



Yayın tarihi 17.01.2022

## GESTALT TERAPİ

Gizem Nurhan DAĞLI

Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık yüksek lisans öğrencisi

### Özet

Çalışmanın amacı Gestalt Terapi ile ilgili bilgilerin bir araya getirilerek kısa bir yazı oluşturulmaya çalışılmasıdır. Bu amaç doğrultusunda Gestalt Terapi ile ilgili İngilizce ve Türkçe alan yazın taraması yapılmıştır. Elde edilen bilgiler aşağıda detaylı bir şekilde açıklanmıştır. Gestalt Terapi' nin ne olduğunu kısaca ifade etmemiz gerekirse 'gestalt' kelime anlamı olarak form, şekil ve düzen ifadesi olarak kullanılmaktadır. Gestalt Terapi' nin temelinde ise bütünün parçalardan oluştuğu ve bu parçaların bütünden daha fazlasını ifade ettiği felsefesi bulunmaktadır. Gestalt Terapi' nin 1940-1950'li yıllarda Fritz Perls tarafından kurulduğu bilinmektedir. Gestalt Terapi' nin birçok ilkesi ve temel kavramı bulunmaktadır. Gestalt Terapide danışan-danışman arasında ittifak ilişkisinin kurulması terapinin ilerleyişi açısından oldukça önemlidir. Gestalt Terapi de diğer terapilerden farklı olmak üzere birçok teknik bulunmaktadır. Bu tekniklerden bazıları; iki sandalyeli diyalog, dil çalışmaları, farkındalık ve beden alıştırmaları olarak ifade edilebilir. Gestalt Terapi kullanımının avantaj ve dezavantajları bulunmaktadır. Gestalt Terapi özellikle bireyin benliğinin farkına varması, bitirilmemiş işler kavramının ortaya çıkması ve öz anlayış kavramının gelişmesinde etkili olmuştur.

### GESTALT TERAPİ NEDİR?

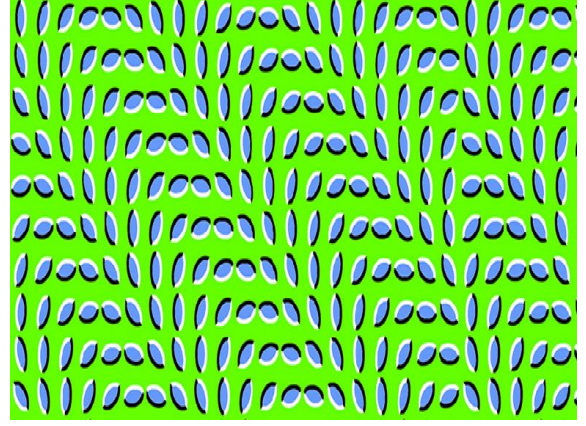
Gestalt kelimesi Almanca kökenlidir. Temel olarak iki farklı anlamının olduğu düşünülmektedir. Gestalt terimi birçok kaynaktan şekil, form, desen ve biçim olarak tanımlanmaktadır. Sıklıkla kullanılan başka bir anlamı ise organize edilmiş bütün demektir ([Chang, Nesbitt ve Wilkins, 2007; s.16](#); [Clarkson ve Cavicchia, 2013; s. 1](#); [Grelling and Oppenheim, 1999; sf. 49](#); [Nelson ve Jones, 2000; s. 142](#)). Gestalt Terapi ile ilgili alan yazın incelenirken karşımıza çıkan Gestalt Psikolojisi kavramı dikkat çekmektedir. Gestalt Terapi ve Gestalt Psikolojisi arasında tamamen reddedilemeyen ancak birbirini etkileyen bir ilişki olduğu yapılan araştırmalarda ortaya konmuştur ([Şakiroğlu Yılmaz, 2015; s. 10](#)). Yapılan bu çalışmada Gestalt Psikolojisi ve Gestalt Terapisi birlikte açıklanmaya çalışılacaktır.

### Gestalt Psikolojisi

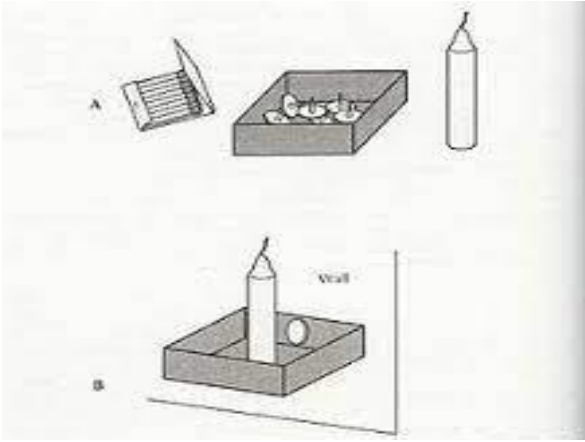
Gestalt Psikolojisi' nin tamamen somut çalışmalardan doğduğu söylenmektedir. Özellikle mantık antropoloji ve psikolojide acil olarak açıklanması gereken sorunları çözmek için oluşturulduğu düşünülmektedir. ([Wertheimer ve Riezler, 1944; s. 81-83](#)). Gestalt Psikolojisinde bütün, parçalardan oluşmaktadır ve bu parçalar bütünden oldukça fazladır. Kurama göre insan sadece parçalardan oluşan bir bütün değildir. Bu parçalar birbiriyle etkileşim içerisinde bir insanın benliğini oluşturmaktadır ([Welsh, 2006; s. 530-537](#)). Burada bütünden kastedilen bireyin kendisi parçalar ise bireyin duyguları, düşünceleri, davranışları ve bireyin hayatına dahil olan bütün kavramlardır. Gestalt algılarla ilgili zihinsel bir süreçtir ([Murdock, 2004; s. 205](#)).

Gestalt Psikolojisini ilk savunan kişi ise Robert Morris Ogden'dir. Kendisi Gestalt Psikolojisinin Avrupa'da daha çok duyulmasına katkı sağlamıştır. Bununla birlikte Amerika'da Gestalt Psikolojisi' nin duyulmasına öncülük etmiştir ([Freeman, 1977; s. 352](#)). Gestalt Psikolojisi denildiğinde öne çıkan araştırmacılar Kurt Koffka, Max Wertheimer ve Wolfgang Köhler'dir. Köhler ve Koffka daha çok Gestalt Psikolojisi' nin fizyolojik boyutunu ele alırken Wertheimer ise fenomenolojik, fiziksel ve davranışsal alanla ilgilenmiştir ([Luchins ve Luchins, 1999; s. 208-231](#)). Özellikle Max Wertheimer'in Phi Fenomeni Gestalt Psikolojisi' nin kurulmasında ve gelişmesinde büyük bir öneme sahiptir. Buna Phi Fenomen yasası da denmektedir ([Schultz ve Schultz, 2015; s. 371](#)). Kısaca açıklamak gerekirse Phi Fenomen aslında hareket etmeyen çizgilerin ya da şekillerin beyinde hareket ediyormuş gibi algılanmasıdır. Kısaca bir tür algı yanılsaması da denebilir. Phi Fenomenin aynı zamanda Gestalt Psikolojisinin deneysel olarak temelini inşa ettiği düşünülmektedir.

Gestalt Psikolojisi' nin bir diğ er araştırmacısı Karl Duncker'dir. Karl Duncker Gestalt Psikolojisine işlevsel sabitlik kavramını kazandırmıştır. Bu kavram bir nesnenin amacı dışında başka bir problemi çözmek için kullanılamaması hatta kullanılmamanın bile düşünülmemesi halini açıklamak için kullanılır ([Erdoğan ve Erkan Yazıcı, 2010; s.169](#)).



Şekil 1: Phi Fenomeni ([URL1](#))



Şekil 2: Mum Deneyi ([URL2](#))

Şekil 2'de görülen deney bazı kaynaklarda mum bazı kaynaklarda kutu problemi olarak geçmektedir. [Mungan \(2021; s. 365-366\)](#)'a göre katılımcılar gruplara ayrılır. Her gruba eşit şekilde kâğıt parçaları, mandallar, boru kelepçeleri gibi materyaller verilir. Katılımcılara deney için kapıya mum monte etmeleri söylenir. Monte ederken mumun sıvılaşan kısmının damlamamasına dikkat edilmesi belirtilir. Malzemeleri diledikleri şekilde kullanabilecekleri söylenir. [Behrens \(2003; sf.66\)](#) mumun masaya damlamaması için kutunun eşya taşımak amacı dışında mumu tutmak ve damlamasını engellemek amacıyla kullanılması şeklinde çözüm üreten kişi sayısının az olduğunu ifade etmektedir. Bu durumu Geştalt Terapi açısından düşündüğümüzde kutunun zemin, mumun şekil durumunda olduğu söylenebilir.

Gelb ve Goldstein 1924 yılında Gestalt Psikolojisinde görsel duyu yitimi (afazi) kavramı ile ilgilenmişlerdir. Gestalt' ın vaka incelemelerinden birisi olan Schneider Vakası bu doğrultuda ele alındığında karşımıza yine görsel duyu yitimi (afazi) kavramı çıkmaktadır ([Gurwitsch, 1935 sf.173](#)). Görsel duyu yitimi ifadesi nesnelere tanınmasında yaşanan bozukluktur. Ancak görsel duyu yitiminin nedeninin kafa travması ya da görme bozukluğu olmadığı düşünölmektedir. Gelb ve Goldstein 'in 1924 yılında yaptığı çalışmanın tartışmaları devam etmektedir. Agnozinin temeline ilişkin kesin bilgi bulunmamaktadır ([Marotta ve Behrmann, 2004; s. 633-636](#)). [Perls'e göre \(1969, s.69\)](#) buradan çıkarabileceğimiz en temel sonuç, beyin hasarlarının sadece kişinin fiziksel yeteneklerini kaybetmesine sebep olmadığı aynı zamanda bireyin davranışlarının da değiştiğidir.

Gestalt Psikolojisi ile ilgilenen psikologlar beynin farklı loblarında gerçekteşen algının süreci ile ilgilenmişlerdir. Algı, gelen farklı duyuşsal verileri birleştirerek yeni bir örgütlenme yapılabilmesidir. Anlam ve algı birbiriyle iç içe olan bütönlendir. ([Wertheimer ve Riezler 1944; s. 81-83](#)). Bireyin algıları algılamanın yapıldığı alandan bağımsızdır. Birey kendi dürtülerini de algının içerisine dahi eder. Geçmiş deneyimlerine uygun olarak düşöncelerini geliştirir ([Gibson, 1954; s. 96](#)).

Görsel algı kavramı ile ilgili birçok yaklaşımda farklı tanımlar bulunmaktadır. Gestalt Psikolojisinde ise alan yazın incelendiğinde karşımıza çıkan tanımlardan biri; bireyin çevresinden duyuşsal sistem vasıtasıyla aldığı bilgilerin beyin tarafından karmaşık bir şekilde analiz edilerek yorumlanması sürecidir ([Gal ve Linchevski, 2010; s. 166](#)). Görsel algı ile ilgili bir başka tanım ise bireyin görsel olarak çevresini parçalar halinde gördüğü ve bu parçaları birleştirerek görsel algının oluştuğu ifade edilir ([Yağmur, 2014; s. 151-152](#)).

## Gestalt Terapi

Gestalt Terapi' nin ne olduğunu anlayabilmemiz için öncelikle terapinin kurucusu olan kişilerin incelenmesi daha uygundur. Gestalt Terapi denildiğinde Fritz Perls, Laura Perls ve Paul Goodman gibi kuramcılar karşımıza çıkmaktadır. Ancak Gestalt Terapi' nin temelini Fritz Perls'in oluşturduğu düşünülmektedir ([Arip ve diğ. 2013; 1310](#)). Gestalt Terapi oluşumu esnasında birçok kuramdan ve terapi yaklaşımından etkilenmiştir. Bunlardan en bilindik olanı Perls'in ifadesi ile varoluşçuluk kuramıdır. Çünkü Gestalt Terapiye gelmekte olan hastaların bütün hayatını etkileyen sorunları bulunmaktadır ([Nelson ve Jones, 2000; s. 142](#)). Gestalt Terapi 'nin amacı bireyin kendisini ve yaşamındaki düzeni keşfetmesidir. Bu keşiflerin yanı sıra bireyin deneyimleri de oldukça önemlidir. Bir kişi hayatındaki parçaları bir bütünlük halinde topladığında bireyin zaten hayatı belli bir düzene girecektir ([Clarkson ve Cavicchia, 2013; s. 1](#)). Bu durumda Gestalt Terapi' nin amacına ulaştığı söylenebilir.

Gestalt Terapi' de herhangi bir sorun düzeltilmeye ya da çözülmeye çalışılmaz. Burada önemli olan sorunun özünü anlamaya çalışmak olduğu ile sürülmektedir ([Wertheimer ve Riezler 1944 sf. 81-83](#)). Problemin özünün anlaşılması için bireyin yaşadığı sorunun farkında olması gerekmektedir ([Yontef, 1998; s.15](#)). Bu cümleden de anladığımız üzere Gestalt Terapinin bir diğer önemli amacı bireye kendi hayatına dair farkındalık kazandırmaktır. Terapiye gelen kişi bu farkındalığı sağladığında kendi dönüşümü konusunda da bilinçlenmiş olacaktır. Gestalt Kuramı bireyin yaşadığı olaylar, hissettiği duygular ve düşüncelerini bir araya getirmeye çalışır. Bireyin hayatına bütün şeklinde bakar. Buradan hareketle kuramın fenomenolojik yönü ortaya çıkmaktadır. Gestalt Terapi' nin olaylara bütüncül şekilde yaklaşması, bireyin fenomenlerinin farkında olması, yaklaşımın temelidir ([Barber, 2012; s. 29](#)). Bu bütüncül bakış açısı ile bireyin rahatsızlık hissettiği bazı parçalar yeniden tanımlanarak ya da daha işlevsel hale getirilerek bireyin hayatına yeniden kazandırılmaya çalışılır ([Kepner, 2013; s. 29](#)). Bütünlük ile ilişkisi bulunan kavram karşılıklı bağımlılıktır. Bireyin hayatındaki her parçanın birbiriyle bağlantılı olması durumudur. Ancak tam tersinin yani parçaların bir biriyle asla ilişkisinin olmayabileceği de söylenmektedir ([Grelling ve Oppenheim, 1999; sf. 51](#)).

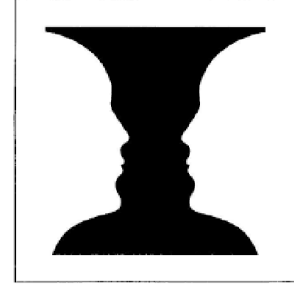
Bütüncüllükten bahsederken unutulmaması gereken bir diğer kavram ise holizmdir. Holizim felsefesinde savunulan düşünce bütünün parçalardan oluştuğu fikridir. Bununla birlikte bireyin çevresinden ayrı düşünülmemeyeceği de söylenebilir ([Dainton, 2010; s. 117](#)). Felsefi fikir Gestalt Terapiye uyarlandığında yukarıdaki paragrafta da bahsedildiği gibi bireyin farklı parçalarının birleşerek kişiyi oluşturduğu sonucu ortaya çıkar. Konu ile ilgili olarak [Ikehara \(1999; s. 68\)](#) yaptığı çalışmada birey çevresinde yaşanan olaylardan durumlardan ayrı düşünülmemelidir diye belirtir.

Kişi yaşadıkları ile birlikte büyür ve benliği değişir. Burada bahsedilen büyüme fiziksel açıdan düşünülmemelidir. Kişinin kendisini yaşantıları doğrultusunda değiştirmesi Gestalt Terapi açısından büyüme olarak adlandırılmaktadır ([Harman, 1975; s. 363](#)). Büyüme farklı kaynaklarda ise yeni bir çevreyi özümseme ya da yeni şeyleri deneme isteği olarak karşımıza çıkmaktadır. Büyüme kavramının farkındalıkla ilişkili olduğunu [Perls, Hefferline ve Goodman \(1950 s.75\)](#) 'da ifade etmiştir. Birey kendisinin ne kadar farkındaysa büyüme de doğru orantılı olarak artmaktadır.

Son olarak Gestalt Terapinin önemli kavramlarından birisi olan farkındalık kavramı açıklanacaktır. Perls'e göre farkındalık, bireyin geçmiş deneyimleri, deneyiminin sonuçları ve mevcut veriler göz önüne alındığında yaşanmakta olan somut deneyimlerdir ([Müller-Granzotto ve Müller-Granzotto, 2007; s. 50-51](#)). Birey şu anda yaşadığı deneyimin farkında olmalıdır ([Blom, 2006 s. 17](#)). Bireyin farkındalık halinde olması şimdi ve burada olması demektir. Bunun için geçmiş yaşantıları ve gelecek kaygısına takılı kalmamak, olumlu-olumsuz tüm duyguları kabul etmek gerekir. Kişinin kendisinin ve çevresinde yaşananların farkında olmasını da şimdi ve burada olmasını sağlamaktadır ([Haskan Avcı, 2016; s. 178](#)).

## Gestalt Terapinin İlkeleri

- 1) **Şekil-Zemin İlkesi:** Bu ilişkide iki farklı figür bulunmaktadır. Figürlerin ilki şeklin bulunduğu siyah kısımdır. Diğeri ise şeklin arkasında devam eden beyaz zemin kısmıdır. [Peterson \(1994 s. 105\)](#)'a göre birey bu figüre baktığında şekilde odaklandığı takdirde bir vazo, zemine odaklandığı takdirde karşılıklı geçmiş iki insan yüzü görür. Bunun temel sebebi kişinin odaklandığı yerdir. Şekil-Zemin İlkesine psikolojik açıdan bir örnek vermemiz gerekirse bir psikolojik danışmaya gelen danışan sadece bir tane sorununun olduğunu düşünme eğilimine sahiptir. Ancak söylediği sorun üzerinden ilerlendiğinde zeminde bu sorun ile bağlantılı ya da bağlantısız birçok sorun ile karşılaşılabilir.



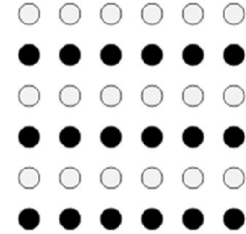
Şekil 3: Şekil-Zemin İlkesi Örneği ([URL3](#))

- 2) **Yakınlık İlkesi:** Birey nesnelere algıladığında bu nesnelerin birbirine göre konumu oldukça önemlidir. Nesnelere birbirine yakın olarak görüldüğünde bir grup olarak algılanmaktadır ([Guberman, 2015; s. 28](#)). Yukarıda verilen örnek şekilde görüldüğü üzere 36 tane yuvarlak şekilden bir grup 12 tane yuvarlak şekilden ise üç grup olduğu düşünülebilir. Bireyle psikolojik danışma sürecinden danışmanın danışana kendini açmasından sonra danışan ve danışman arasında yakınlık bağı kurulur. Bu noktada bireylerin yaşadıkları olaylar açısından yakınlık kurulur ve aralarındaki duygusal ilişki bağı gelişir.



Şekil 4: Yakınlık İlkesi Örneği ([URL4](#))

- 3) **Benzerlik İlkesi:** Birbirine benzeyen nesnelerin bir bütün olarak algılanması durumudur ([Koontz ve Gunderman, 2008; s. 1158](#)). Yukarıda verilen örnekte 36 tane yuvarlak şekil görülmektedir. Bu şekiller algılanırken siyah renkli olanlar bir grup beyaz renkli olanlar bir diğer grup olarak algılanmaktadır. Bireyle psikolojik danışma sürecinde danışanın kendisi ile aynı dinde ibadet eden, aynı cinsel yönelimde olan ya da aynı dilde konuşan psikolojik danışman ile yoluna devam etmek istemesi benzerlik ilkesine örnek verilebilir.



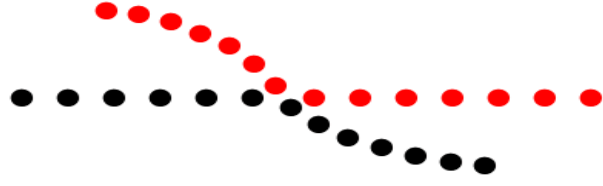
Şekil 5: Benzerlik İlkesi Örneği ([URL5](#))

- 4) **Tamamlama İlkesi:** Tamamlama ilkesinde birey ayrı ayrı parçalar olarak gördüğü şekilleri birleştirerek bir bütünlük oluşturmaya çalışmaktadır ([Kim, Reif, Wattenberg, Bengio ve Mozer, 2021 s. 251](#)). Bir başka ifadeyle kişinin algılayış biçimine göre bir bütünlük oluşturma çabası denilebilir. Bireyler günlük hayatında eksikliğini algıladıkları şeylerin yerini doldurmaya çalışırlar. Bireyle psikolojik danışma sürecinde bireye hayatı ile ilgili bazı gerçekler fark ettirilmeye çalışılır. Bu konuda psikolojik danışman sadece genel hatlarıyla ve sorular sorarak danışana yaklaşır. Danışan ise sorulan soruları hayatında yaşadıkları ile tamamlayarak bir sonuca ulaşır.



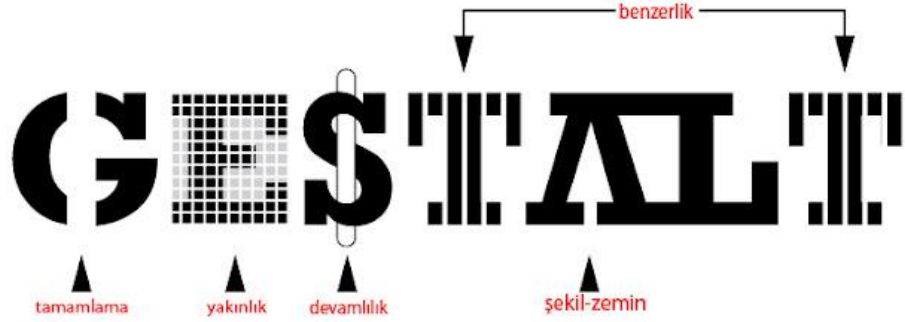
Şekil 6: Tamamlama İlkesi Örneği ([URL6](#))

- 5) **Süreklilik İlkesi:** Farklı objelerin, şekillerin ya da nesnelerin görsel olarak bir bütünlük şeklinde algılanmasıdır. Şekiller birbirinden farklı olsa da birbirinin devamı olarak düşünülür (Erdal, 2020; s. 36). Bireyle psikolojik danışma sürecinin genel olarak 8-12 seans arasında devam etmesi süreklilik olarak adlandırılabilir. Psikolojik danışman ve danışan seanslar boyunca düzenli aralıklarla ve birbirini takip edecek şekilde danışma sürecine devam etmektedirler.



Şekil 7: Süreklilik İlkesi Örneği (URL7)

- 6) **Prägnanz İlkesi:** Türkçede basitlik ifadesi kullanılmaktadır. Ancak kelimenin Almanca anlamı sade demektir. İlke uyarıcıların yalın halinin anlaşılmasının daha kolay olması demektir. Bütün yasaların temelinde bu ilke bulunur (Wertheimer, 2017; s. 81). İlkeyi günlük hayatımıza uyarladığımızda bireyin gerçek duruma dikkatli baktığında basitlik eğiliminin azaldığı görülmektedir. Bu ilkeyi bireyle psikolojik danışmaya davet aşamasında kullanabiliriz. Özellikle günümüzde hızlı yaşayan bir toplum olduğumuz için bireyle psikolojik danışmaya uzun uzun anlatımlar yerine kısa slogan ya da görsel imge ile davet etmek oldukça mantıklı bir yaklaşım olacaktır.



Şekil 8: Prägnanz İlkesi Örneği (URL8)

## Temas ve Temas biçimleri

Temas kavramının anlaşılabilmesi için Gestalt Terapi'nin özünü oluşturan bir diğer yaklaşım olan alan kuramının açıklanması daha uygun bulunmuştur. Örneğin terapi esnasında danışan ve danışmanın buldukları ortam bir alandır. Bu alan iletişime göre gelişebilir ve değişebilir. Burada bahsedilen alanda bulunan tüm parçalar bütünü, bütün ise tüm parçaları etkilemektedir. Belirtilen olayın Gestalt Terapisi ile fenomenolojik açıdan ilişkili olduğu görülür (Yontef, 2002; s. 19). Gestalt Terapi ile ilişkili olan Alan Kuramının temel amacı sınırlı yorumlar yapmak değil bireyin alanını tanımlamaktır (Yontef, 1993; s. 290).

Alan kuramı farklı bilimsel alanda kullanılmaktadır. Buna örnek olarak sosyal bilimlerde kullanılan Alan kuramı bireylere somut ve içsel görüş oluşturmada yardımcı olur (Martin, 2003; s. 1). Gestalt Terapi Yaklaşımı içerisinde alan kuramının sonradan dâhil olduğu söylenebilir. Alan Kuramı bireyler arası iletişimden doğmaktadır (Parlett ve Lee, 2005; s. 43).

Ben-Sen ilişkisi Gestalt Terapide oldukça özeldir. Bu özel süreçte iki kişi bulunur. Bu kişiler süreç vasıtasıyla kendiliklerinin farkına varırlar. Öz-farkındalık olarak tanımlanabilecek olan bu kavram sadece diyalog ilişkisinde fark edilebilmektedir (Jacobs, 1989; s. 27). Farklı kaynaklarda ise öz-örgütlenme olarak geçmektedir (Stadler ve Kruse, 1990; s. 143). Kişinin çevresiyle temasa geçmesi ardından değişim yaşaması ve son olarak farklı açılardan gelişmesi bir döngü şeklinde devam eder (Kepner, 2003 s. 131). Ben-sen ilişkisi temasın dışarıya yönelik hali iken kişinin kendi kendisine de teması bulunmaktadır (Figen, Şahin ve Vazgeçer, 2011 s. 18).

Bireyin çevre ile ya da kendi kendisine teması sırasında bazı engeller ortaya çıkabilmektedir. Genel olarak yedi tane engel olduğu belirtilmiştir. Bu engeller günlük hayatımızda başkalarıyla olan ilişki ve temasımızı etkilemektedir (Vardal ve Batıgün, 2017; s. 15) Bu engeller şu şekilde sıralanabilir;

- İçerme; diğer bütün temas engellerinin temelini oluşturduğu düşünülmektedir. Tamamen sağlıklı ya da tamamen sağlıklı denemez. Bu yönüyle psikanalizden ayrılmaktadır. Aynı zamanda bireyin çocukluk döneminde başlamaktadır. Bu sebeple çocuğun ailesi çocuğu zorlamamalı bir dayatmada bulunmamaları oldukça önemlidir (Balkaya ve Hisli Şahin, 2006; s. 22).



- Yansıtma; bireyin kendisine kabul etmediği özelliklerini başkalarının özelliğiymiş gibi onlara yansıtmasıdır. Bu sayede birey üzerine sorumluluk almaktan kurtulur. Yaşadığı olumsuz olayların sebebinin dışardaki kişiler olduğunu düşünür ([Tagay ve Acar, 2012; s. 62](#)).
- İç içe geçme; birey kendisinin ve çevresindeki başka kişilerin sınırını bilemez. Kendi benliğinin, düşüncelerinin ve hislerinin ayırımına varamaz. Çevresinde iç içe geçtiği kişi ya da kişilerle birebir aynı davranışları sergileyerek aynı hayatı yaşamak ister ([Kuyumcu, 2011; s. 58](#)).
- Kendine döndürme; bireyin çevresiyle ve aynı zamanda kendisi ile temasta bulunması gerektiği yukarıda açıklanmıştır. Ancak bu engelleme türünde ise kişi içinde bulunan enerjiyi sadece kendisine yöneltir. Bu durumda bireyin zamanla çevresinden uzaklaşmasına ve kendi içinde yaşamasına sebebiyet verebilir ([Kudiaki ve Sezgin, 2018; s. 69](#)).
- Saptırma; bu temas biçiminde bireyler çevresiyle temas etmekten ve farkındalıktan kaçınmaktadırlar. Saptırma temas biçimini kullanan bireyler kendisini dış dünyadan soyutlarlar. Aynı zamanda dış dünyaya bir şey de katmazlar. Özellikle bireyin duygularından kaçınması şeklinde görülebilmektedir ([Bozkurt, 2010; s. 35](#)).
- Kendini İzleme; birey bu temas biçiminde kendisinin insanlar üzerindeki izleniminin nasıl olduğuna bakarlar ([Aydın, 2018; s. 71](#)). Bu duruma örnek olarak birey çevresi tarafından iyi ve olumlu algılandığında kendini takdir eder. Ancak birey başkasının üzerinde olumsuz bir etki yaptığını düşünürse kendisine karşı yersiz yere suçlayıcı olabilir. Bu durumda birey şimdi ve burada olamaz.
- Duyarsızlaşma; bireyin kendi organizmasından ve çevresindeki bireylerden bilgi almayı reddetmesi durumudur. Bu temas biçiminde birey kendisini korumayı ve dinlemeyi reddetmektedir. Dışardan bakıldığında soğuk ve duyarsız bireyler olarak görülmektedirler ([Kuyumcu, 2011; s. 59](#)).

[Francesetti, Gecele ve Roubal \(2013 s. 61\)](#), temas sınırı kavramı ile ilgili araştırmalar yapmışlardır. Temas sınırına deneyim denmektedir. Birey temas sınırında iken bireyin benliği duygularıyla da temas etmektedir. Yani deneyim ve duygular birbiriyle temas halindedir denilebilir. Ancak farklı araştırmalarda daha çok acı duygusuyla karşılaşılsa da farklı duygularda yaşanabileceği ifade edilir. Aynı zamanda yaşanan bu acı birey için sağlıklı ya da sağlıklı olabilmektedir ([Lee ve Wheeler, 2003, s. 207](#)). Temas sınırı kavramının temel amacı, bireyin acı çekmesi değil yaşam alanındaki bireylerle ilişki kurmasının sağlanmasıdır. Bireyin çevre ile temastan kaçınması temas sınırı bozukluklarını meydana getirmektedir. Bu duruma sapma davranışı denilmektedir. Sapma davranışı farkındalık durumunun bozulması ile ilişkilidir ([Jacobs, 2007; s. 1](#)). Gestalt Terapinin bir diğer temel kavramı yaratıcılıktır. Bahsedilen yaratıcılık terapötik süreç içerisinde danışan-danışman arasında yaratıcı bir etkileşim sağlayabilmektedir. Birey bu sayede kendini tanımanın yanı sıra üretken ve yeni şeyler deneyimlemeye istekli olur ([Amendt-Lyon, 2003 s. 5](#)).

## İhtiyaçlar

Birey kendi ihtiyaçları veya çevrenin ondan beklentileriyle ilgili ihtiyaç hissetmektedir. Bu ihtiyacın karşılanması için bireyin çevresiyle temas halinde olması gerekmektedir. Birey ihtiyaçlarını karşılamak ve yaşamak için çevre ile etkileşim sağlamalıdır. İnsanın ihtiyaçları birbirinden çeşitli ve oldukça fazladır ([Hartung, 1991; s. 5](#)). Bu sebeple bireyin ihtiyaçların hepsi birer gestalt olarak düşünülebilir.

Bununla birlikte altı temas fonksiyonu bulunmaktadır. Bu fonksiyonlar ihtiyacın hissedilmesi ile başlayıp ihtiyacın doyurulmasıyla tamamlanan bir döngü şeklindedir. İlk basamak duyum/algıdır. İhtiyacın algılanması ve dışarıya yönelmeye başlanması durumudur. Farkındalık; duyuların anlamlandırıldığı dönemdir. Birey ihtiyacının ne olduğunun farkına varır. Üçüncü aşama heyecan; bireyin ihtiyacını karşılamaya hazırlandığı evredir. Eylem; bireyin elinde olan kaynakları kullanmasıdır. Tam Temas; ihtiyaç duyulan şeylerle bire bir temas edilmesi hâlidir. Çevreden ihtiyacın giderilmesi için çaba gösterilir. Son olarak kapatma/çekilme de ise ihtiyacın ve temasın sonlandığı durumdur ([Bilgin, 1998; s. 182; Tagay ve Voltan-Acar, 2012 s. 63-64](#)).



Şekil 9: İhtiyaç Döngüsü ([URL9](#))

## Kutuplar

Kutuplar kavramının temelinde Jung'un psikanalitik kuramı bulunmaktadır. Her şeyin zıddı ile birlikte bulunduğu ifade edilmektedir. Terapinin kutuplar açısından temel amacı bireyin iki ucu da kabul etmesinin sağlanmasıdır (Candır ve Çelik, 2019; 433-439). Örneğin bir kişinin iyi olduğunun söylenebilmesi için kötü kişilerin de varlığı gerekmektedir.

## Terapi Süreci ve Terapötik Ortam

Psikolojik danışma sürecinde danışan bir ihtiyaç ile gelir. Psikolojik danışman ise yardım etmeye gönüllü bir şekilde bekler. Bu ilişki benzersiz ve özeldir (Clemmens, 2012; s. 39). Kurulan terapötik ilişkiye Gestalt Terapi' de diyalog da denilebilir. Gestalt Terapi süreci içerisinde bireyin şimdi ve burada olması önemlidir. Danışman danışanın geçmiş yaşantılarını ya da gelecek ile ilgili kaygılarını dinlemekten ziyade danışanın şu anda kalmaya yönelik hareket ettirmeye çalışmalıdır (Soysal, Bodur ve Hızlı, 2005 s. 275). Ancak unutulmaması gereken nokta danışanın bitirilmemiş işleridir. Bitirilmemiş işler geçmişte yaşanmış ancak tamamen bitirilememiş duygu, düşünce ve yaşantıların, üzerinden ne kadar zaman geçerse geçsin hatırlanmasıdır. Bu durum bireyin şimdi ve burada olmasını engeller aynı zamanda direnç olarak yorumlanabilir (Murdock, 2004; s. 220). Gestalt Terapi sürecinin temel amacı bireyin kendisine dair farkındalık geliştirmesidir. Birey kendilik farkındalığı geliştikçe hayatına dair sorumluluk almaya başlar. Bunların sonucunda ise bireyin çevresiyle temas biçimi sağlıklı bir düzeye gelir. Temas engelleri ortadan kalkar (Yıldırım, 2021; s. 257).

## Danışan-Danışman Roller

Jacobs (1989 s. 26)' a göre Gestalt Terapide danışan-danışman ilişkisi net sınırlarla ayrılmamıştır. Ancak temelde iki değer bulunduğuy söylenebilir. Bunlardan ilki danışan- danışman arasında hiyerarşik bir ilişki bulunmamasıdır. İkincisi ise danışan-danışman arasında töropatik ve gerçek bir ilişkinin kurulmasıdır. Gestalt Terapide danışan-danışman arasındaki ittifak önemlidir. Özellikle danışanın danışmana güvenmesi ve kendini açması kolaylaşacaktır. İttifakın kurulması zordur. Özellikle terapinin başında, sorun yaşanabilmektedir. İttifak ilerlediği takdirde danışanın oturlara istekli katılımı ve kendini kolay açması şeklinde sonuç vereceği düşünülmektedir (Joyce ve Sills, 2018 s. 47).

Danışanın danışmaya gelmesinde yaşadığı çevreyle ilişkileri oldukça önemlidir. Kurama göre birey doğuştan iyi veya kötü değildir. Kişi zamanla ihtiyaçlarını düzenler. Toplumun onaylamadığı ihtiyaçlarını bastırma eğilimi gösterir. Bu durumda birey kaygı yaşar. Kaygı sürekli olursa nevrozların oluşumuna sebep olabilir (Balkaya ve Hisli Şahin, 2006; 9-10). Bu sebeple terapi sürecinde birey yaşadığı olumlu ve olumsuz duygularını, yaşantılarını kabul etmeyi öğrenmelidir. Bununla birlikte farkındalığını da artırarak kendisini yaşadığı anın içinde bulunmalıdır (Yıldırım, 2021; s. 256). Danışanın farkındalık kazanması için terapist büyük sorumluluk düşmektedir. Danışmanın psikolojik danışmanlık becerilerini kullanması gerekmektedir. Bu becerilerden yüzleştirme, danışanın farkındalığının sağlanması adına başvurulması gereken bir yöntemdir. Bu becerinin tam yerinde ve belli aralıklarla yapılması daha uygun olacaktır (Clarkson, 1989; s. 36).

## Teknikler

- Rüya Çalışması; Gestalt Terapi' de rüyalar önemli yere sahiptir. Psikanalitik Terapiden farklı olarak rüya çalışmasının kullanılmasının amacı bireyin gördüğü rüya ile gerçek hayatı arasındaki ilişkiyi bulmaktır. Ayrıca birey duygularını keşfederek terapi sürecinde bu duyguları açığa çıkartmaya çalışır (Kitzler, 2006; s. 119). Örnek olarak bireyle psikolojik danışma sürecinde danışan rüyasında masa gördüğünü ifade etmiştir. Daha sonrasında danışan psikolojik danışmanın da yardımıyla rüyasında neden masa gördüğünü, gerçek hayatı ile bu rüyanın arasındaki ilişkiyi ve rüyasında gördüğü bu nesnenin ona nasıl hissettirdiğini anlamaya çalışır.
- Diyalog Oyunu; ilk olarak Top Dog geleneksel toplum dayatmalarını ifade etmektedir. Under Dog ise bireyin küçüklüğünden itibaren bastırılmış çocuksu yanıdır. Teknikte bireyin bu iki yönü birbiriyle diyalog kurar. Sonuçta bireyin neden sorumluluk almadığı ve neyden kaçındığını anlayabiliriz (Kunter, 1995 s. 192). Örnek olarak birey özellikle çevresi tarafından kabul görmeyen bir davranışı yapmak isteyebilir. Danışma sürecinde psikolojik danışmanında yardımıyla danışan kendisi ile Top Dog-Under Dog şeklinde diyalog kurar. Bunun sonucunda birey davranışının nedenini ve sonuçlarını anlar, üzerine alacağı sorumluluğun farkına varır.

- İki Sandalyeli Diyalog: diyalog oyununun farklı halidir. Bir diğer isminin rol yapma tekniği olduğu da yapılan farklı araştırmalarda ifade edilmiştir ([Bohart, 1977; s. 15](#)). Birey Top Dog ve Under Dog rollerini beraber bir şekilde oynar. Bu yolla bireyin içinde kabul etmediği farklı kutupları kabul etmesi beklenir ([Houston, 2003; s. 10](#)). Danışanın içinde bulunduğu çatışmanın çözülmesi tekniğin en temel amacıdır ([Greenberg, 1983; s. 194](#)). Bu tekniğe örnek olarak danışma ortamında iki tane sandalye bulundurulmalıdır. Birey iki sandalyede yer değiştirerek Top Dog ve Under Dog konuşmalarını yürütür. Özellikle birey yakın çevresi ile düşünce açısından çatışmaya girdiğinde daha detaylı düşünmesine, kendisini açıklamasına yardımcı olacaktır.
- Farkındalık Ve Beden Alıştırması; Gestalt Terapi' nin temelinde farkındalık bulunmaktadır. Bu farkındalığın bir diğer boyutu ise bedendir. Birey danışma esnasında farkında olmadığı beden hareketlerinden de sorumludur. Bunlarında farkına varması gerekir ([Yaşar, 2020; s. 52](#)). Örneğin bireyle psikolojik danışma esnasında birey bitirilmemiş işlerinden bahsederken sürekli gözünü kaşıyor olabilir. Bu durumda psikolojik danışman danışanın dikkatini bu noktaya çekmelidir. Bu durumun sebeplerine odaklanılmalıdır.
- Terapistin Kendini Açması; Gestalt Terapi de danışman kendisinin farkında olmalıdır. Danışan kendisini açmada sorun yaşadığı zamanlarda danışman konu ile alakalı olarak kendini açabilir. Bu sayede danışan kendisini rahatsız hissetmez. Ayrıca aradaki töropatik ilişki bağının da güçlenmesi beklenir ([Murdoch, 2004; s. 221](#)). Örnek olarak danışan başkaları tarafından küçük düşürülmesi ile ilgili bir olayı anlattığında psikolojik danışmanın da yaşadığı buna benzer bir durum bulunuyorsa bunu danışma esnasında anlatması verilebilir.
- Abartma; bireyin danışma esnasında kendisinin fark etmediği ancak danışanın fark ettiği bazı davranışları bulunabilir. Psikolojik danışman, danışanın bu hareketlerine dikkat ederek, danışanın yaptığı hareketi abartarak yapmasını teşvik eder. Bu tekniğin özünde danışana kendisini fark ettirme çalışması bulunmaktadır ([Kunter, 1995 s. 192](#)). Örnek olarak danışan, danışma esnasında sürekli bacağı sallıyor ise danışmanın danışana bu hareketi daha sık yapmaya teşvik etmesi şeklinde ifade edilebilir.
- Dil Çalışmaları; Gestalt Terapi için dil oldukça önemli bir yere sahiptir. Birey kendisini ben diliyle ifade ettiğinde kendisinin sorumluluğunu almaya daha yakın olacağı bu tekniğin önemli bir var sayımıdır ([Yaşar, 2020; s. 52-53](#)). Örnek olarak danışma esnasında psikolojik danışman tarafından birey, kendisinden ve duygularından bahsederken "Ben mutlu hissediyorum." şeklinde ifade etmeye sevk edilmelidir.

### GESTALT TERAPİ HANGİ ŞARTLARDA ORTAYA ÇIKMIŞTIR?

Gestalt Terapi Yaklaşımı ortaya çıkmadığı dönemde yani 1930-1940'lı yıllarda Fritz Perls, Kurt Goldstein ve Adhemar Gelb ile birlikte çalışmıştır ([Müller-Granzotto ve Müller-Granzotto, 2007; s. 46](#)). Buradan yola çıkarak Perls' in Gestalt Terapisi' nin temellerini Gestalt Psikolojisinden aldığını söyleyebiliriz. Gestalt Psikolojisi psikologları Gestalt isminin kullanılması konusunda Perls'e ve diğer kuramcılara saygılı davranmışlardır ([Ash 2006 s. 279](#)).

Gestalt Terapi 1940-1950'li yıllarda ortaya çıkmıştır. Bu dönem Freud'un Psikanaliz Kuramı oldukça yaygın kullanılan bir yaklaşımdı. Gestalt Terapi ilk zamanlarda Psikanalizin, geliştirilmiş hali olarak kullanılmaya başlanmıştır. Ancak daha sonrasında kuram başlı başına terapi yöntemi olarak ilerleyişine devam etmiştir ([Yontef ve Jacob, 2010; s. 342](#)).

Gestalt Terapi' nin geliştiricisi olan Fritz Perls'in de bir dönem Psikanaliz Yaklaşımı ile çalıştığı bilinmektedir. Daha sonradan kurama kendi katkıları yapmıştır. [Perls \(1969; s. 62\)](#) kendi yazdığı kitabında psikanalizi zorunda kalan sabit fikirlilik olarak gördüğünü belirtmiştir. Ancak bu durum Gestalt Terapinin tamamen doğru ve eksiksiz olduğunu kanıtlamamaktadır ([Wheeler, 1998; s. 181](#)).

### GESTALT TERAPİ HANGİ İHTİYACI KARŞILAMIŞTIR?

- Gestalt Terapi yaklaşımı benliğin yeniden tanımlanmasını sağlamıştır. Daha önceleri benlik sadece bireyin içinde var olduğu düşünülen bir kavramdı. Ancak Gestalt Terapi ile birlikte benlik kavramına kişiler arası ilişkiler ve kişinin doğal çevre ile olan ilişkisi de eklenmiştir. ([Chidiac, 2013; 460](#)).
- Gestalt Terapi döneminin kuramlarının aksine farkındalık kavramına daha çok yer verilmiştir. Hatta alan yazın incelendiğinde Gestalt Terapi' nin temelini farkındalık oluşturur diyebiliriz. Bireyin kendisine ve yaşadığı ana dair farkındalık kazanması şimdi ve burada kalması için oldukça önemlidir ([Haskan Avcı, 2016, s. 178](#)).



- Kuram farkındalık ve benlik kavramları birleşerek öz anlayış kavramı ortaya çıkmaktadır. Burada bahsedilen öz anlayış çevrenin yanı sıra bireyinde kendi yaşantılarının, duygularının ve düşüncelerinin farkında olması anlamında kullanılmaktadır. Kuramın öz anlayış kavramının gelişiminde önemli rol oynadığı düşünülmektedir ([Kirkpatrick, 2005; s. 10](#)).
- Bireyin bitirilmemiş işleri hayatının büyük bir kısmını tehdit etmektedir. Gestalt Terapi Yaklaşımından önce bitirilmemiş işler kavramı neredeyse hiçbir çalışmada rastlanmamıştır. Psikolojiye bitirilmemiş işler kavramıyla yeni bir akım başlamıştır ([Malakcıoğlu, 2018; s. 17](#)).

## GESTALT TERPİNİN AVANTAJ VE DEZAVANTAJLARI NELERDİR?

### Avantajları

- Psikoloji biliminin yanı sıra algı ve duyum gibi kavramları da derinlemesine açıklayarak günümüz dünyasında birçok alanı etkilemiştir. Özellikle Geştalt Algı Yasaları özellikle reklamcılık gibi sektörlerde sık sık karşımıza çıkmaktadır ([Feest, 2021 s. 2153](#)).
- Kuram geçmiş ve gelecekte ziyade şu ana dikkat çekmektedir. Bu sebeple diğer kuramlardan farklı olarak danışma sürecine hareket kattığı söylenebilir ([Dinç, 2014; s. 126](#)).
- Eş kaybının verdiği yas ile ilgili yapılan çalışmada geştalt terapi kuramının etkililiği incelenmiştir. Yapılan araştırmada belirli aralıklarla bireyin yas durumu ölçümlenmiştir. Sonuç olarak gestalt terapisinin yararlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır ([Field ve Horowitz, 1998 s. 284-285](#)).
- Gestalt Terapi sadece psikoloji alanında değil, endüstri ve daha birçok alanda avantajlar sağlamaktadır ([Eryarar, 2011; s.133](#)).
- Gestalt Terapi danışanda sorumluluk alma bilincinin gelişmesini sağlamaya çalışmaktadır. Bireyin sorumluluk almaya teşvik edilmesi Geştalt Terapi' nin olumlu yanı olarak sayılabilir ([Molaei, 2015; s. 21](#)).
- Gestalt Terapi' nin amacı bireyin farkındalığının gelişmesini sağlamaktır. Terapist de bu konuda danışana yardım eder. Bu sayede gelişen farkındalığın bireyin öz düzenleme becerisinde olumlu yönde gelişim sağlanmasına yardımcı olduğu söylenebilir ([Fogarty, Bhar, Theiler ve O'Shea, 2016; s. 35](#)).
- Gestalt Terapi de kullanılan rol oynama tekniğinin yapılan araştırmalarda bireylerin öfke ve düşmanca davranışları azalttığı görülmüştür ([Bohart, 1977; s. 15-20](#)).

### Dezavantajları

- Geştalt Terapi genel olarak birbiriyle ilişkili kavramlardan oluşmaktadır. Ancak bu kavramların gözlemlenmesi ve üzerinde deneylerin yapılabilmesi oldukça güçtür. Bu sebeple operasyonel olmadığı söylenebilir ([Murdock, 2004; s. 225](#)).
- Geştalt Terapide sonuç araştırmaları bulunmaktadır. Ancak bu araştırmalar genel olarak grup sürecini içermektedir. Bireyle danışma konusunda yapılan araştırma sayısı oldukça azdır. Yapılan grup araştırmalarında diyalogların fazla olması sebebiyle gruptaki kişilerin danışmayı bırakmadığı sonucuna ulaşılmıştır ([Lieberman, Yalom ve Miles, 1972; s. 48-49](#)).
- Kültürel açıdan değerlendirildiğinde kuramın uygulanabileceği grupla psikolojik danışma oturumlarında rol oynama ve diyalog çalışmalarının kullanımı danışanlara kaygı yaşatabileceği yapılan çalışmada belirtilmiştir ([Umucu ve Acar, 2011; s. 104](#)).
- Gestalt Terapi grup sürecinde birçok aktivitenin ortaya çıkmasına katkı sağlamıştır. Ancak bu aktiviteler grup sürecinde sürekli kullanıldığında danışanlarda bağımlılık yapma gibi dezavantajlar ortaya çıkabilmektedir ([Güçray ve Diğ. 2009; s. 205](#)).
- Gestalt Terapi de bireyin duyguları açısından farkındalık kazanması önemlidir. Ancak kuram incelendiğinde duygu şemasının nasıl oluştuğu ve geliştiği üzerinde durulmamaktadır. [Gavas Aslan'ın \(2019; s. 113\)](#) çalışmasında Gestalt Terapi' nin bu eksikliğinin, Duygu Odaklı Terapi' nin temelini oluşturduğu sonucuna ulaşılmıştır.

## Kaynaklar

1. Amendt-Lyon, N. (2003). Toward a Gestalt Therapeutic Concept For Promoting Creative Process. Lobb, M. S. & Amendt-Lyon, N. (eds.). *In Creative License: The Art Of Gestalt Therapy*. (p. 5-20) New York: Springer Science & Business Media.
2. Arip, M. A. S. M., Bakar, R. B. A., Ahmad, A. B., & Jais, S. M. (2013). The Development Of A Group Guidance Module For Student Self-Development Based On Gestalt Theory. *Procedia-Social And Behavioral Sciences*, 84, 1310-1316.
3. Ash, M. G. (2006). Max Wertheimer And Gestalt Theory. *Journal Of The History Of The Behavioral Sciences*, 42(3), 279–280.
4. Aydin, B. N. (2018). *Flört Şiddetine Maruz Kalmanın Çocukluk Çağı Travmaları, Psikolojik Semptomlar, Kendilik Algısı Ve Temas Biçimleri İle İlişkisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi) acikbilim.yok.gov.tr Veri Tabanı 'ndan elde edilmiştir. İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Adli Tıp Enstitüsü Sosyal Bilimler Anabilim Dalı. İstanbul.
5. Babil Kuyusu, (2020), Benzerlik İlkesi, 30.11.2021 tarihinde <https://www.babilkuyusu.com/ux/gestalt-ilkeleri/benzerlik-ilkesi/> adresinden erişilmiştir.
6. Balkaya, F. Y. ve Hisli Şahin, N. T. D. (2006). *Üniversite Öğrencilerinde Temas Biçimlerinin Öfke Ve Anksiyete İle İlişkisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi) dspace.ankara.edu.tr Veri Tabanı 'ndan elde edilmiştir. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
7. Barber, P. (2012). Emergent Coaching—A Gestalt Approach To Mindful Leadership. *Coaching Review*, 1(4), 29-40.
8. Behrens, R. R. (2003). Thinking Outside Of The Box: On Karl Duncker, Functional Fixedness, And The Adaptive Value Of Engaging İn Purposely Deviant Acts. *Gestalt Theory*, 25(1/2), 63-70.
9. Bilgin, A. (1998). Bütünüyle Gestalt Terapi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(1), 181-189.
10. Blom, R. (2006). *The Handbook Of Gestalt Play Therapy: Practical Guidelines For Child Therapists*. (2nd ed.). London: Jessica Kingsley Publishers.
11. Bohart, A. C. (1977). Role Playing And İnterpersonal-Conflict Reduction. *Journal of Counseling Psychology*, 24(1), 15–24.
12. Bozkurt, S. (2010). Sportif Performansa Psikolojik Bakış. *CBÜ Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 28-37.
13. Candır, Z., ve Çelik, Y. (2019). Gestalt Bakış Açısıyla Edebiyat Eleştirisi-Bir Uygulama: Servi, Sabahattin Ali. *Dokuz Eylül Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 6(2), 426-447.
14. Chang, D., Nesbitt, K. V. & Wilkins, K. (2007). The Gestalt Principle Of Continuation Applies To Both The Haptic And Visual Grouping Of Elements. *In Second Joint Eurohaptics Conference And Symposium On Haptic Interfaces For Virtual Environment And Teleoperator Systems (WHC'07)* (p. 15-20). Australia: IEEE.
15. Clarkson, P. (1989). Responsibility And Freedom İn Counselling. *Self & Society*, 17(5), 36-41.
16. Clarkson, P. & Cavicchia, S. (2013). *Gestalt counselling in action*. (Vol. 4) London. Sage.
17. Chidiac, M. A. (2013). An Organisational Change Approach Based On Gestalt Psychotherapy Theory And Practice. *Journal of Organizational*, 26(3), 458-474.
18. Clemmens, M. C. (2012). The İnteractive Field: Gestalt Therapy As An Embodied Relational Dialogue. Levine Y. & Bar, T. (Eds.). *In Gestalt Therapy: Advances İn Theory And Practice*. (p. 39-48). New York: Routledge.
19. Dainton, B. (2010). Phenomenal Holism. *Royal Institute of Philosophy Supplements*, (67), 113-139.
20. Dinç, M. (2014). Gestalt ve Bilişsel Davranışçı Terapideki Şimdi ve Burada İlkesindeki Benzerlik ve Farklılıklar. *Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, (3), 126-127.
21. Erdal, G., (2020). Ambalaj Tasarımında Gestalt Prensipleri. *Uluslararası İnsan ve Sanat Araştırmaları Dergisi*, 4(4), 32-39.
22. Erdoğan, M. ve Erkan Yazıcı, Y. (2010). Mekansal Deneyim ve Tasarımda Sabitlik Etkileri. *Sanat ve Tasarım Dergisi*, 1(5), 167-180.

23. Eryayar, E. (2011). Endüstri Ürünleri Tasarımında Gestalt Teorisi Uygulaması. *Zeitschrift Für Die Welt Der Türken/Journal Of World Of Turks*, 3(2), 125-133.
24. Feest, U. (2021). Gestalt Psychology, Frontloading Phenomenology, And Psychophysics. *Synthese*, 198(9), 2153-2173.
25. Field, N. P. & Horowitz, M. J. (1998). Applying An Empty-Chair Monologue Paradigm To Examine Unresolved Grief. *Psychiatry*, 61(4), 279-287.
26. Figen, A., Şahin, G., ve Vazgeçer, B. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Kendilik Algıları, Gestalt Temas Biçimleri Ve Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(1), 18-28.
27. Fogarty, M., Bhar, S., Theiler, S., & O'Shea, L. (2016). What do Gestalt therapists do in the clinic? The expert consensus. *British Gestalt Journal*, 25(1), 32-41.
28. Freeman, F. S. (1977). The Beginnings Of Gestalt Psychology In The United States. *Journal Of The History Of The Behavioral Sciences*, 13(4), 352-353.
29. Gal, H. & Linchevski, L. (2010). To See Or Not To See: Analyzing Difficulties In Geometry From The Perspective Of Visual Perception. *Educational Studies In Mathematics*, 74(2), 163-183.
30. Gavas Aslan, A. (2019). Duygu Odaklı Terapinin Diğer Kuramlarla Karşılaştırılmalı Analizi. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 2(3), 110-116.
31. Gibson, J. (1954). A Further Study of Visual Perception. *Psychological Bulletin*, 51(1), 96-97.
32. Grafik Tasarım Günlüğü, (2013) Pragnanz İlkesi, 30.11.2021 tarihinde [http://handegrafik.blogspot.com/2013/03/gestalt-kuram\\_27.html](http://handegrafik.blogspot.com/2013/03/gestalt-kuram_27.html) adresinden erişilmiştir.
33. Greenberg, L. S. (1983). Toward a task analysis of conflict resolution in Gestalt therapy. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 20(2), 190-201.
34. Grelling, K. & Oppenheim, P. (1999). Logical Analysis Of " Gestalt" As " Functional Whole". *Gestalt Theory*, (2), 49-54.
35. Guberman, S. (2015). On Gestalt Theory Principles. *Gestalt Theory*, 37(1), 25-44.
36. Gurwitsch, A. (1935). Développement Historique De La Gestalt-Psychologie. *Thalès*, (2), 167-176.
37. Güçray, S. S., Çolakkadıoğlu, O. ve Çekici, F. (2009). Grup Uygulamalarında Aktiviteler/ Egzersizler; Amaçları, Çeşitleri Ve Uygulama Örnekleri. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18(2), 194-208.
38. Haskan Avcı, Ö. (2016). Ânı Yaşama Ölçeğinin Geliştirilmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(3), 177-192.
39. Harman, R. L. (1975). A Gestalt Point Of View On Facilitating Growth In Counseling. *The Personnel and Guidance Journal*, 53(5), 363-366.
40. Hartung, P. J. (1991). Breaking Ground: A Study Of Gestalt Theory And Holland's Theory Of Vocational Choice. *In Speeches/Conference Papers Reports Research*, (p. 150- 165), 13th Chicago, IL.
41. Houston, G. (2003). *Brief Gestalt Therapy*. (Vol. 1) London: Sage Publications.
42. Ikehara, H. T. (1999). Implications Of Gestalt Theory And Practice For The Learning Organisation. *The Learning Organization*, 6(2) 63-69.
43. Jacobs, L. (1989). Dialogue In Gestalt Theory And Therapy. *The Gestalt Journal*, 12(1), 25-67.
44. Jacobs, S. (2007). *The Implementation Of Humour As Deflective Technique In Contact Boundary Disturbance* (Unpublished Doctoral Dissertation), Retrieved From Name Of Researchgate.Net. University Of South Africa. South Africa.

45. Joyce, P. & Sills, C. (2018). *Skills In Gestalt Counselling & Psychotherapy*. (Vol. 4) Los Angeles: Sage Publications.
46. Kepner, J. I. (2003). *Healing Tasks: Psychotherapy With Adult Survivors Of Childhood Abuse*. (Vol. 1) Cambridge: Gestalt Press.
47. Kepner, J. I. (2013). *Body Process: A Gestalt Approach To Working With The Body In Psychotherapy*. (Vol. 2). London: Routledge.
48. Kirkpatrick, K.L.(2005). *Enhancing Self Compassion Using A Gestalt Two-Chair Intervention*. (Unpublished Doctoral Dissertation), The University Of Texas, Faculty Of Graduate Of School, Austin.
49. Kitzler, R. (2006). Kreativität als Gestalttherapie. Lobb, M. S. & Amendt-Lyon, N. (Eds.) *In Die Kunst Der Gestalttherapie: Eine Schöpferische Wechselbeziehung*. (p. 109-116). New York: Springer Science & Business Media.
50. Kim, B., Reif, E., Wattenberg, M., Bengio, S., & Mozer, M. C. (2021). Neural Networks Trained On Natural Scenes Exhibit Gestalt Closure. *Computational Brain & Behavior*, 4, 251-263.
51. Koontz, N. A. & Gunderman, R. B. (2008). Gestalt Theory: Implications For Radiology Education. *American Journal of Roentgenology*, 190(5), 1156-1160.
52. Kudiaki, Ç. ve Sezgin, N. (2018). Baş Ağrısı Olan Ve Olmayan Grupların Geşalt Temas Biçimleri, Öfke Ve Anksiyete Düzeyleri Açısından İncelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 21(1), 68-78.
53. Kunter, Z. (1995). Gestalt Terapi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(7), 189-197.
54. Kuyumcu, B. (2011). Evli Kişilerde Gestalt temas biçimleri ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(5), 57-70.
55. Leadfit, (2021), Farkındalık Döngüsü, 30.11.2021 tarihinde <https://www.leadfitdevelopment.com/post/b%C3%BCt%C3%BCnle%C5%9Fmek-ve-b%C3%BCy%C3%BCmek-prof-dr-ceylan-da%C5%9F-gestalt-merak%C4%B1lar%C4%B1-ı%C3%A7in-bir-kitap-ve-alt%C4%B1-%C3%A7izilenler> adresinden erişilmiştir.
56. Lieberman, M. A., Yalom, I. D., & Miles, M. B. (1972). The Impact Of Encounter Groups On Participants: Some Preliminary Findings. *The Journal of Applied Behavioral Science*, 8(1), 29-50.
57. Luchins A. S. & Luchins, E. H. (1999). Isomorphism in Gestalt theory: Comparison of Wertheimer's and Kohler's concepts. *Gestalt Theory*, 21(3), 208-234.
58. Malakcioğlu, C. (2018). *Bitirilmemiş İşler İle Öfke, Suçluluk, Utanç Ve Affetme Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi) openaccess.hacettepe.edu.tr adresinden alınmıştır. Hacettepe Üniversitesi. Ankara.
59. Marotta, J. J. & Behrmann, M. (2004). Patient Schn: Has Goldstein And Gelb's Case Withstood The Test Of Time?. *Neuropsychologia*, 42(5), 633-638.
60. Martin, J. L. (2003). What İs Field Theory?. *American Journal Of Sociology*, 109(1), 1-49.
61. Majzub, R. M. & Mansor, S. (2012). Perception And Adjustment Of Adolescents Towards Divorce. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 46, 3530-3534.
62. Mclelun, (2015), Phi Fenomen, 27.12.2021 tarihinde, <http://www.mclelun.com/2015/11/optical-illusion-editor.html> adresinden erişilmiştir.
63. Mies, 2020, Süreklilik İlkesi 30.11.2021 tarihinde <https://miesofficial.com/blog/gestalt-kurami-nedir-ve-ilkeleri-nelerdir/> adresinden erişilmiştir.
64. Mies, (2020), Yakınlık İlkesi, 30.11.2021 tarihinde, <https://miesofficial.com/blog/gestalt-kurami-nedir-ve-ilkeleri-nelerdir/> adresinden erişilmiştir.

65. Molaei, B. (2015). *Birey Odaklı Grupla Psikolojik Danışmanın Gestalt Temas Engelleri ve Fonksiyonel Olmayan Tutumları Üzerine Etkisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi) openaccess.hacettepe.edu.tr veri tabanından elde edilmiştir. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
66. Mungan, E. (2021). Geşalt Kuramının Problem Çözme Üzerine Çalışmaları Ve Günümüzün Geşaltı. *Nesne*, 9(20), 354-378.
67. Murdock, N. L. (2004). *Theories Of Counseling And Psychotherapy: A Case Approach*. ( Vol. 2). New Zealand: Pearson Education.
68. Müller-Granzotto, M. J. & Müller-Granzotto, R. L. (2007). Perls Leitor De Freud, Goldstein E Friedlaender E Os Primeiros Ensaos Em Direção A Uma Psicoterapia Gestáltica. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, 7(1), 45-58.
69. Nelson-Jones, R. (2000). *Six Key Approaches To Counselling And Therapy* (Vol. 1) London: Sage.
70. Parlett, M. & Lee, R. G. (2005). Contemporary Gestalt Therapy: Field Theory. Null & Null (eds.) *In Gestalt Therapy: History, Theory And Practice*. (p. 41-65).California: Sage.
71. Peterson, M. A. (1994). Object Recognition Processes Can And Do Operate Before Figure–Ground Organization. *Current Directions in Psychological Science*, 3(4), 105-111.
72. Perls, F. S. (1969). *Gestalt Therapy Verbatim*. (Vol. 1). New York: Real People Press.
73. Perls, F., Hefferline, R., & Goodman, P. (1950) *Gestalt Therapy*.(Vol. 1). New York: Julian Press.
74. Roubal, J., Gecele M. & Francesetti G. (2013). Gestalt Therapy Approach to Diagnosis. Francesetti G., Gecele M. & Roubal J. (eds.) *In Gestalt Therapy in Clinical Practice. From Psychopathology to the Aesthetics of Contact*. (p. 59-76). Milano: FrancoAngeli Published.
75. Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2007). *A History Of Modern Psychology*. (9th eds.). California: Wadsworth Publishing.
76. Soysal, A. Ş., Bodur, Ş. ve Hızlı, F. G. (2005). Şimdi Ve Burada Terapisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 6(4), 274-280.
77. Stadler, M. & Kruse, P. (1990). Theory Of Gestalt And Self-Organization. Heylighen, F., Rosseel, E. & Demeyere, F. (Eds.) *In Self-Steering And Cognition In Complex Systems: Toward A New Cybernetics* (p. 142-159) Amsterdam: CRC Press.
78. Şakiroğlu Yılmaz. P. (2015) Geşalt Psikolojisi, Geşalt Terapi Kuramını Nasıl Etkilemiştir?. *Temas Geşalt Terapi Dergisi*, 2(1), 3-32.
79. Tagay, Ö. ve Voltan-Acar, N. (2012). Gestalt Temas Engelleri Ölçeğinin Geliştirilmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(37), 61-72.
80. Umucu, E. ve Acar, N. V. (2011). Grupla Psikolojik Danışma Sürecinde Direnç Ögesi Olan Kültürel Etmenlere Psikolojik Danışmanın Müdahalesi. *Ege Eğitim Dergisi*, 12(1), 99-113.
81. Vardal, E. ve Batıgün, A. D. (2017) Bağlanma Stilleri ve Yeme Tutumu Arasındaki İlişkide Geşalt Temas Biçimlerinin Aracı Rolü. *Türk Psikoloji Yazıları*, 20(39), 14–23.
82. Welsh, T. (2006). From Gestalt To Structure: Maurice Merleau-Ponty's Early Analysis Of The Human Sciences. *Theory & Psychology*, 16(4), 527-551.
83. Wattenberg, M., Bengio, S. & Mozer, M. C. (2021). Neural Networks Trained On Natural Scenes Exhibit Gestalt Closure. *Computational Brain & Behavior*, 2(8),1-13.
84. Wertheimer, M., & Riezler, K. (1944). Gestalt Theory. *Social Research*, 11(1) 78-99.
85. Wertheimer, M. (2017). Untersuchungen Zur Lehre Von Der Gestalt. *Gestalt Theory*, 39(1), 79-89. <https://doi.org/10.1515/gth-2017-0007>
86. Wheeler, G. (1998). *Gestalt Reconsidered: A New Approach To Contact And Resistance*.(Vol. 2). London: GIC Press.



87. Wheeler, G. (2003). Shame, Guilty, and Codependency. Lee, R. G. & Wheeler, G. (Eds.). *In The Voice Of Shame: Silence And Connection In Psychotherapy*. (p. 203-228). New York: Gestalt Press.
88. Yağmur, Ö. (2014). Minimal Sanatta Dan Flavin'i Gestalt Algı Kuramıyla Anlamlandırma. *Güzel Sanatlar Enstitüsü Dergisi*, (33), 150-162.
89. Yaşar, N. (2020). Isadore From ve Gestalt Terapi Yaklaşımı. *Gestalt Temas Dergisi*, (1), 57-74.
90. Yıldırım, O. (2021). Duygu Odaklı Terapinin Gestalt Terapi ve Varoluşcu Terapi ile Karşılaştırılmalı Analizi. *Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 11(1), 253-262.
91. Yılmaz, P. Ş. (2015). Gestalt Psikolojisi, Gestalt Terapi Kuramını Nasıl Etkilemiştir?. *Temas: Gestalt Terapi Dergisi*, 2(1), 3-32
92. Yontef, G. M. (1993). *Awareness, Dialogue & Process: Essays On Gestalt Therapy*. (Vol. 2). The Gouldsboro: Gestalt Journal Press.
93. Yontef, G. M. (2002). The Relational Attitude in Gestalt Therapy Theory and Practice. *International Gestalt Journal*, 25(1). 15-34.
94. Yontef, G. M. (1998). *Processo, Diálogo E Awareness: Ensaios Em Gestalt-Terapia*. (Vol. 2). Sao Paulo: Summus Editorial.
95. Yontef, G. M. & Jacob, E. (2010) Gestalt Therapy. Raymond J. Corsini & Danny Wedding (eds.) *In Current Psychotherapies*. (p. 328-368). Neufahrn bei Freising: Brooks Cole Publisher.
96. Vikipedi, (2021), Mum Deneyi, 30.11.2021 tarihinde, [https://tr.wikipedia.org/wiki/Mum\\_problemi](https://tr.wikipedia.org/wiki/Mum_problemi) adresinden erişilmiştir.
97. Wannart, (2018), Şekil-Zemin İlkesi, 30.11.2021 tarihinde, <https://wannart.com/icerik/19699-parcalarindan-ayri-bir-butun-gestalt-ilkeleri> adresinde erişilmiştir.
98. Vikipedi, (2021), Tamamlama İlkesi, 30.11.2021 tarihinde [https://tr.wikipedia.org/wiki/Gestalt\\_psikolojisi](https://tr.wikipedia.org/wiki/Gestalt_psikolojisi) adresinden erişilmiştir.