

GESTALT TERAPİNİN TARİHÇESİ

FRITZ PERLS'ÜN YAŞAMI

Gestalt Terapiyi anlayabilmek için, Gestalt Terapinin oluşmasında etkili olan psikoloji ve psikoterapi kuramlarını anlamak gerekir. Gestalt Terapinin kurucusu olarak birçok kaynakta sadece Fritz Perls'ün adı geçer. Oysa, Fritz Perls kadar, eşi Laura Perls'ün de Gestalt Terapinin gelişmesinde katkıları vardır (Yontef ve Simkin, 1989; Kogan, 1978).

Fritz Perls, psikoanaliz eğitimi aldığı halde, diğer felsefi yaklaşımlar ve psikoloji kuramlarından etkilenerek, Laura Perls'le birlikte Gestalt Terapiyi geliştirmiştir. Fritz Perls (1893-1970), bir orta sınıf Alman Yahudi ailesinin, üç çocuğundan en büyük olanıdır. Ailesi Nazilerden etkilenmiş, kız kardeşi toplama kampında öldürülmüştür (Shepard, 1975). Fritz sorun yaratan bir çocuktü, yedinci sınıfta iki kez kalmıştı. Okula 14 yaşında geri dönmüştü.

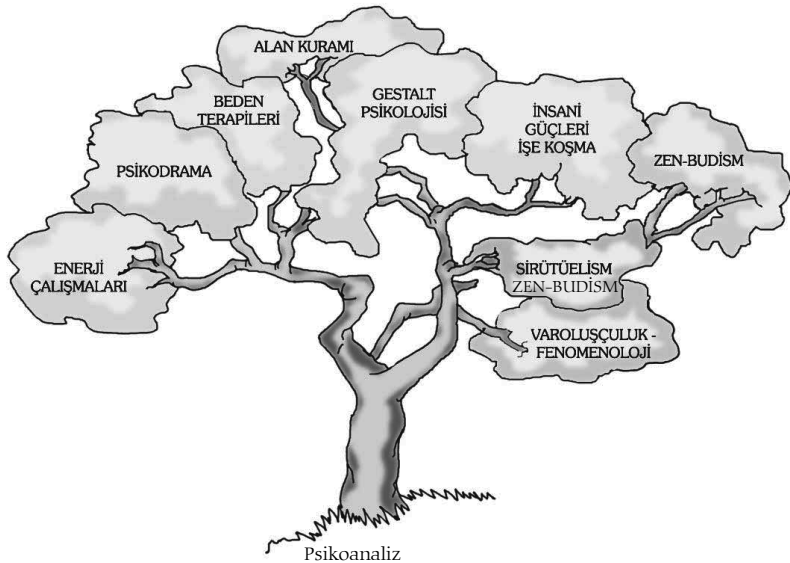
Tıp okudu. Yirmi üç yaşındayken, 1. Dünya Savaşı çıktı ve askere gitti. 1920'de hekim olduktan sonra, Kurt Goldstien'in asistanı olarak Beyin Hasarlılar Enstitüsünde çalışmıştı (Perls, 1992). Perls, Goldstein'dan etkilenmişti. Goldstein, Gestalt psikolojisi bakış açısıyla, beyin hasarlı askerleri tedavi ediyordu. Frankfurt'da olan bu enstitüde, Fritz Perls birçok kişiyle tanışmıştı. Bunlardan biri de sonra evleneceği Laura Polsner'dı.

Fritz Perls, Viyana ve Berlin'de Psikoanalist olabilmek için eğitim aldı. Analistleri Reich, Fenichel ve Horney'di. Bu dönemde, Adler, Jung ve Freud'la da tanıştı. 1934'de Na-

zizmin yükselmesiyle, bir yıl Hollanda'ya oradan Güney Afrika'ya gitti., 1935'de Güney Afrika Psikoanaliz Enstitüsünü kurdu. Güney Afrika'dayken **Holism ve Evrim** kitabının yazarı, Jan Smuts'la tanıştı (Perls, 1992). Oniki yıl Güney Afrika'da kaldıktan sonra, New York'a gitti. New York'ta 12 yıl kaldıktan sonra, Miami, San Fransisco, Los Angeles, İsrail, Japonya ve Kanada'ya giderek Gestalt Eğitim Enstitüleri açtı. 1970'de Kanada'da Vancouver Adası'nda öldü.

GESTALT TERAPİNİN GELİŞMESİNDEKİ ETKİLER

Gestalt Terapi, psikoanaliz, Gestalt psikolojisi, Kurt Lewin'in Alan Kuramı, varoluşculuk, fenomenoloji, psikodrama, insani güçleri işe koşma hareketi, Zen-Budizm ve beden terapilerinden etkilenmiştir.



PSİKOANALİZ

Fritz Perls'ün kendisi psikoanalist olarak yetişmiştir. Doğaldır ki, psikoanalizden sonra ortaya çıkan tüm psikolojik danışma ve/veya terapi yaklaşımları, psikoanalize karşı gelişmişse de, psikoanalizden şu veya bu şekilde etkilenmişlerdir. Gestalt Terapi, geçmiş yaşantıların önemine ilişkin bilgiyi psikoanalizden almıştır.

Reich ve Horney'in Fritz Perls'ün analisti olduğu bilinir. (Perls, 1992). Perls, Reich'dan beden zırhı (body armor) kavramını almıştır. Perls (1947) Reich'in ilk kez "motor sistemin zırh olarak işlev görmesine ve psikosomatik tıbbı" dikkatini çektiğini belirtmiştir (Akt: Kogan, 1991:239).

Gestalt Terapinin psikoanalizden temellendiğini (Tillet, 1984), savunuların yanında, tamamen psikoanalitik yaklaşımlardan sayılabileceğini iddia edenler de vardır (Wolberg, 1977). Ancak 20. yüzyılın son on yılı ve 21. yüzyılın başlarında olunan şu günlerde kimse, Gestalt Terapinin psikoanalitik yaklaşımlardan olduğunu savunamaz ve savunmamalıdır, da. Yine bilinmelidir ki, Gestalt Terapi, Maslow'un "psikolojide üçüncü güç" sınıflamasına giren bir yaklaşımdır (Clarkson, 1991: 3).

GESTALT PSİKOLOJİSİ

Gelp ve Goldstein, Fritz Perls'ün, 1926'da beyin hasarlılar enstitüsünde çalışırken hocalarıydı. Bu sıralarda, Perls, Gestalt laboratuvarı psikologları, Wertheimer ve Köhler'le tanışmıştı. Perls için en önemli olan tamamlanmamış Gestaltla, bitirilmemiş durumlar fikriydi.

Goldstein'in şekil-zemini vurgulayan bütüncüllük kuramı, Gestalt Terapinin oluşmasında etkili olmuştur. Ayrıca, Fritz Perls, 1933 yılında Güney Afrika'ya gittiğinde, Smuts'ın **Holism ve Evrim** adlı kitabı onu etkilemiştir.

VAROLUŞÇULUK-FENOMENOLOJİ

Giriş bölümünde verilen şiirlerde olduğu gibi anı yaşamak, içsel referans noktasından olayları değerlendirmek, farkındalık, içten olma vb. gibi kavramlar varoluşçu fenomenolojik yaklaşımdan etkilenilerek Gestalt Terapiye kazandırılmıştır.

Fenomenolojik bakış açısı, bireyin davranışlarının sadece onun öznel gerçeği algılamasının incelenmesiyle anlaşılabilirliğini vurgulamıştır. Gestalt Terapi fenomenoloji, algı ve algılama süreçleri üzerinde durmuştur. Çevre, bireylerce yaşanıldığı gibi var olur (Watzlawick, 1984). Perls'ün terapötik yaklaşımı, farkındalığın gelişmesine odaklanmıştır. Fenomenolojik bakış açısından, Perls, sadece hastanın farkındalığı değil, tüm alanla ilgilenmiştir, onun için, hasta terapist etkileşimi önem kazanmıştır (Watzlawick, 1984).

Gestalt Terapide, bireyin yaptıklarından, duygularından ve düşüncelerinden sorumlu olması, varoluşçulukta da söz konusudur.

ALAN KURAMI

Sosyal psikolojinin kurucusu olarak bilinen, Kurt Lewin tarafından geliştirilen ve Perls'ün Gestalt Terapiyi oluştururken etkisi altında kaldığı alan kuramından kavramlar bölümünde söz edilmiştir.