

## Gestalt ve Bilişsel Davranışçı Terapideki “Şimdi ve Burada” İlkesindeki Benzerlik ve Farklılıklar

Mehmet DİNÇ

Öğr. Gör., Hasan Kalyoncu Üniversitesi Psikoloji Bölümü, Gaziantep

### **Sayın Editör,**

Bertrand Russel “Güneş bize mekân içinde, Napolyon ise zaman içinde uzaktır” diyerek dünyasının sınırlarını oldukça net çizse de Ahmet Hamdi Tanpınar gibi “ne içindeyim zamanın, ne de büsbütün dışında; yekpare, geniş bir anın, parçalanmaz akışında” diyerek zamanı parçalanmaz bir bütün olarak görenlerin sayısı da azımsanmayacak kadar çoktur. Her iki düşüncenin de bir parçasını almak mümkün ancak zamanı bir bütün olarak görüp düne dair hüznüleri ya da yarınları dair kaygıları bugün bir yük gibi taşıyor olmak duygusal yönünün de dâhil olduğu bütünlüğünü kaybetmeyen insan için oldukça zor olsa gerektir. Bu anlamda problem yaşayan bireyleri bir kısım terapiler dünü ve yarını unutturmadan dünün ve yarının yüklerinden kısmen kurtarmak için “şimdi ve burada” olmaya, “şimdi ve burada” yı yaşamaya davet ederler. Her terapi bu daveti kendi ilkeleri doğrultusunda yaptığından uygulamada aralarında mutlak surette farklılıklar oluşması ancak aynı daveti yaptıklarından ister istemez benzerliklerinin de bulunması kaçınılmazdır. Bu makalede Gestalt Terapi (GT) ve Bilişsel Terapinin “şimdi ve burada” uygulamalarındaki farklılıklar ve benzerlikler tartışılacaktır.

### **Terapinin Amacı**

Gestalt terapinin amacı kişinin bütünlüğünü sağlamaktır. Bilişsel Davranışçı Terapide ise amaç kişinin işlevsiz düşüncelerini değiştirmektir (Prochaska 1984).

### **Psikolojik Problemlerin Sebepleri**

Gestalt terapiye göre yaşamında problem yaşayan kişinin sorunu geçmişte ya da gelecekte gibi görünse de esasında “şimdi ve burada”dır. Dolayısıyla üzerinde durulması gereken en önemli nokta şimdi ve burasıdır. (Prochaska 1984). Terapide, şimdi ve burada yaşanan ben-sen ilişkisi esastır. Terapist, danışanın şimdi nasıl davrandığına dikkat eder. O nedenle Gestalt terapinin kurucusu Perls terapide tekniklerin değil ilişkinin önemli olduğunu savunur. Uygulamalarda teknikler gerektiğinde ısınma, ayırdında olmayı artırma amaçlı olarak kullanılabilir. Şimdi ve burada yaşamaya verdiği fazla önem nedeniyle Gestalt terapi diğer terapi türlerine göre daha fazla hareket yönelimlidir. Mesela yaşanan problemler anlamında kaygı ele aldığımızda götürürüz ki Gestalt yaklaşımına göre kaygı, Perls (1969) tarafından, şimdi ile gelecek arasındaki boşluk olarak tanımlanarak kaygının daima gelecekle ilgili olduğu, şimdi ile arasındaki boşluğu insanların planlar yaparak beklentiler geliştirerek doldurmaya çalıştıklarını, bugünü yaşamadıkları için kaygı yaşadıkları savunulmaktadır. Kaygıyı azaltma konusunda GT'nin en önemli vurgusu şimdi ve burada yaşayabilmektir. Bu gerçekleştirildiğinde kaygının yaşanmayacağı belirtilir (Korkut 1992).

Bilişsel-davranışçı terapiler, bireylerin günlük yaşamlarında üstesinden gelemedikleri güçlükler ve yaşam problemleri ile karşılaştıklarında onlara yardım etmek için öğrenme kuramlarını uygulayan, problem odaklı, ‘burada ve şimdi’ ile ilgilenen, davranışçı psikolojik danışma kuramından temel alınarak geliştirilmiş bir tedavi şeklidir (Demiralp ve Oflaz 2007). Bilişsel davranışçı terapi “şimdi ve burada” ile ilgilenir ama Gestalt terapide

olduğu gibi “şimdi ve burada”yı merkez almaz. Bilişsel davranışçı terapide merkez biliş ve davranıştır. Kişinin çevreden kendisiyle ilgili bilgileri verileri sürekli topladığını, bunları kendisi, diğer insanlar ve dünyayla ilgili kuramlar-varsayımlar geliştirmek için kullandığını ve bu inançlara uygun olarak davranıp hissettiğini varsayar. Psikopatolojinin ise uygunsuz ve çarpık kuram ve varsayımların gelişmesi sonucu ortaya çıktığını söyler. Bunların gelen bilgiyi ve sonuçta kişinin kendisine ve dünyaya bakışını çarpıttığını ileri sürer. Bilişsel terapistlere göre kişinin temel gereksinimi mantıksal düzenlilikdir (Türkçapar 2007).

### **Teknikler**

Gestalt terapide geçmişe ya da geleceğe dair kişiyi rahatsız eden bir durum varsa o “şimdi ve burada” yaşanmalıdır. Kişi problem durumunu “şimdi ve burada” yaşayarak içinde onunla uğraşmak için harcadığı enerjisi dışarı çıkarır ve şu anda kullanılabilir hale getirir. (Clarkson ve Mackewn 1993). Mesela danışan anne-babasıyla alakalı geçmişe dair problemler yaşıyor ve problemin sorumlusu olarak da onları görüyorsa terapist danışanın içinde bu problemle ilgili harcadığı enerjisi terapi ortamında anne ve babasını “şimdi ve burada” hayal ederek, karşısında duran boş sandalyeye oturtularak söylemek istediklerini söyleyerek açığa çıkarır. (Prochaska 1984). Gestalt terapide “şimdi ve burada” ya kişiyi getirmek için çeşitli etkinlikler, yöntemler kullanılır. Mesela Türkiye’de yapılan bir çalışmada danışanları şimdiye getirmek için aşağıda verilen şiir kullanılmıştır:

“Şimdi bütün anmalar bir susmanın içinde..  
Şimdi bütün susmalar bir odanın içinde..  
Anlatmaya bir sözcük, bir bakış arıyorlar,  
Önce sakladıkları, bir adamın içinde.” (Özdemir Asaf)

Halbuki Bilişsel Davranışçı Terapide bu tür uygulamalar yoktur. Yaşanan/yaşanması muhtemel her şeyin “şimdi ve burada” yaşanır ve bunun için Gestalt terapide danışana geleceğe yönelik ödev verilmez. Bilişsel davranışçı terapide geleceğe yönelik hemen hemen her oturumda ödevler verilir.

Bilişsel davranışçı terapide ise “şimdi ve burada” kişinin probleminin en önemli sebeplerinden biri olarak görülen otomatik düşüncelerinin ortaya çıkarılması için kullanılan bir araçtır. Kişi “şimdi ve burada” ne problem yaşamaktadır üzerinde durulur ancak odak noktası olarak düşünceler alınır. (Savaşır ve ark. 2003). Gestalt terapide olduğu gibi geçmişin “şimdi ve burada”ya getirilmesi söz konusu değildir. “şimdi ve burada” yaşanmanın yaşanmasına sebep olan bugünkü düşünce üzerinde durulup yarın için bu düşüncenin düzeltilmesine yoğunlaşılır.

### **Terapinin Yapısı**

Gestalt terapi mümkün olduğunda otantik ve terapinin rotası danışanın “şimdi ve burada” ki haline göre değişebilir. Çünkü esas olan kişiyi bütünlüğünü sağlamaktır dolayısıyla terapide belirlenmiş bir gündem yoktur.

Bilişsel davranışçı terapide ise otantik terapistin yer yoktur. Terapi yapılandırılmıştır ve terapist de rotasını her zaman bilir. Çünkü terapinin bir gündemi vardır ve o da danışanın kendisinin rahatsız eden işlevsiz düşüncelerini bir an önce değiştirmektir.

### **KAYNAKLAR**

- Clarkson P, Mackewn J (1993) Fritz Perls. London: Sage Publications.
- Demiralp M, Ofaz F (2007) Bilişsel-Davranışçı Terapi Teknikleri ve Psikiyatri Hemşireliği Uygulaması, Anadolu Psikiyatri Dergisi, 6: 274-80.
- Korkut F (1992) Gestalt Yaklaşımına Dayalı Olarak Yapılan Bireysel Danışmanın Sürekli Kaygı Üzerindeki Etkisi, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 7: 151-2
- Perls FS (1969) Ego, Hunger and Aggression: The Begining of Gestalt Therapy, New York, Crown Publishing Group/Random House.
- Prochaska J (1984) Systems of Psychotherapy, Dorsey Press.
- Soysal Ş, Bodur Ş, Hızlı G (2005) Grup İçinde Sessizliğin Gücü, Türkiye’de Psikiyatri, Cilt:7:3.
- Savaşır I, Soygüt G, Kabakçı E (2003) Bilişsel Davranışçı Terapiler, Türk Psikologlar Derneği.
- Türkçapar H (2007) Bilişsel Terapi Temel İlkeler ve Uygulama, HYB Yayıncılık.