



GENÇ UZMANLAR

Genç psikolojik danışman adaylarının psikoloji yazıları

Psikolojik
Danışma
ve
Rehberlik
Uygulama
ve
Araştırma
Merkezi

Yayın tarihi 12.02.2024

GEŞTALT TERAPİSİ

Nurcan DİNÇ

Rehberlik ve psikolojik danışmanlık Yüksek Lisans Öğrencisi

Geşalt Terapisi Nedir?

Almanca biçim veya şekil anlamına gelen Geşalt; bir düzeneğin, onu oluşturan parçaların birleşimi olarak değil, bir bütün olarak incelenmesini gerektiren bir kavramı ifade eder ([Oxford dictionary](#)). Gestalt terapisi ve bu alanda yapılan araştırmalar 1940'ların ortalarında Fritz Perls ile başlayarak günümüze kadar artarak devam etmiştir ([Nelson ve Grumen, 1974; s.337](#)). Geşalt terapisi, insancıl kuramlardan birisidir ve klinik bir modeldir ([Raffagnino, 2019; s.6](#)). İnsancıl kuram gücünü ilişkisel felsefeden alır ([Coudray, 2022; s.31](#)). Aynı zamanda Geşalt terapisi varoluşçuluğa ve fenomenolojiye dayanır ([Perls L, 1992; s.51](#)). Fenomenolojik yaklaşım; çözülmek istenen bir soruna yönelik insanların duygu, düşünce ve olaya ilişkin referanslarını algılamaya çalışmasıdır ([Tekindal ve Arsu, 2020; s.178](#)). Geşalt terapisinin kurucularından olan Laura Perls, bu terapinin teknik bir model olmaktan ziyade felsefi ve estetik olduğunu açıklamıştır. Dolayısıyla bu model deneyimseldir ([Paskalieva, 2022; s.276](#)). Geşalt terapisi, insanın her daim geliştiğini ve varoluşunu tamamlama gayreti içinde olduğunu savunduğu için varoluşçudur ([Boris, Melo ve Moreira, 2016; s.484](#)). Varoluşçuk kavramlarından biri "varoluşsal kaygı"dır. F. Perls'ten önce varoluşsal kaygı terapide uzak durulması gereken bir kavramdı. Perls'in düşüncelerine göre ise terapi, varoluşsal kaygıyı yok etmeye çalışmamalı, aksine onunla yaşama konusunda yardımcı olmalıdır ([Resnick, 2020; s. 210](#)). Geşalt terapisi, insanlara kendi kendilerini yönetebilmeleri için gereken sorumluluğu almalarına yardım eder ([Rizal ve ark., 2020; s.371](#)).

Geşalt terapisiyle Geşalt psikolojisi arasında sıkı bir ilişki vardır. Perls'e göre ([1981; s.5](#)) Gestalt psikolojisinin temel hipotezi, insan doğasının bir bütün halinde düzenlendiği, kişi tarafından tecrübe edilen ve kişiyi oluşturan kalıpların bir fonksiyonudur. Fritz Perls, fikirlerinin Gestalt psikolojisinden kaynaklandığını ifade eder ancak Henle'ye göre ([1978; s.25](#)) Gestalt psikolojisi açıklayıcı bir bilimdir, Perls ise açıklamaktan ziyade anlamaya önem verir. Bu bilgiye dayanarak Gestalt terapisinin Gestalt psikolojisinden farklı olduğunu savunan araştırmacıların da olduğunu söyleyebiliriz.

F. Perls, "Gestalt Therapy Verbatim" isimli eserinde Geştalt terapisi için aşağıdaki duayı yazmıştır:

"Ben kendi iřimi yaparım, sen de kendi iřini.
Ben senin beklentilerini karřılamak için dűnyaya gelmedim,
Sen de benim beklentilerimi karřılamak için gelmedin.
Sen sensin, ben benim!
şans eseri bir yerde karşılaşırsak ne ala.
Olmazsa ne yapalım, yapacak bir şey yok..." (Perls, 1972; s.4).

Perls, bu duada herkesin özgür olduėunu vurgular ve kiřilerin kendi yaptıklarından sorumlu olduėunu sűyer.

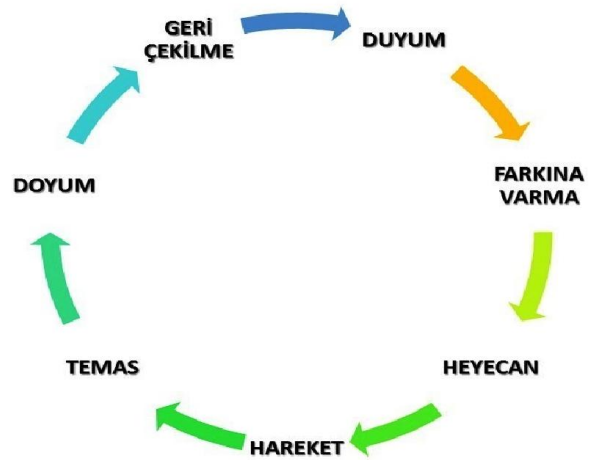
Geştalt Terapisti Kimdir?

Geştalt terapisti kendisini otorite olarak gűrmez. Ona gűre kiřiler kendi sorumluluėunu üstlenmelidir. Terapist, kiřinin bu sorumluluėu üstlenmesinde kolaylařtırıcıdır (Greenwald, 1972; s.11). O halde Geştalt'ın, terapist ile danıřanı aynı statűde gűrdűėünü sűleyebiliriz. Dolayısıyla terapist, danıřandan üstün olmadıėı gibi sorun çűzűcű de deėildir. Geştalt terapisti özellikle grup çalıřmalarında canlı ve hareketlidir. Kimi bu enerjisini grubu harekete geçirmek için kullanır kimi de grupta o an neler olup bittiėine odaklanır (Harman, 1984; s.483). řimdi ve burada ilkesinin uygulanıřını burada da gűrmekteyiz. Geştalt terapistleri her danıřanın kendine özgű bir fenomenolojisi olduėuna inanır. Dolayısıyla da her danıřana yaklařımları farklıdır (Bloom, 2019 s.199). Geştalt terapisti pasif bir dinleyici deėildir. Danıřanın ortaya dűktűėu farkındalıėın da öznesi durumundadır. Danıřanın yařadıklarını iřleyerek ona somut bir řekilde aktarır (Wills, 2007; s.189). Geştalt terapisinde terapist, terapiye hazırlıklı gelmekten kendisi sorumludur ve kendisini danıřanla kurduėu iletiřime adanmalıdır. Aralarındaki iliřkinin hiyerarřik deėil yatay bir dűzlemde olması gereklidir (Evans, 1994; s.107). Dolayısıyla danıřanın, kendi sorumluluėunu alması gibi terapist de kendi sorumluluėunu almalı ve ona gűre davranmalıdır.

Temel Kavramlar

İhtiyaçlar: Canlı yapının fizyolojik olduğu kadar psikolojik ihtiyaçları da vardır. Nasıl ki ihtiyaçlar denge bozulduğunda fark ediliyorsa, psikolojik ihtiyaçlar da psikolojik dengenin bozulmasıyla hissedilir hale gelir (Perls, 1981; s.7). Bu ihtiyaçlardan en baskın olanı "şekil" haline gelerek göz önűne çıkar. Organizma bu ihtiyaçı karşılamak için harekete geçer.

İhtiyaç doyurulduėunda nesne řekil olmaktan çıkar ve "Geştalt" kapanır. Bu dűngű farklı ihtiyaçlarla sűrekli tekrarlanıp durur (Barlow, 1983; s.7; Wagner Moore, 2004; s.181). Geştalt'ın ihtiyaç dűngűsű řekil 1'deki gibidir.



řekil 1: İhtiyaç Dűngűsű (Çaylı, 2016)

Farkında Olmak: Gary Yontef'e göre asıl önemli olan hasta ve terapist arasındaki iletişimidir. Terapist ve hasta arasında o an neler yaşandığıdır (Yontef, 2007; s.17). Gestalt şimdiki odaklanır ancak bu geçmiş ve geleceğin önemsiz olduğu anlamına gelmemelidir (Perls L, 1992; s.52). Terapist, terapi esnasında objektif ve özgür bir gözlemci olarak değil, terapistteki ilişkinin bir parçası olarak yer alır. Yazara göre paradoksal değişim teorisi insanların kendi kendilerine yardımcı olabileceği, kendilerini değiştirme gücüne sahip olduğu inancına dayanır (Clegg, 2010; s.251). Yontef'e göre de (2005; s.151) paradoksal değişim insanların, yaşadıkları ortamda kendilerini düzenleme kapasitesine sahip olmalarına olan güveni ifade eder. Gestalt terapisti yorum yapmaz, sadece burada ve şimdiyle ilgilenir. Amaç, kişiye şimdiyle ilgili farkındalık kazandırmaktır. Sağlıklı olmanın şartlarından biri de her anı gerçek anlamıyla yaşamaktan geçer (Brown, 1969; s.25). Yontef ve Jacobs'a göre (1989, s.299) Gestalt terapisti, hastaları belirlenmiş amaçlara yönlendirmez bunun yerine hastanın kendi kendini yönlendirmesini ve özgürlüğünü teşvik eder. Compbell (1977, s.91) ise kendini keşfetme sürecinde insan; kendisinden daha üstün olana değil, kendisindeki güzelliğe odaklanmalıdır, der.

Tamamlanmamış İşler: Canlı yapı bir problemle karşılaştığında denge bozulur ve tekrar kurulana kadar sürekli uyarı verir. Kişiyi rahatsız eder (Tagay, Acar ve Cırcır, 2023; s.3). Kişi enerjisini geçmiş için kullanır böylece şimdiki yaşayamaz hale gelir (O'leary ve Nieuwstraten, 2007; s.398).

Temas: Temas, tüm canlılar ve tüm etkinlikler için gerekli olan bir süreçtir. Ben-sen ilişkisiyle kişiler, kendi farkındalıklarını kazanırlar (Jacobs, 1989; s.26). Dolayısıyla karşımızdaki kişiyle olan her türlü iletişimimiz teması oluşturur.

İçe Alma: Çevreden alınan bilginin olduğu gibi özümsemesidir. Genelde kendisini -meli -malı cümleleriyle gösterir (Lee, 1995; s.2). Örneğin "Çok yememeliyim" ya da "Kitap okumalıyım" şeklindeki kalıplaşmış cümleler genelde hiçbir değişikliğe uğramadan kabul edilirler. Kültürün kadın ve erkeğe atfettiği özellikler de içe almaya örnek olarak gösterilebilir. "Erkekler ağlamaz", "kadınlar zariftir" gibi.

Kişi, çevreden gelen inanç ve değerleri tıpkı yiyeceği sindirmek için onu çiğnemesi gibi parçalayarak özümsemesi gerekir. Bir bütün olarak yutulan inançlar, sindirilmeden kalır ve kişiyi içten içe rahatsız eder. Kişiyi, sınırlı kalıpların içerisine hapseder (Armstrong, 1988; s.204).

Duyarsızlaşma: Çevreyle iletişimimizi sağlayan beş duyu organımız vardır. Çevremizi anlamlandırabilmek için bu duylardan gelen bilgileri işleriz. Kepner'e göre, (2014; s.100) duyarsızlaşma, bu duyları hissetme yeteneğimizi etkiler ve canlılığımızı yaşamamıza engel olur. Örneğin susadığımızda su bizim için şekil haline gelir ve su içmeye yöneliriz. Eğer çevremizde temiz su bulabileceğimiz bir yer yoksa su isteğimizi görmezden geliriz. Bir süre sonra su, şekil olmaktan çıkar ancak suyu içemediğimiz için bu ihtiyaç bitmez ve kişiyi sürekli rahatsız eder. Dolayısıyla su içme ihtiyacımıza karşı duyarsızlaşırız.

Saptırma: Saptırma, uyaranlara doğrudan tepki vermek yerine konuyu başka yönlelere çevirmektir (Houston, 2003; s.22). Lafı dolandırmak, süslü cevaplar vermek, konuyla alakası olmayan sorular sormak saptırmaya örnek olarak verilebilir. Kendisine ne zaman evlenmeyi düşündüğü sorulan bekar bir kadının, konuyu saptırmak için karşısındakinin küpelerinden bahsetmesi gibi.

Yansıtma: Kişilerin, rahatsızlık veren bazı özelliklerini başkalarında görmelerine yansıtma denir. Kişi, kendi düşüncelerini kabul etmez ve sürekli başkalarını suçlar (Mutari, Suranata ve Gading, 2021; s.163). Böylece sorumluluk almamış olur.

Kutuplar: Organizma dengede olmayı ister. Denge yoksa kutuplar ortaya çıkar. Kutuplar ve denge birbiriyle ilişkilidir ([O'leary, 2013; s.21](#)). Tıpkı eşit kollu terazi örneğindeki gibi; eğer denge yoksa kişi ya aşağıdadır ya da yukarıda.

Geşalt Terapisinde Kullanılan Bazı Teknikler

Geşalt terapistleri danışanla aralarında ahenk yaratacak, iç gözlemi ve farkındalığı artıracak tekniklere olumlu bakar. Teknikler her ne kadar reçete edilmemişse de terapistlerden beklenen uygun “deneyler” yaratmalarıdır ([Clarkson ve Cavicchia, 2014; s.26](#)). Bu terapi modelinde kullanılan bazı tekniklere aşağıda yer verilmiştir:

Rüya Analizi: Rüyalar, bilinçdışımızın bir ifadesi olarak karşımıza çıkar. Bunun için Geşalt'ta Dream Sense Memory tekniği uygulanır. Rüya görülen nesnelere, şekiller ve duygular rüyayı gören kişiye anlatılır. Rüya sözcüklerle anlatıldığında iyileşme başlar. Terapist kişinin sözel ve sözel olmayan ifadelerine dikkat etmelidir ([Holzinger ve ark., 2021; s.126](#)). Rüya analizi tekniğiyle danışanın iletişim kurma ve sosyal etkileşim yeteneği geliştirir. Ayrıca terapistin de danışanla ilgili daha fazla birikime sahip olmasını sağlayarak terapistten alınan verimi artırır ([Alban ve Groman, 1975; s.156](#)).

Boş Sandalye Tekniği: Danışanlar geçmişte yaşadığı ancak halen bitmemiş olan sorunları nedeniyle sıkıntı yaşar. Terapist, boş sandalye tekniğini kullanarak danışanı rol oynamaya yönlendirir. Böylece danışan sıkıntısından kurtulur ([Aryanto, Suwarjo ve Kurniawan, 2021; s.91](#)). Babası ölmeye önce ona sevdiğini söylemeyen bir kişiyi ele alalım. Bu karşılanmayan ihtiyaç, hayatı boyunca arka planda, fonda, kalır ve kişiyi rahatsız eder. Boş sandalye tekniği ile kişi babasının hayaliyle diyalog kurar, bu sayede ihtiyaç karşılanmış olur ([Praszkiev ve Nowak, 2021; s.79](#)).

Sorumluluk Alma: Terapist, danışandan açıklama yaparken bunu “... ve bundan ben sorumluyum” şeklinde ifade etmesini ister. Bu sayede danışan inkâr ettiği duygularıyla ilgili farkındalık yaşar ([Kurniasari ve ark., 2021; s.76](#)). Amaç, danışana kendi yaşantısının sorumluluğunu aldırmasıdır.

Abartma: Farkındalığı artırmak ve deneyimi yoğunlaştırmak için terapist, danışandan yaşadığı duyum ve duyguları abartmasını ister. İçten gelen duyumlara kulak verdiğimizde birçok duygumuza da ulaşmış oluruz. Abartma yoluyla inkâr ettiğimiz duyguların farkına varabiliriz ([Pugh, Luck ve Smith, 2010; s.113](#)). Örneğin seansta eşini sevmediğini söyleyen bir danışana bunu abartmasını söyleyebiliriz. Danışan, sevmediğini abartarak söylediğinde bastırıldığı duyguların farkına varmaya başlayabilir.

Geşalt Terapisi Hangi Şartlarda Ortaya Çıkmıştır?

Gestalt terimi ilk kez Wertheimer, Keller, Koffka ve Rubin tarafından ortaya atılmış olup Gestalt psikolojisindeki bir varlığın adı olarak konulmuştur. Buna göre bir varlık onu oluşturan parçalar kümesinden ibaret değildir. Çünkü parçalar varlığa göre anlam değiştirir ([Milic, 2020; s.158](#)). Örneğin ikisi de yağmur olmasına rağmen hafif yağın yağmur ile sele sebep olan yağmur aynı şey değildir. Wertheimer'in algı alanında yapmış olduğu çalışmalar Geşalt'ın temelini oluşturur. Gestalt psikolojisinin ilkelerini 1915'te ilk kez yayınlayan ise Koffka'dır ([Köhler, 1967; s.19](#)). O halde Wertheimer ve Koffka'nın Geşalt'ın temellerini attığı söylenebilir. Perls, eğitimine ilk önce psikanaliz eğitimi alarak başlamıştır. Psikanalitik kuramın kurucusu olan Freud'a göre nevroz, kişi ve içinde yaşadığı toplum ile arasındaki çatışmadan kaynaklanır. Perls bu konuda farklı düşünür. Ona göre çatışmanın temelinde saldırgan dürtünün baskısı vardır ([Araujo ve Holanda, 2018; s.255](#)). Psikanalitik kuramla Perls'in fikir ayrılığı bununla kalmaz. Psikanalitik kuram, tutum ve davranışlarda

geçmiş üzerinde durur oysa Geştalt, kişiliğin dinamik olduğunu ve yaşam boyunca gelişeceğini söyler ([Tillet, 1984; s.231](#)). Bu düşünce ayrılıklarından dolayı Freud ve Perls'in yolları ayrılır.

Geştalt teorisi atomistik yaklaşıma bir tepki olarak ortaya çıkmıştır ([Arnheim, 1943; s.71](#)). Atomistler, moleküller atomlara ayrıldığı gibi algıları da en küçük yapı taşına kadar ayırabiliriz, der ([Rock ve Polmer, 1990; s.84](#)). Oysa canlı yapıyı oluşturan ögeler karaciğer, kalp ve beyin gibi organlar olmasına rağmen organizma bu parçaların toplamı değil, bir eşgüdumdür ([Perls, 1972; s.5](#)). Dolayısıyla bütün, onu oluşturan parçaların toplamından daha fazladır.

Geştalt Terapisi Hangi İhtiyacı Karşılımıştır?

- Geştalt terapisinde asıl unsur kişilere seçme şansını vermesi ve onları alışlagelmiş kalıplardan kurtararak hayatlarına farkındalık katmaktır ([Tonnesvang ve ark., 2010, s.596](#)). Terapide kendini yakından tanıyan ve bu konuda farkındalık kazanan insanlar, kişilerarası ilişkilerinde de iyileşme yaşayabilirler ([Dolliver, 1981; s.44](#)).
- Geştalt terapisini kişilerin şu anki durumlarına odaklanmalarını, daha önce yaşamış oldukları ve kendilerini rahatsız eden her türlü olgu üzerinde çalışarak gerilimlerini azaltmayı hedefler ([Milroy, 1973; s.12](#)).
- Geştalt terapisinde kullanılan teknikler, kişinin şimdi ve burada ihtiyacını karşılayıp kişide farkındalık geliştirmeyi amaçlar. Buradan hareketle sorumluluğu kişiye vererek onun özyönetimine katkı sağlar ([Mcintyre ve James, 1974; s.26](#)).

Geştalt Terapisinin Avantaj ve Dezavantajları Nelerdir?

Avantajlar

- Geştalt terapistleri farkındalık eğitimine önem verir. Farkındalık eğitimi, karşımızdaki kişiyi gerçekten duymayı ve onu görmemizi sağlar. Bu, özellikle öğretmenler ya da insanla uğraşan diğer meslek dalları için ilham vericidir. Dolayısıyla karşıya baktığımızda görmek istediğimizi değil, olanı görebiliriz ([Brown, 1969; s.32](#)).
- Okullarda yaşanan problemlerin bir bütün olarak görülebilmesi ve toplu olarak çözülebilesidir. Okulda çalışanlar ve öğrenciler kendilerini bütüne ait hisseder ve okulu bırakma azalır ([Niati, 2017; s.36](#)).
- Geştalt, terapötik çalışmalarında ele aldığı farklı tecrübelerle, geştalt oluşum süreçlerinin nasıl ortaya çıktığına dair farkındalık sağlar ([Tonnesvang ve ark., 2010, s.591](#)).
- Yapılan araştırmalarda görülmüştür ki Geştalt terapisini, birçok sosyal bağlama uyarlanabilecek, kabul edilmiş bir modeldir ([Raffagnino, 2019; s. 78](#)).
- Çocuk ve ergenlerle yapılan çalışmalarda Geştalt müdahalelerinin çocuk ve ergenlerde kendini ifade etme, çatışmaların giderilmesi, öz saygıda artış gibi birçok alanda etkili olduğu ortaya konulmuştur ([Stripling, 2021; s.197](#)).
- Geştalt terapi bütüne odaklandığı için özellikle işitme engelli bireylerde uygulandığında olumlu sonuçlar verebilir. Çünkü kişinin yalnızca engeline odaklanmaz, fenomenolojiktir ve bireyselliği vurgular ([Peterson ve Gough, 2019; s.17](#)).

- Geştalt terapisinin etkin doğası ve yaratıcılığı teşvik etmesi sebebiyle bireylere yeni beceriler uygulama fırsatını sunması travmalarda etkili sonuçlar verebilir ([Copley ve Carney, 2020; s.215](#)).

Geştalt Terapisinin Dezavantajları:

- Geştaltçılar aynı konuları çalışıyor olsalar da teorik olarak istikrarlı değildir. Herkes tarafından kabul edilen bir Geştalt teorisi ifade edilememiştir ([Jakel ve ark., 2016; s.7](#)).
- Süreç odaklı bir terapi olan Geştalt terapisinin etkili olup olmadığını ölçmek zordur. Bu nedenle kanıta dayalı terapilerden biri olması kolay değildir ([Clegg, 2010; s.251](#)).
- Geştalt terapisti az sayıda kaynağının olması ve daha çok sözlü etkileşime dayalı olmasından ötürü çok fazla tercih edilmemektedir ([Tonnesvang ve ark. 2010; s.586](#)).
- Geştalt terapi ekolü ile ilgili olarak yapılan ampirik değerlendirmede, bilimsel bilgi eksikliği yaşandığı ortaya çıkarılmıştır ([Raffagnino, 2019; s. 78](#)). Dolayısıyla bu konu hakkında daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.
- Nelson ve Grumen'a göre ([1974, s.337](#)) Geştalt teknikleri birçok terapist tarafından kullanılsa da bunların teorik temelleri tam olarak incelenememiştir.
- Güçlü bir egosu olmayan güvensiz kişilerde Geştalt teknikleri revize edilmeden uygulanmaya çalışıldığında terapi etkisi azalmaktadır ([Tillett, 1994; s.296](#)).
- Psikiyatrik incelemelerde tanıya önem verildiği için Geştalt kavramlarından biri olan şimdi ve burada ilkesine göre iletişim kurmak zorlaşır ([Clegg, 2010; s.250](#)).
- Geştalt terapisti kişilerin, yalnızca kendilerine karşı sorumlu olduklarını savunur. Oysa ki insanın başkalarına karşı da sorumluluğu vardır. Geştalt terapistleri bunun üzerinde fazla durmaz ([Kunter Balcı, 1995; s.196](#)). Bu durum toplumda çeşitli problemlerin yaşanmasına sebep olabilir.
- Geştalt terapisti, ağır psikotik bozukluklarda hastalık sürecini anlamlandırma dışında pek yarar sağlamayabilir ([Tillett, 1994; s.292](#)).

KAYNAKLAR

1. Alban, L. S., & Groman, W. D. (1975). Dreamwork in a gestalt therapy context. *The American Journal of Psychoanalysis*, 35(2), 147–156. <https://doi.org/10.1007/BF01358186>
2. Araujo, T. S. D., & Holanda, A. F. (2018). The origins of the aggression concept in gestalt-therapy: Freud, Reich and others. *Revista da Abordagem Gestáltica*, 24(2), 234-245. <http://doi.org/10.18065/RAG.2018v24n2.12>
3. Armstrong, D. (1988). Gestalt therapy - a systemic approach to individual change. *A.N.Z. J. Fam. Ther.*,9(4), 203-208. <https://doi.org/10.1002/j.1467-8438.1988.tb01266.x>
4. Arnheim, R. (2023). Gestalt and art. *The Journal of Aesthetics and Art Criticism*, 2 (8), 71-75. <https://doi.org/10.2307/425947>
5. Aryanto, E. R., Suwarjo, S., & Kurniawan, D. S. (2022, April). Gestalt counseling. in *international seminar on innovative and creative guidance and counseling service*, 88-96. Atlantis Press. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.220405.016>
6. Barlow, A. R. (1983). The derivation of a psychological theory: gestalt therapy. *University of Wollongong Research*. Retrieved from <https://ro.uow.edu.au/theses/1685/>
7. Bloom, D. (2019). Gestalt therapy and phenomenology: the intersecting of parallel lines. *Handbook for Theory, Research And Practice in Gestalt Therapy*, 183. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/344547650_Gestalt_Therapy_and_Phenomenology_the_Intersecting_of_Parallel_Lines
8. Boris, C.D.J.B., Melo, A. K. & Moreira, V. (2016). Influence of phenomenology and existentialism on gestalt therapy. *Estudos de Psicologia*, 34 (4), 476-486.
9. <https://doi.org/10.1590/1982-02752017000400004>
10. Brown, G. I. (1969). Awareness training and creativity based on gestalt therapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 2(1), 25-32. <https://doi.org/10.1007/bf02110893>
11. Campbell, S. (1977). Working through the power-vulnerability polarity: a case study in gestalt therapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 8(2), 91-96. <https://doi.org/10.1007/BF01812960>
12. Clarkson, P., & Cavicchia, S. (2013). *Gestalt counselling in action*. Sage Publications.
13. Clegg, K. A. (2010). Some gestalt contributions to psychiatry. *Journal Of Psychiatric Practice*, 16 (4), 250-252. <https://doi.org/10.1097/01.pra.0000386911.39440.11>
14. Copley, L., & Carney, J. (2020). Using gestalt techniques to promote meaning making in trauma survivors. *The Journal of Humanistic Counseling*, 59(3), 201-218. <https://doi.org/10.1002/johc.12145>
15. Coudray, C. B. (2022). Listening as a relational and experientialist praxis: insights from gestalt therapy. *International Journal Of Listening*, 36(1), 31-43. <https://doi.org/10.1080/10904018.2020.1803747>
16. Çaylı, A.K. (2016). İhtiyaç Döngüsü, 06.11.2023 tarihinde <https://tr.linkedin.com/pulse/ya%C5%9Fam%C4%B1n-temeli-ihitiya%C3%A7lar-gestalt-terapisi-a-kadir-%C3%A7ayl%C4%B1> adresinden erişilmiştir.
17. Dolliver, R. H. (1981). Some limitations in Perls' gestalt therapy. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 18(1), 38. <https://doi.org/10.1037/h0085959>
18. Evans, K.R (1994). Healing shame: A gestalt perspective. *Transactional Analysis Journal*, 24(2), 103-108. <https://doi.org/10.1177/036215379402400205>
19. Greenwald, J. A. (1972). The ground rules in gestalt therapy, *Journal Of Contemporary Psychotherapy*, 5 (1), 3-12. <https://doi.org/10.1007/BF02110523>
20. Harman, R. L. (1984). Recent developments in gestalt group therapy. *International Journal of Group Psychotherapy*, 34 (3), 473-483. <http://dx.doi.org/10.1080/00207284.1984.11491397>
21. Henle, M. (1978). Gestalt psychology and gestalt therapy. *Journal Of The History Of The Behavioral Sciences*, 14, 23-32. <https://doi.org/10.1002/1520-6696>

22. Holzinger, B., Nierwetberg, F., Cosentino, L., & Mayer, L. (2021). Dream sense memory a Gestalt based dream-work approach embracing all our senses. *Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process, and Outcome*, 24(2). <https://doi.org/10.4081/ripppo.2021.529>
23. Houston, G. (2003). *Brief Gestalt Therapy*, 1-154. Retrieved from <https://www.torrossa.com/en/resources/an/4913352>
- I. Brown, G. (1969). Awareness training and creativity based on gestalt therapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 2(1), 25-32. <https://doi.org/10.1007/bf02110893>
24. Jacobs, L. (1989). Dialogue in gestalt theory and therapy. *The Gestalt Journal*, 12(1), 25-67. <https://www.gestaltpsychotherapie.de/jacobs1.pdf>
25. Jäkel, F., Singh, M., Wichmann, F. A., & Herzog, M. H. (2016). An overview of quantitative approaches in gestalt perception. *Vision Research*, 126, 3-8. <https://doi.org/10.1016/j.visres.2016.06.004>
26. Kepner, J. I. (2014). *Body process: a gestalt approach to working with the body in psychotherapy*. CRC Press. Retrieved from https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=Q60JBAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Body+process:+a+gestalt+approach+to+working+with+the+body+in+psychotherapy&ots=iM053S2qYR&sig=FeCFD3KO9c9qMdC_jcsB_C18XQg&redir_esc=y#v=onepage&q=Body%20process%3A%20a%20gestalt%20approach%20to%20working%20with%20the%20body%20in%20psychotherapy&f=false
27. Köhler, W. (1967). Gestalt psychology. *Psychologische Forschung*, 31(1), 18-30. <https://doi.org/10.1007/BF00422382>
28. Kunter Balcı, Z. (1995). Geşalt terapisi. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri*, (7), 189-197. <https://bdf5a0aa044dccce8704afa360dba814c775552.vetisonline.com/tr/download/article-file/1708> adresinden alınmıştır
29. Kurniasari, F., Sanyata, S. & Nurjanah, A. S. (2021). Meta analysis: gestalt counseling contribution in increasing students self-confidence: a meta-analysis. *Psikopedagogia Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(2), 73-78. <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v10i2.20368>
30. Lee, R.G., (1995). Gestalt and shame: the foundation for a clearer understanding of field Dynamics. *The British Gestalt Journal*, 4(1), 14-22. <https://static1.squarespace.com/static/572d003b40261d2ef97e5b0b/t/5d83cbe314aa663809b3655f/1568918506276/Lee-Gestalt+and+Shame.pdf>
31. Mcintyre, D. & James, K. (1974). Gestalt therapy and social work practice. *Australian Social Work*, 27, 23-31. <https://doi.org/10.1080/03124077408549557>
32. Milić, J. (2020). Gestalt psychotherapy: Science or quasi-science?. *Acta Medica Medianae*, 59(1), 158-163. <https://doi.org/10.5633/amm.2020.0124>
33. Milroy, V. (1973). Gestalt therapy. *Self & Society*, 1(2), 11-13. <https://doi.org/10.1080/03060497.1973.11086315>
34. Mutari, H., Suranata, K., & Gading, K. (2021). Gestalt counseling application to resolve psychological disorder. *Gestalt*, 6(4), 157-165. <https://doi.org/10.23916/0020210638840>
35. Nelson, W.M. & Groman, W.D. (1974). The meaning of here-now, there-then in gestalt therapy. *The American Journal of Psychoanalysis*, 34, 337-346. <https://doi.org/10.1007/BF01254129>
36. Niati, M. (2017). Gestalt as an emergence of knowledge at schools. *Studies in Asian Social Science*, 4(1), 32-37. <https://doi.org/10.5430/sass.v4n1p32>
37. Pugh, J., Luck, B.P. & Smith, E.W. (2010). Method acting and gestalt therapy with couples. *Journal of Couples Therapy*, 10(2), 107-114. https://doi.org/10.1300/J036v10n02_10
38. O'Leary, E. (Ed.). (2013). *Gestalt therapy around the world*. John Wiley & Sons.
39. O'leary, E. & Nieuwstraten, I. M. (2007). Unfinished business in gestalt reminiscence therapy: a discourse analytic study. *Counselling Psychology Quarterly*, 12(4), 395-411. <https://doi.org/10.1080/09515079908254108>
40. Oxford Reference (2023). <https://www.oxfordreference.com/display/10.1093/oi/authority.20110803095850162> adresinden elde edilmiştir.

41. Paskaliev, R. (2022). Couple therapy from a gestalt perspective. *International Journal Of Advanced Research*, 10 (12), 276-286. <http://doi.org/10.21474/IJAR01/15837>
42. Perls, F. (1981). *The gestalt approach and eye witness to therapy*. New York: a Bantam Book. Retrieved from <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/00207284.1974.11492272>
43. Perls, F. (1972). *Gestalt Therapy Verbatim*, New York: Bantam Psychology.
44. Perls, L. (1992). Concepts and misconceptions of gestalt therapy. *Journal Of Humanistic Psychology*, 32 (3), 50-56. <https://doi.org/10.1177/0022167892323004>
45. Peterson, D. B., & Gough, D. L. (2019). Applications of gestalt therapy in deafness rehabilitation counseling. *Jadara*, 29(1), 5, 17-31. Retrieved from <https://repository.wcsu.edu/jadara/vol29/iss1/5>
46. Praszki, R., Nowak, A. (2021). In and out of sync: an example of gestalt therapy. *Trends in Psychology*, 31(7), 75-88. <https://doi.org/10.1007/s43076-021-00133-8>
47. Raffagnino, R. (2019). Gestalt therapy effectiveness: a systematic review of empirical evidence. *Open Journal Of Social Sciences*, 7, 66-83. <https://doi.org/10.4236/jss.2019.76005>
48. Resnick, R. E. (2020). Gestalt therapy and homeorhesis: evolution with movement, discrimination and grace. *Gestalt Review*, 24 (2), 200-221. <https://doi.org/10.5325/gestaltreview.24.2.0200>
49. Rizal, S., Danim, S., Darmayana, I. W., ve Apriani, E. (2020). Gestalt counseling in overcoming unfinished business. *Proceeding of 1st International Conference on The Teaching of English and Literature*, 1 (1), 370-385. Retrieved from <https://ejournal.karinosseff.org/index.php/icotel/article/view/133>
50. Rock, I. & Palmer, S. (1990). The legacy of gestalt psychology. *Scientific American*, 263(6), 84-91. Retrieved from <https://www.jstor.org/stable/24997014>
51. Stripling, T. (2021). Gestalt interventions benefitting children and adolescents: a literature review. *Gestalt Review*, 25(2), 197-220. <https://doi.org/10.5325/gestaltreview.25.2.0197>
52. Tagay, Ö., V. Acar, N. ve Cırcır, O. (2023). The relationships among ruminative thoughts, gestalt contact disturbances and unfinished business. *Current Psychology*, 1-9. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04335-4>
53. Tekindal, M. ve Uğuz Arsu, Ş. (2020). Nitel araştırma yöntemi olarak fenomenolojik yaklaşımın kapsamı ve sürecine yönelik bir derleme. *Ufkun Ötesi Bilim Dergisi*, 20 (1), 153-182. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/uobild/issue/58856/813813>
54. Tillett, R. (1984). Gestalt therapy in theory and in practice. *The British Journal of Psychiatry*, 145(3), 231-235. <https://doi.org/10.1192/bjp.145.3.231>
55. Tonnesvang, J., Sommer, U., Hammink, J., & Sonne, M. (2010). Gestalt therapy and cognitive therapy Contrasts or complementarities?. *Psychotherapy: Theory, research, practice, training*, 47(4), 586-602. <https://doi.org/10.1037/a0021185>
56. Wagner-Moore, L.E. (2004). Gestalt therapy: Past, present, theory, and research. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 41(2), 180-189. <https://doi.org/10.1037/0033-3204.41.2.180>
57. Wills, G.H., (2007). The here and now in gestalt therapy. *Australian Psychologist*, 13(2), 183-191. <http://doi.org/10.1080/00050067808254307>
58. Yontef, G., & Jacobs, L. (1989). Gestalt therapy. *Current psychotherapies*, 299-336. Retrieved from https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/78916742/gestalt_therapy_an_introduction_-_gary_yontef_and_lynn_jacobs-libre.pdf?1642375299=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DGestalt_Therapy.pdf&Expires=1705400745&Signature=QV~K523pVsjUaZPTj53t2TOOXFjus0Z5OdCBstx0uJQbt-yXJWRMAGGF0m7WS2BEP~14qNyiEAvBP46zFurkxk8AdvB93iDOr31qbWX71IR0SG4BISDCScp~XK4EWtZsc5709yhtWEte2toqCFIkYImDFe3FOWLQrK1y8jLQ6szovnq2oIJbk4Ea~DKskV-OhPpN10JnFDGWfV~OaF0qliDsh0pxuzKnhHF65YllMZnfC8jst1kXHSfEM2XoCBWI8xB9j2KJBdJauNpeueWDLuOCvM3WmuYT-60D06R5x3Q07A2lKErqRvqd4NSbU8lFz1kubdP2fKDrdf5-5-IDQ__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA
59. Yontef, G. (2005). Gestalt therapy theory of change, *Researchgate*, 40, 150-163. <https://doi.org/10.4135/9781452225661.n5>

60. Yontef, G. (2007), The power of the immediate moment in gestalt therapy. *J Contemp Psychother*, 37, 17-23.
<https://doi.org/10.1007/s10879-006-9030-0>