

Eğitim Ortamlarında Bir Geşalt Kavramı Olarak Farkındalık

Figen Akça^{*1}, Gizem Günçavdı Alabay²

¹Eğitim Bilimleri Bölümü / Eğitim Fakültesi, Bursa Uludağ Üniversitesi, Türkiye

²Eğitim Bilimleri Bölümü / Eğitim Fakültesi, Bursa Uludağ Üniversitesi, Türkiye

*figenakca@uludag.edu.tr

Özet – Perls ve arkadaşları (1951/1996) farkında olmayı, “kişinin kendi algısal alanı ile temas halinde olması” şeklinde tanımlamışlardır [1]. Bu tanım ile hem kişinin kendisi hem çevresi hem de ikisinin birleştiği noktada duyumsal, duygusal, düşünsel, istekler ve değerlendirmelerine ilişkin farkındalık durumlarından bahsedilmektedir. Bu çalışmada, Perls’ün bu tanımı çerçevesinde ve özellikle de temas kavramından uzaklaşmadan konu ele alınmaya çalışılacaktır. Shub [2], farkında olmanın bir süreç olduğunu ve ömür boyu devam ettiğini belirtmiş ve bu süreçte minimum farkındalık, genel ya da günlük farkındalık, an ve an yaşanan spesifik farkındalık, birbirinin izleyen anlarda devam eden farkındalık ve yüksek düzeyde gelişmiş farkındalık aşamalarından bahsetmektedir. Bu çalışmada gerek günlük hayatta gerekse eğitim ortamlarında öğrencilerle çalışan eğitimcilerin nelerin farkında olacakları konusu Geşalt kavramlarından biri olan farkındalık konusu temelli ele alınmaya çalışılmıştır. Öğretmen ya da yönetici olarak eğitimcilerin okuldaki psikolojik danışmanlarla çalışırken aynı terminolojiyi kullanabiliyor olmaları eğitimin niteliğini arttırmak için oldukça önemlidir.

Anahtar Kelimeler – Geşalt Kavramı, Farkındalık

I. GİRİŞ

Farkındalığın Perls tarafından ortaya konmuş olan bu sınıflandırması aslında Burley’in (1999), terapide anlık ve kesitsel farkındalığın kazanılması sırasında geçilen aşamalar ile birlikte daha anlamlı hale gelecektir. Zira, ister iç bölge, ister orta bölge, ister dış bölge olsun eğer farkındalık dördüncü ya da beşinci düzeyde değilse kalıcı niteliksel değişimler ya da Gestaltçı bakış açısından deneyim/farkındalık döngüsü tam olarak tamamlanmış olamamaktadır. Burley’in farkındalık sınıflandırmasında çoğu yaşantı 2 düzeyde kalmakta 3 düzey ve daha ötesine geçmemektedir [3]

Farkında Olmak kavramının anlaşılmasını zorlaştıran bir diğer unsur da sınıflandırma sürecinin içinde de ayrıca bir farkındalık aşamasının varlığı ile ilgilidir. Cleveland Geşalt Enstitüsü tarafından oluşturulan bu döngüye göre 7 ayrı aşama vardır; (1) duyum, (2) farkındalık, (3) enerjinin harekete geçmesi, (4) hareket, (5) temas, (6) çözülme ve kapatma, (7) geriçekilme (Wheeler) [3].

Tüm döngü farkındalık/deneyim döngüsü olarak adlandırılmasına rağmen, 2 aşamadaki farkındalığın ayrıca “duyumlar”, “davranışlar”, “duygular”, “arzular ve istekler”, “düşünceler”, “değerler” ve “değerlendirmeler” olarak ele alınması bizim gibi geşalt terapi eğitimi alanlar için oldukça karmaşık görünmektedir. Zira bu kavramı hem yöntemin bir parçası olarak kullanmak hem de geşalt terapi sürecinin tümünde nasıl kullanılacağını ayırt etmek oldukça zor görünmektedir.

Perls [4] zaman ve uzam kavramına bir de farkındalık kavramını ekleyerek bir anlamda bu kavrama verdiği önemi vurgulamıştır. Diğer yandan bu kavram sıklıkla psikoloji literatüründe sık kullanılan “içe bakış” ve “içgörü” kavramları birbirlerinin yerine kullanılan ancak farklı anlamlara sahip üç kavramdır. Farkındalık, spontan bir his, içebakış dikkatin içe ve iç yaşantılara kayması, içgörü ise daha çok psikanalizde kullanılan savunmaların çözülmesi anlamına gelen bir kavramdır. Farkındalık kavramının en belirgin özelliği bir bilişsel eylem ile aynı karede yer

almamasıdır [3]. Yani yukarıda da söz edildiği gibi spontan bir histir. Bu kavrama ilişkin pek çok benzetme yapılmıştır, bir kömürün içten yanması ya da bir yanardağın lavlarının dağın eteklerine doğru kayarken aynı zamanda yeniden oluşum için zemin hazırlaması gibi [1]. Yapılan benzetmeler içinde en açık olduğu söylenebilecek görüş şu şekildedir;

Polster ve Polster (1973), bu süreci şöyle tanımlarlar, “yaratıcı artist, ressam, heykeltıraş, kompozitör, senarist, şair, sanatla uğraşanların tümü duyularının sınırında gezerler.. Onlar için artistik ürün bir tür “yansıtma”dır; artist bir yandan duyularına derinden sadık kalırken diğer taraftan yansıtarak ifade eder. Farkındalığı ve ifadesi bütünleşir. Bu büyümlü birleşme yaratıcılıklarının matriksidir. Bu yaşantının gerçekleştiği tüm beşeri durumlarda drama kaçınılmazdır. [3]

Geşalt terapisi içinde “ihtiyaçlarımızı karşılamak için farkındalığın ön koşul olduğunu söylemek mümkündür. Yani ihtiyaçları karşılamak için önce ihtiyaca ve karşılama yollarına ilişkin farkındalık kazanmak gerekmektedir. Latner (1992)’e göre farkında olmak büyüme ve değişimin ilk koşuludur [1]. Büyüme ve değişimin ilk koşulu farkındalıktır.

A. Farkında Olmak Ne Demektir?

Perls (1951), Clarkson ve Mackewn (1993)’e göre farkında olmak; kişinin algısal alanı yani kendisi ve çevresiyle temas halinde olması olarak tanımlamışlardır [1]. Polster ve Polster [5]’e göre farkındalık, bireyin tüm bileşenlerinin (duygu, düşünce, davranış, duyum) ahenk içinde olmasını ve bütünleşmesini sağlayan bir süreçtir. Bireyin büyümesi ve gelişmesi için gerekli olan yeni davranış biçimleri geliştirmek için farkındalık önemli bir adımdır.

Farkında olmak kendiliğinden veya rehberlik yapacak bir terapistin eşliğinde gelişebilir. Terapide farkındalık kazanma süreci; terapistin bireyin dikkatini, davranışlarında konuya ve terapi seansının amacına uygun ancak danışan tarafından önemsenmeyen noktalara çekmesi ile başlar [5].

Farkında olmayı günlük yaşamdan şu örnekle açıklayabiliriz. Öğle yemeğinde yemek yerken, yemek yiyor olduğumuz farkında oluruz. Ellerimizi nasıl hareket ettirdiğimiz, nasıl nefes

aldığımız, her lokmayı ağızımıza nasıl götürdüğümüz, her yediğimiz yiyeceğin ağızımızda nasıl dağıldığı, çatalı bıçağı nasıl hareket ettirdiğimiz yemek yeme eylemimizin bileşenleridir ve biz her seferinde bu bileşenlerin farkında olmak için uğraş vermeyiz. Ama Çin Restoranına gittiğimizde ve özel çubuklarla yemek yememiz gerektiğinde, o zaman hem çubuklarla nasıl yemek yediğimize odaklanmak ve Çin yemeklerinin tadını almak gibi normaldeki “yemek yemek” farkındalığımız farklılaşabilir. Alt bileşenlerine daha çok dikkat etmek, farkındalığımızı arttırarak davranışlarımızı duruma uygun olarak ayarlamamız gerekebilir.

Farkında olmak bulunduğumuz an içinde oluşur. Geçmişteki ya da gelecek hayallerimizle ilgili herhangi bir şeyin farkına varsak bile bu “şu anda” olur. Geçmiş deneyimimizi değiştirmez ama deneyime ilişkin anlamlandırmamızı değiştirir [1]. Örneğin bireysel terapimizde suçluluk duygumuz üzerinde çalışırken, geçmişte bitirdiğimiz bir ilişkimizdeki duygularımız, davranışlarımızla ilgili yeni farkındalıklar kazanıp, o ilişki, kişi ve kendimizle ilgili yeni anlamlandırmalar yapabiliriz, elimizdeki diğer farkındalıklarımızla birleştirip yeni bir bütün sağlayabiliriz. Bu farkındalıklar geçmişteki deneyimize ait şu andaki farkındalıklarımız olur.

B. Farkında olduklarımız nelerdir?

Tam bir farkındalık için tüm bileşenler gereklidir. Bu bileşenler duyularımız, davranışlarımız, duygularımız, isteklerimiz ve değer yargılarımızdan oluşur [5]. Perls (1969) bu bileşenleri iç, dış ve orta olarak tanımlamıştır [1].

Duyularımızın ve Davranışlarımızın farkında olabiliriz: Duyularımızı bedenimizin verdiği sinyaller olarak düşünebiliriz. Örneğin; acıkmamız, susamamız, bedenimizin çeşitli yerlerindeki ağrılar, uyuşukluklar, gerginlikler, uyuşmalar, kaşıntılar bedenimizden gelen duyularımızdır [1]. Duyularımız ve buna bağlı olarak gelişen davranışlarımız ne kadar birbirine yakın ve aralarındaki ilişki net olursa; kendi algısal alanımızla temasımız yani farkındalığımız o kadar yüksek olur [5]. Bazen sıkıldığımız için, bazen kaçma yöntemi olarak, bazen depresyonda olduğumuz için uyuyabiliriz. Ya da uykumuz geldiği halde ders çalışmak için ya da başka sebeplerden uyumuyorsak bu bizim uykumuzun olmadığı anlamına gelmez. Uyku ihtiyacı

farkındalığı ve ardından gelen davranışımızın ne kadar kompleks bir yapıya sahip olabileceği düşünürsek, daha kompleks duyum ve davranışlarımızı analiz etmemizin ne kadar da zor olabileceği ortadadır.

Duyumlar davranışlarımızla ardı ardına gelir, davranışlarımızın farkındalığını kazanmamızda önemli rolleri vardır [5]. Örneğin bedenimize odaklandığımızda midemizin ya da başımızın ağrısını fark edebiliriz. Bu ağrılar duyumdur. Bu ağrıların üstüne düşündüğümüzde ya da terapistimizin rehberliğinde bu duyuma yol açan veya bu duyumun yol açtığı davranışlarımızla ilgili farkındalık kazanabiliriz. Midemizin ağrısında yola çıkarak çocukluk dönemimizde annemizin bize sürekli güçlü olmamız gerektiği ile ilgili baskılarını ve ilk mide ağrımızın o dönemde ortaya çıktığını veya şu anda annemizin baskısı yerine kendi kendimize midemize baskı yaptığımızın farkındalığına ulaşabiliriz. Ve bu mide ağrımızı şu anda ikincil kazanç olarak sevgilimizle ilişkimizde kullandığımızın farkındalığına ulaşabiliriz.

Duyularımızın farkında olabiliriz: Duyularımız tam bir farkındalık yaşamamız için oldukça önemli ve kilit noktadrlar. Duyularımız tam bir farkındalık için bize yol gösterirler [1]. Duyuların bu yol göstericiliği terapide, danışanın ne hissettiğine odaklanarak, o duygusunda kalması ve o duyguda kalmanın danışanı hangi düşünceye, hangi isteğe, ihtiyaca götürdüğü üzerinde çalışılarak kullanılır [5].

İsteklerimizin farkında olabiliriz: Ne istediğimizin farkında olmak, onu elde etmek için harekete geçmemizi, isteğimizi elde etmenin yollarını aramamızı sağlayacaktır. İsteklerimiz hem geçmişini hem de geleceği şu ana bağlar (Sakarya, 2003: 14). İsteklerimizin farkındalığını duyu ve duyumlarımızı ipucu olarak kullanarak daha açık hale getirebiliriz ([5]).

Değer yargılarının farkında olabiliriz: Değer yargılarını daha çok çocukluk döneminde içe aldıklarımız olarak düşünebiliriz. İçe alınanlar, bize bakım verenlerden, öğretmenlerimizden, çevremizdeki diğer büyüklerden öğrendiğimiz, tamamen doğruluğunu sorgulamadan kabul ettiğimiz bilgilerdir [1]. Çocukluk döneminde bu değer yargılar, değerlendirmeler işlevsel olabilir. Örneğin küçük bir çocuğun yabancılarla güvenilmez yargısı o dönem için geçerli ve güvenli olabilir. Bazı değer yargılarımız işlevselliğini kaybetmeyebilir, ama bir değer yargı çocukluk bizim şu andaki

ilişkilerimizi etkiliyor ve engelliyorsa, işlevsel değildir ve yeniden yapılandırılması gerekir. Gelişimimiz ve değişimimizin önünde engel olan ve kendimizle ve çevremizle olan temasımızı engelleyen değer yargılarımızın farkında olmak oldukça önemlidir.

Yukarıda ele alınan bileşenler bizim *içsel yaşantılarımıza* ait bileşenlerdir. *Çevresel faktörlerin* farkındalığını ise beş duyu organımızı kullanarak sağlayabiliriz. İçsel farkındalıklarımızla çevresel farkındalıklarımızın birleştiği noktada ise ortaya; düşüncelerimiz, hayallerimiz, anılarımız, planlarımız, seçimlerimiz, yaratma becerimiz çıkar. Bu alan *uzlaşma alanı* olarak adlandırılır. Uzlaşma alanında içsel farkındalıklarımızla çevresel farkındalıklarımızı birbirine uygun hale getirmek, yaşamımızın daha zengin ve keyifli olmasını sağlayacaktır [1].

C. *Farkında olunan şeyler herkeste aynı mıdır?*

Sills ve arkadaşları (1998)' na göre kişilerin neyi ne zaman ne şekilde fark edeceği kişinin fenomenolojisine göre değişir [1]. Örneğin bir manzara karşısında bir fotoğraf sanatçısı bu manzaranın kadrajı, kompozisyonu gibi teknik şeylerin farkına varmaya çalışırken; bir mimar manzaradaki evlerin yapısının tam da üstünde çalıştığı bina ile benzerliğinin farkında olabilir. Herkes kendi dünyasına uygun farkındalıklar yaşar ve bu farkındalıkları anlamlandırır. Farkına varılan şey şekil haline gelir, geriye kalanlar ise fon. Fondakiler o an için farkında olmadıklarımızdır. Ayrıca aynı manzarada farklı zamanlarda farklı şeyler de keşfettiğimiz de olur. Örneğin kişinin aynı manzaraya bakarken bir gün önce binalarla ilgilenirken, başka bir gün o günkü mutluluğunun etkisiyle daha pozitif, keyif veren objelerin farkında olabilir. Bu da Yontef (1993)'e göre farkındalığın kişinin o anki ihtiyacına göre değişebileceğini gösterir [1].

D. *Her an her şeyin farkında olabilir miyiz?*

Shub (1994)'a göre farkındalık bir süreçtir. Farkındalık aşamalardan oluşur. Minimum farkındalık, genel ya da günlük farkındalık an ve an yaşanan spesifik farkındalık birbirini izleyen anlarda devam eden farkındalık yüksek düzeyde gelişmiş farkındalık [1]. Her şeyin farkında olmaya en yakın aşama yüksek düzeyde gelişmiş farkındalık, farkındalığın farkındalığı olarak

adlandırılan aşamadır ve bu düzeyde bir farkındalığa ulaşmak için terapi sürecinde terapistin yönlendirmelerini gerektirir [3].

Geştalt yaklaşımına göre; insan eğer bir şeyin farkına varmak istemiyorsa bunun için herhangi bir adım atmaz, adım atmak istemediği hiçbir şeyle ilgili de farkındalık kazanmak istemiyordur [5]. Yani her şeyin farkına varma isteği kişide entelektüel olarak oluşsa da, kişinin bu farkındalıkları yaşamaya hazır olması gerekmektedir. Shub (1994)'a göre farkında olduklarımız nasıl bizim ihtiyacımızla ilgili ise farkında olmadıklarımız ise her zaman o an bizim için ihtiyacımız olmayan şeylerdir anlamına gelmez. Farkında olmadıklarımız ya o an için farkında olmaya hazır olmadığımız, ya direnç gösterdiğimiz şeylerden oluşur [1].

E. Yüksek Düzeyde Farkındalık diye bir şey var mıdır? Varsa nasıl olur?

Farkındalık minimum, duyumsal farkındalık boyutundan yüksek düzeyde farkındalığa uzanan bir boyuttur [3]. Burley (1999), bu boyutu 5 aşamada açıklamıştır [1] [3].

Birinci aşamada zihinsel düzeyde farkındalık oluşur. Bu farkındalıklar kişiyi harekete geçirici güce sahip olmazlar. Bazen kişiye tam uygun olmayan farkındalıklar da bu boyutta yer alır, bu farkındalığın uygun olmayan taraflarının olup olmadığını kişi ilerleyen aşamalarda kendisi fark edip, düzeltebilir.

İkinci aşamada kişinin kendisi ve çevresiyle ilgili gözlemlerinin arttığı dönemdir.

Üçüncü aşama kişinin gözlediği davranışlarının sorumluluğunu üstüne almaya, sahiplenmeye başladığı aşamadır, ancak değişim için henüz erkendir.

Dördüncü aşama, davranışlarımızın dışında duyularımızın, bedenimizin, duygularımızın fark edildiği, kendimizi daha iyi anladığımız, değişime yaklaşılabilir aşamadır.

Beşinci aşama, tam bir farkındalığın oluştuğu aşamadır. Tüm duygu, düşünce, beklenti ve yaşananlar olduğu gibi fark edilir, kabul edilir, bütünleştirilir. Bu boyuttaki değişimler kalıcı, işlevsel değişimlerdir.

Yüksek düzeyde farkındalık, genellikle kişinin çevresini, kendi iç dünyasını ve mevcut deneyimlerini derin bir şekilde anlama ve bilinçlilik seviyesine ulaşması olarak tanımlanabilir. Bu,

mindfulness (farkındalık) uygulamaları, meditasyon, içsel keşif ve kişisel gelişim çalışmaları yoluyla geliştirilebilir. Yüksek düzeyde farkındalık, bireyin kendine ve çevresine daha dikkatli ve empatik bir şekilde yaklaşmasını sağlayabilir, stresi azaltabilir ve genel yaşam kalitesini artırabilir.

Bu kavram, psikoloji ve kişisel gelişim alanlarında sıklıkla ele alınır ve farklı kültürlerde ve spiritüel geleneklerde de yer bulur. Ancak, "yüksek düzeyde farkındalık" tanımı ve bu duruma ulaşmanın yolları kişiden kişiye ve kültürden kültüre değişiklik gösterebilir.

F. Farkına vardıktan sonra ne olacak?

Yüksek düzeyde gelişmiş farkındalıklar yaşamak; bireyi kendi yaşamında olan biteni daha yakından algılayıp, daha iyi anlamlandırmamızı ve gelişme ve büyüme yönünde gerekli olan davranış değişikliklerini yapabilmesini sağlar [5].

Farkına varılanlar bazen acı verebilir, huzursuzluk yaratabilir, hoşumuza gitmeyebilir [3]. Terapi sürecince bazen kendimizi öncesine göre daha kötü hissettiğimiz zamanlar olması bu nedenledir. Farkına varılanlar ancak yeniden yapılandırılıp, özümseince acı ve huzursuzluk duygusunun yerini rahatlama ve keyif duygusu alabilir. Bu süreç zorlu bir süreçtir ve sonlanan bir süreç değildir, hayatımız boyunca yeni farkındalıklarımız olacaktır.

Eğitimcilerin eğitim ortamlarında "farkındalık" kavramını ele almaları, öğrencilerin hem kendilerini hem de çevrelerini daha iyi anlamalarını sağlayan önemli bir süreçtir. Farkındalık, öğrencilerin duygusal, sosyal ve bilişsel gelişimlerini destekler. İşte eğitimcilerin bu konuyu ele alırken dikkate alabilecekleri bazı yöntemler şu şekildedir:

- 1. Empati ve İletişim Becerilerini Geliştirme:** Öğrencilere empati kurma ve etkili iletişim becerileri kazandırmak, farkındalığın temel taşlarından biridir. Rol yapma, grup tartışmaları ve etkileşimli oyunlar bu konuda etkili olabilir.
- 2. Çeşitlilik ve Kapsayıcılık Eğitimi:** Öğrencilerin farklı kültürler, inançlar ve yaşam tarzları hakkında bilgi sahibi olmalarını sağlamak, onların daha geniş bir perspektife sahip olmalarına yardımcı olur. Bu, çeşitliliğe saygı ve hoşgörü geliştirmelerine de katkıda bulunur.

3. **Duygusal Zeka Eğitimi:** Öğrencilerin kendi duygularını tanıma ve ifade etme yeteneklerini geliştirmek, onların duygusal farkındalıklarını artırır. Duygusal zeka atölyeleri ve aktiviteleri bu konuda faydalı olabilir.
4. **Mindfulness ve Meditasyon Uygulamaları:** Mindfulness ve meditasyon tekniklerini ders programlarına dahil etmek, öğrencilerin şu anki ana odaklanmalarını ve stres yönetimi becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur.
5. **Kritik Düşünme ve Problem Çözme Becerileri:** Öğrencilere eleştirel düşünme ve problem çözme becerilerini kazandırmak, onların daha bilinçli ve analitik düşünmelerine olanak tanır. Bu, onların karşılaştıkları durumlar hakkında daha derinlemesine düşünmelerini sağlar.
6. **Toplumsal Sorunlara Dikkat Çekme:** Güncel toplumsal sorunları ders içeriklerine dahil etmek, öğrencilerin toplumda yaşanan olaylara karşı duyarlı ve bilinçli olmalarını sağlar.
7. **Öz-Değerlendirme ve Kendini Keşfetme Aktiviteleri:** Öğrencilerin kendilerini değerlendirmelerine ve kendi güçlü yönlerini, zayıf yönlerini keşfetmelerine yönelik aktiviteler, kişisel farkındalıklarını artırır.
8. **Sürdürülebilirlik ve Çevre Bilinci:** Çevre konuları ve sürdürülebilirlik eğitimi, öğrencilerin çevresel sorunlara karşı bilinçli olmalarını ve bu konuda sorumluluk almalarını teşvik eder.

Bu yöntemlerin uygulanmasında, öğrencilerin yaşlarına ve gelişim düzeylerine uygun içeriklerin seçilmesi ve öğrencilerin aktif katılımının teşvik edilmesi önemlidir. Eğitimcilerin bu konularda sürekli kendilerini geliştirmeleri ve güncel yöntemlerle donanmaları da bu sürecin etkinliğini artırır.

Sonuç olarak büyümek ve değişmek için farkındalıklarımız çok önemlidir, harekete geçmemizi sağlar ancak yeterli değildir. Hayatımız boyunca farkında olduklarımızı ve olacaklarımızı yeniden anlamlandırmalı, diğer farkındalıklarımızla ve kendiliğimizle bütünleştirmeli, farklı seçenekler oluşturabilmeli ve kendi kendini destekleyecek şekilde davranışlarımızın sorumluluğunu almalıyız [1].

KAYNAKLAR

- [1] Daş, C. (2006). Büyümek ve Gelişmek: Gestalt Terapi Yaklaşımı. Ankara: HYB
- [2] Shub, N. F. (1999). A Gestalt approach to the treatment of gambling. *Gestalt Review*, 3(3), 190-204.
- [3] Sakarya, S. (2003). Doğurgan deneyim "Farkındalık", *Temas Gestalt Terapi Dergisi*, (2), 3-18.
- [4] Perls, F. (2003), Çöp İçeri Çöp Dışarı, Kuraldışı Yayıncılık, İstanbul.
- [5] Polster, E. & Polster, M. (1974). *Gestalt therapy integrated*. A Division of Random House, New York.