması da bazı ihtiyaçların hep geri plânda kalarak karşılanamamasına neden olur.

Tamamlanmamış İşler: İnsanlar ihtiyaç döngüsünün kapanması doğrultusunda doğal bir zorlanma içerisindedirler. Eğer o anki döngü kapanmazsa enerji hapsolür ve kapanana kadar da güçlü bir şekilde dikkat çekmeye devam eder. Bu nedenle, kişi içinde bulunduğu ana ve duruma dikkatini ve enerjisini yönlendirmekte büyük zorluk çeker. Böylece ortaya çıkan yeni ihtiyaçların karşılanması engellenmiş olur.

Başlanmamış İşlerle İlgili Olarak Yaşanan Kaygı: Sağlıklı bir döngüde bir ihtiyacın belirmesiyle birlikte, o ihtiyacı karşılamaya yönelik bir enerji ve heyecan ortaya çıkar. Enerjideki bu yükselme, ihtiyacı karşılama doğrultusunda kişiyi spontan olarak harekete sevk eder. İçinde bulunulan ana odaklanabilen kişiler için süreç bu şekilde işler. Ancak bazı durumlarda kişi yaşadığı ana odaklanmaktansa geleceği düşünmeye ve kontrol etmeye yönelir. Gelecekte olabileceklerle ilgili olumsuz beklenti ve kaygılar ise enerjinin bloke olmasına neden olur ve bu durum kişiyi hareketsiz kılarak ihtiyacın karşılanmasını engeller.

Çevresel Alternatiflerin Kullanılmaması: Kişi yaşamı boyunca yeni ihtiyaçlarla karşılaştıkça bunları tatmin edecek içsel ve dışsal kaynakları arayıp bulmak, aktif olarak değerlendirmek durumunda kalır. Eğer o zamana kadar sahip olunan kaynaklar karşılaşılan yeni ihtiyacı tatmin edemiyorsa bu durumda kişinin davranış repertuarını geliştirmesi, bazen de çevreden yardım alması gerekir. Fakat alıştığı davranış biçimlerini geliştirmeyen ve olası çevresel kaynakları araştırmayan bir kişi karşılaştığı yeni zorlukları aşamayabilir. Bu durumda, kişinin gereken kaynakları bulup kullanmaması nedeniyle yeni ihtiyaçların karşılanması engellenmiş olur.

İhtiyaçlarının Sorumluluğunun Üstlenilmemesi: Birçok kişi kendi duygu, düşünce ve davranışlarının sorumluluğunu almaktan kaçınarak çevredeki insanların ihtiyaçlarını karşılamasını ve problemlerini çözmesini beklemeye devam eder. Bu nedenle de ihtiyaçları tam olarak karşılanmadığında, bu durumu düzeltmek için bir çaba harcamaktansa kendini "mağdur", "çaresiz", "güçsüz" durumuna sokarak kaderinden

çevreyi sorumlu tutar. Oysa ihtiyaçların karşılanması için kişinin bu ihtiyaçlarının sorumluluğunu üstlenmesi, kendini ve çevreyi organize ederek aktif ve amaçlı seçimler yapması gereklidir. Bu beceri eksik olduğunda kişinin ihtiyaçlarını tatmin edici bir şekilde karşılaması da engellenmiş olur.

Özetlenecek olursa, Gestalt yaklaşımına göre insan yaşamının temelini oluşturan ihtiyaçlar an ve an kişinin hayatında yönlendirici bir güç olarak etki eder. Sağlıklı bir insan ihtiyaçlarını fark etme, onları kabullenme ve karşılamak için gereken adımları atma becerisine, yani kendini ayarlama yetisine sahiptir. Bu süreç içerisinde ihtiyaçların ortaya çıkışı ve karşılanması ise çeşitli aşamaları içeren bir döngü içerisinde gerçekleşir. Ancak bazı durumlarda bu döngünün değişik aşamalarında takılmalar yaşanabilir. Çeşitli nedenlerle ortaya çıkabilecek bu takılmalar ihtiyacın uygun şekilde karşılanmasını engelleyerek bir sonraki yaşantıya geçişi aksatır. Bu nedenle, kişinin hangi aşamada, nasıl takıldığıının belirlenmesi ve bu takılmanın çözümlenmesi Gestalt terapi yaklaşımının oldukça önemli bir amacını oluşturmaktadır.