



HETEROTOPIC VIEW

Journal homepage: www.heterotopicview.com

HETEROTOPIC
VIEW

Social Science Journal



SABAHATTİN ALİ'NİN "ISITMAK İÇİN" İSİMLİ ÖYKÜSÜNÜN GESTALT TERAPİ YAKLAŞIMINA GÖRE İNCELENMESİ

ANALYSING SABAHATTİN ALİ'S STORY NAMED "ISITMAK İÇİN" ACCORDING TO GESTALT THERAPY APPROACH

Semra ÇAKIR¹

Makale Bilgisi

Gönderildiği Tarih

05.08.2023

Kabul Edildiği Tarih

15.12.2023

Article Info

Date Received

05.08.2023

Date Accepted

15.12.2023

Anahtar Sözcükler

Gestalt Yaklaşımı, Gestalt Haritaları, Gestalt Terapisi, Varoluşçuluk

Keywords

Gestalt Approach, Gestalt Maps, Gestalt Therapy, Existentialism

Öz. Bu çalışmanın amacı, Sabahattin Ali'nin "Isıtmak İçin" adlı öyküsünün Gestalt yaklaşımı haritalarından yararlanarak incelenmesi üzerine hazırlanmıştır. Sabahattin Ali 1907-1948 yılları arasında yaşamış Türk şair, roman, oyun ve hikâye yazarıdır. Yazar öyküden romana, şiirden oyuna kadar birçok edebî yapıtlar vermesine karşın asıl sanatçı kişiliğinin öykülerde ortaya çıktığı belirtilir. Öykülerinde anlatımın duruluğu ve kurgusunun sağlamlığı dikkat çeker. Ağırlıklı olarak sosyal konulara vurgu yapan Ali, "Isıtmak İçin" adlı öyküde de köylü-kentli kadının yaşama tutunurken yaşadıklarını anlatır. Bu çalışmada öykü kahramanının psikolojik açıdan değerlendirilmesi Gestalt terapisi açısından belirlenen temalar üzerinden yapılmıştır. Bu temalar; temas kurma kapasitesi, terapistin hissettikleri, ihtiyaç döngüsünün tamamlanması, temas biçimleri, ilişki kurma ritmi ve destek sistemleri şeklinde bir haritalama ile sistematikleştirilmiştir. Her bir tema ve alt boyutları öyküdeki kahramanla ilgili farklı bilgiler vermektedir. Böylece her bir tema Gestalt terapisine göre olası bir danışma seansının özetini barındırmakta ve bir sonraki seans planları niteliktedir.

Abstract. The aim of this study is to analyse Sabahattin Ali's story "For Heating" by using Gestalt approach maps. Sabahattin Ali is a Turkish poet, novelist, playwright and short story writer who lived between 1907-1948. Although the author produced many literary works ranging from stories to novels, poems to plays, it is stated that his main artistic personality emerged in his stories. In his stories, the clarity of his narration and the soundness of his fiction draw attention. Ali, who mainly emphasises social issues, describes the experiences of a peasant-urban woman while clinging to life in the story "For Heating". In this study, the psychological evaluation of the story protagonist was made through the themes determined in terms of Gestalt therapy. These themes were systematised with a mapping as capacity to make contact, therapist's feelings, completion of the cycle of need, forms of contact, rhythm of establishing a relationship and support systems. Each theme and its sub-dimensions provide different information about the protagonist in the story. Thus, each theme contains a summary of a possible counselling session according to Gestalt therapy and plans the next session.

1. Giriş

Bu çalışmada insan davranışlarına odaklanan psikoloji ile edebiyat arasında ilişki kurularak öykünün bir değerlendirmesi yapılmıştır. Bu açıdan öykünün insanın doğasına hitap eden psikolojik yönü ile ruhuna hitap eden psikolojik yönü birlikte ele alınmıştır. Aslında öznesi insan olan edebiyatın inceleme nesnesi insan olan psikolojinin yöntemlerinden yararlanması çoğu kez kaçınılmaz olmaktadır ve bu durum disiplinlerarasılığın güçlendiği çağımızda olağandır (Candır ve Çelik, 2019). Bu bakımdan alanyazın incelendiğinde psikoloji ve edebiyat ilişkisinin kullanıldığı eserleri iki yöntem altında toplayabiliriz: Bunlardan birincisi,

yazarın psikolojinin kavramlarını kullanarak yazdığı eserler ikincisiyse kahramanlarının psikolojik durumunu ortaya koyan eserler şeklindedir. Örneğin Peyami Safa'nın "Yalnızız" adlı eserinde psikoloji ile ilgili kavramlara çokça yer verilmiştir. Kahramanların psikolojik tahlillerinin ağırlık kazandığı eserlere ise Recâizâde Mahmut Ekrem'in "Araba Sevdası" örnek verilebilir (Ayata ve Tonga, 2008, s.9).

Bu çalışmada da edebiyatımızın önemli yazarlarından biri olan Sabahattin Ali'nin "Isıtmak İçin" isimli öyküsünde geçen kahramanın ve diğer karakterlerin psikolojik durumu Gestalt terapi yaklaşımına ait kavramlara ve tekniklere dayandırılarak analiz edilmiştir. Ele alınan öykü, varoluşsal ve fenomenolojik açıdan bütüncül (holistic)

¹ Dr., Millî Eğitim Bakanlığı, Bursa

İncelenen eser: Sabahattin Ali, Seçme Öyküler, Yapı Kredi Kültür Sanat Yayıncılık, İstanbul, 2013, 318 Sayfa, ISBN: 978-975-08-2669-6.

bir yaklaşımla değerlendirilmiştir. Buradan hareketle varoluşsal temeliyle insanın kendini gerçekleştirecek bir potansiyele sahip olduğu, fenomenolojik özelliğiyle insanın kendine özgü olduğu ve bütüncül özelliğiyle de insanın çevresiyle beraber bir bütün olduğu üzerine kurulmuştur (Daş, 2014, s. 14). Böylece Gestalt terapi yaklaşımına uygun şekilde öyküdeki duygu, düşünce ve davranışların bütüncül ve işlev yönleri dikkate alınmıştır. Bu nedenle çalışma diğer yaklaşımlardan farkı olarak sadece analiz etme odaklı değil bütüncül yani sentez odaklıdır. Diğer bir ifadeyle değerlendirme süreci sadece kişinin varoluşsal özelliğinden kaynaklı belirtilerle değil kişinin tüm varoluşsal yönleriyle ilgilenmektedir (Cüceloğlu, 1991). Değerlendirme sürecinde dikkat edilen bir başka husus fenomenolojik bakış açısına da uyacak şekilde her uyarının farklı durumlarda farklı anlamlar yaratacağı gerçeğinin (Şakiroğlu-Yılmaz, 2015, s. 15-16) gözetilmiştir. Gestalt terapisinin hümanist ve varoluşsal yapısına uygun olacak şekilde öyküde kahraman genel geçer bilgilerle değerlendirilmemiş kişinin psikolojik açıdan biricik ve yalnız (Corey, 2008, s. 154) olduğu kabul edilmiştir.

Gestalt yaklaşımında tanı, kişinin çevresiyle etkileşiminde farklı özelliklere odaklanılıp çeşitli haritaların oluşturulmasının ardından bu haritalardan yararlanılarak ortaya konması sürecini içermektedir. Bu yaklaşıma göre tanı tedavinin temelidir ve tedavi büyümeyi, biçimlenmeyi ve bütüncüleşmeyi sağlamaya çalışır (Kunter, 2013). Bu çalışmada vakaya tanı koymak amacıyla yaklaşıma ait bazı tekniklerden faydalanılmıştır. Bunlar temas kurma kapasitesi, ihtiyaç döngüsünün tamamlanması, temas biçimleri, ilişki kurma ritmi ve destek sistemleri şeklindedir (Daş, 2014, s. 294).

1.1. Öykünün Özeti

Öykü, Konya'nın Küllükbaşı diye adlandırılan bir çöplüğün yanında kurulmuş bir mahallede geçmektedir. Kahraman, "Madam" diye belirttiği Ermeni bir kadının kiracısıdır. Mobilyalı adı altında bir ev kiralamıştır ancak kiraladığı evin mobilyaları oldukça az ve yetersizdir. Kahraman taşınmaktan hoşlanmadığı için yaşamını oldukça yetersiz olan bu evde geçirmektedir. Evin olumsuz fiziksel özellikleri olduğu gibi ev sahibinin de çeşitli olumsuz özellikleri bulunmaktadır. Bu olumsuz özelliklerin başında kiracısının eşyalarını izinsiz alması ve kullanması gelmektedir. Bu durum kahramanı oldukça öfkeli yapmaktadır. Ancak, kahraman içinde bulunduğu ruhsal durumu madamla sorun yaşamayı kaldıramayacak kadar isteksiz ve edilgen olarak tanımlanmaktadır. Bu ruhsal durumunu tanımlarken, daha önce yapmaktan keyif aldığı şeylerden bile artık keyif almadığını belirtmiştir. Madamın olumsuz özellikleri ve kendisinin olumsuz ruh haliyle mücadele eden kahramanın hayatına bir kişi daha dâhil olmuştur. Bu kişi, madam tarafından çağrılan ve çamaşır yıkayan oldukça yoksul bir kadındır. Bu kadının yoksullukla mücadelesine tanık olmak kahramanı derinden etkilemiştir.

2. Sebahattin Ali'nin "Isıtmak İçin" İsimli Öyküsünün Değerlendirilmesi

Gestalt yaklaşımı Wertheimer, Kurt Koffka, Wolfgang Kohler gibi isimlerin öncülüğünde insanı çevresiyle ilişki halinde bir bütün olarak ele alıp inceleyen bir kuram olarak Almanya'da ortaya çıkmıştır. 1950'li yıllarda ise psikoanalizin bir revizyonu şeklinde "Gestalt terapisi" Fritz Perls, Laura Perls ve Paul Goodman tarafından ilkeleri ortaya koyulmuş yeni ve sentez bir kuramdır (Corsini & Wedding, 2012, s. 524). Kavram, Almanca olup isim olarak kullanıldığında şekil, yapı, biçim, bütün gibi anlamlara gelirken fiil olarak kullanıldığında biçimlendirmek, bütüncüleşmek, yerleştirmek gibi anlamlara gelmektedir (Atılın, 2020, s. 451; Cüceloğlu, 1991). Kurama göre her varlık birtakım parçalardan meydana gelir ve bütün bu parçaların toplamından fazla bir şey anlam ifade etmektedir. Bu açıdan hiçbir parça bütünden ayrı düşünülemez ve hiçbir parça bütünden ayrı olarak anlamlandırılmaz (Ayaz-Başımoğlu, 2020, s. 17). Yaklaşımın bütüncüllük ilkesi aynı zamanda alan kavramıyla da ilişkilidir. Alan kavramının tanımı incelendiğinde her bir parçanın diğer parçalardan etkilendiği şeklindedir. Kavrama göre bütünü oluşturan parçaların birbirini nasıl etkilediği önemlidir. Kuramın "alan" kavramı içinde bulunan "yaşam alanı" ile organizmanın hem iç değişkenler hem de dış değişkenlerden etkilendiği hakkında bilgi vermektedir. Bu da bütüncüllük ilkesi ve alan kavramı arasındaki ilişkiyi daha net olarak ortaya koymaktadır (Akman, 2004, s. 46). Bu sebeple her yaklaşımda olduğu gibi Gestalt terapi yaklaşımının da temellerini dayandırdığı çeşitli kavramlar bulunmaktadır. Çalışmada kuramın epistemisine dayanak oluşturmak ve öykünün değerlendirebilmesine başlangıç yapmak amacıyla farkındalık, şekil ve zeminin ahengini oluşturan ihtiyaç kavramı, tamamlanmamış işler, temas kavramı, şimdi ve burada, kutuplar, yaşam döngüsü ve direnç (Daş, 2014) başlıkları ele alınmıştır.

2.1. Farkındalık

Perls'e göre (1969) farkındalığın olmadığı ortamda boşluk ve hiçlik duygusu hâkimdir. Hiçlik duygusunun ise dayanılmaz olduğunu vurgulamaktadır. (Akt., Sakarya, 2003, s. 5). Farkında olmak çoğu zaman beklenmedik yeni yaşantıları beraberinde getirmektedir. Bu özelliği ile doğu felsefesindeki "aydınlanma" kavramıyla benzerlik göstermektedir (Daş, 2014, s. 49). Farkındalık, kısaca kişinin içinde bulunduğu anda bedensel, zihinsel, ruhsal olarak belirlenen varoluş boyutlarındaki durumlarına dikkat etmesi durumu olarak tanımlanabilir (Candır, 2020, s. 19). Öyküde geçen kahramanın farkındalığının yüksek olduğu "İçimde kendime de izah edemediğim karışık ve üzücü birtakım hisler belirmişti. Onun söyleyeceklerinin hoş şeyler olmayacağını, belki de beni utandıracağını tahmin eder gibiydim. Körleşen ruhum, rahatının ve muvazenesinin bozulmasından korkuyordu İnsanlığımın üzerini kaplayan miskinlik ve alakasızlık kabuğu parçalanmak tehlikesindeydi." (s. 224) cümlelerinden anlaşılmaktadır. Bu farkındalık kahramanın direncini de kırmaktadır.

2.2. Zemin-Şekil-İhtiyaç İlişkisi

Gestalt yaklaşımının temelinde bulunan ihtiyaçlar oldukça önemlidir. Söz konusu ihtiyaçları karşılamak da yaklaşımın amacını

oluşturmaktadır. Yaşamda ihtiyaçları karşılamak için çeşitli hedefler konulmalıdır ki bu hedeflere ulaşıldığında da doyum sağlanmalıdır. Bu doyuma göre hedef çekici veya itici olarak anlam kazanmaktadır (Akman, 2004, s. 50). İhtiyaç, Gestalt yaklaşımında o anki şekildir. Şekil nettir ve dikkati çekmektedir bunun dışındaki her şey zemini oluşturmaktadır. Şekil organizmanın farkındalığını oluşturan tamamlanmamış Gestalt'tır (Murdock, 2014, s. 209). Bu önermeye göre ihtiyaçlar şekli oluşturmaktadır. İhtiyaç karşılanınca başka ihtiyaçlar şekil oluşturmakta ve bu döngü bu şekilde devam etmektedir. Organizma ihtiyacı karşılamak için çaba sarf eder. İhtiyaçlar karşılanmadığı sürece gerilim meydana gelir. İhtiyacı karşılamayan şekil ise organizmada gerilime yola açar ve dengenin bozulmasına neden olur. Zeminde her an ortaya çıkmak için bekleyen tamamlanmamış işler ise doğal ritmin bozulmasından oluşmaktadır (Daş, 2014, s. 67).

Sabahattin Ali incelemeye konu olan öyküsüne Konya'nın Küllükbaşı isimli semti hakkında verdiği kısa bir bilgi ile giriş yapar. Bu semt Türkiye'nin o yılları için seçilmiş yoksul mahallerinden belki de birisidir. Semt ismi 'Güllük' ya da çöp dökülen yer anlamında "küllük"ten geliyor olabilir. Aslında öne çıkarılmak istenen ne Konya ne de Küllük semtidir. Bunlar öyküde birer zemin durumundadır. Öyküde okuyucunun algısına yerleştirilmek istenen şey semt ve "çöplük" ilişkisidir. Çöplük yani işe yaramayan maddelerin atıldığı yer. Belki de öykü için bazı insanların bazılarında ayrıştığı yer. Öykünün daha ilk paragrafında verilmek istenen bu mesaj kodlar içerisine yerleştirilmiştir.

"Konya'da Küllükbaşı dedikleri bir çöplüğün civarında bir Ermeni kadının evinde oturuyordum. "Mobilyalı" ismi altında kiraya verilen odamda eşya namına bir siyah demir karyola, bir eski ve çekmeceli masa, iki de portatif demir iskemle vardı. Kış adamakıllı başlayınca küçük bir sac soba bunlara katıldı." (s. 220)

Öyküde anlatıcının ve diğer karakterlerin özellikleri ön plana çıkarılmak istendiğinde "şekil" netleşmekte ve okuyucunun dikkati bu yöne çekilmektedir. Öykünün ilk paragrafında da durum budur. Öykü kahramanın kiraladığı ev "mobilyalı"dır. Evdeki diğer betimlemeler birer zemindir. Mevsim kıştır ve "adamakıllı" olarak kastettiği sert ya da şiddetli soğuklar için bir soba ve bu sobayı ısıtacak yakacak temini şarttır. Ancak bu, fukara semtlerinde herkes için kolay değildir. Bu giriş öykünün temasını da az çok belli etmektedir. Diğer yandan şekil ve ihtiyaç ilişkisi atmosferin yani havanın tasvirinde de karşımıza çıkmaktadır. Öyküde "soğuk", "titreme" ve "donma" kavramları "şekil" olarak pek çok yerde kullanılmıştır.

"Sırtımdaki paltoya ve içimdeki yün fanilalara rağmen titriyordum." (s. 227)

"Kadın belki soğuktan, belki başka bir şeyden titriyordu.

Çıplak ayakları, benim kunduralarımdan içeri işleyerek parmaklarımı donduran soğuk taşlar üzerindeydi." (s. 228)

"Üşüyorsun, haydi içeri girelim! Dedim." (s. 228)

Bu kavramlar aracılığıyla betimlediği "dışarı" (evin dışında kalan yer) yoksullar için çok çetin şartlar taşımaktadır ve "içerinin" de yoksullar için dışarıdan pek de farkı yoktur algısı inşa edilmektedir. Anlatıcının evine çamaşır yıkamaya ve temizliğe gelen kadının oturduğu Araplar mahallesinin fukaraları için de durum bundan farksız değildir. "Mısırlı İbrahim Paşa ordusundan Konya'da kalanların kurduğu bu köy artık şehirle birleşmiş ve en fukaraların oturduğu semt olmuştu." (s. 226). Öyküde hem anlatıcının hem de yoksul insanların ihtiyaçlarının ortaya konulan "şekil"lerin betimlemeleri üzerinden verilmeye çalışıldığı anlaşılmaktadır. Anlatıcının ihtiyacı olan şey manasız ve boş geçen hayatına (s. 221) bir ideal kazandırmak; körleşen, rahatının ve muvazenesinin bozulmasından korku duyan ruhunun (s. 224) miskinliğinden kurtulmak ve bencilliğinden sıyrılmaktır: "Hayat sanki sadece gözlerimin eriştiği yerlerden, içinde yaşadığım zamandan ibaretti." (s. 222). Yoksulların ihtiyacı olan şey ise insanların onlarla ilgili farkındalık kazanmalarıydı. "Ben, içimde dayanılmaz bir acı ile ve önüme çıkacak bütün insanları yakalarından tutup oraya götürmek arzusuyla, artık uyumaya hazırlanan şehrin ortasına doğru koşuyordum." (s. 230).

2.3. Zemin-Şekil-İhtiyaç İlişkisi

Gestalt terapi yaklaşımında, amacı oluşturan ihtiyaçların tamamı karşılanamamaktadır. İhtiyaçlar karşılanmadığı sürece yoğun bir enerjiye sahiptir ve organizmayı meşgul etmeye devam etmektedir (Candır ve Çelik, 2019, s. 435). Zeigarnik (1927) yaptığı deneysel çalışmalarda insanların tamamlamadığı konuları daha fazla hatırladıklarını tespit etmiştir. İnsanlar bu konuları tamamlayana kadar unutmamaktadır ve tamamlamak için çeşitli yollara başvurumaktadırlar (Daş, 2014, s. 92) Bu ilkeden tespit edildiği üzere tamamlanmamış işler gerilime yol açmaktadır. Oluşan gerilim insanların yoğun bir enerji sarf ederek bu işleri tamamlamaya çalışmalarına neden olmaktadır (Sezgin, 2002, s. 20-21). Kahraman, kapisına gelen ve yoksulluğu her halinden belli olan çamaşırçı kadını yolladıktan sonra üzülmüştür. Bu durum gerilim oluşturmuştur. Bu gerilim kahramanın çamaşırçı kadını beklemesine yol açmıştır. Bu gerilimi azaltmak için bir an önce çamaşırçı kadına ulaşma çabasına girişmiştir. Bu çabası, "Kendisini kapımın önünden eli boş çevirdiğim akşamın kefareti vermek, ruhumu ağır bir yükten kurtarmak için onu bekliyordum." (s. 226) cümlesinden tespit edilmektedir.

2.4. Temas

Temas her organizmanın başkaları ile bir araya gelmesi buluşması anlamına gelmektedir. Temas organizma ile çevre arasındaki sınırdaki meydana gelmektedir. Bu sınırın esnek ve geçirgen olması temasın meydana gelmesini kolaylaştırmaktadır (Daş, 2014, s. 105). Temas tarafların sınırdaki karşılaşmasıdır. Bu taraflar organizmanın kendisi, çevre ve diğeri olarak tanımlanmaktadır (Sezgin, 2002, s. 28).

Temas ve geri çekilme bir ritim oluşturmaktadır. Kişi ihtiyacını duyumlarından aldığı bilgiyle fark eder. Bu farkındalık temas

ihtiyacını da oluşturmaktadır. Daha sonra temas kurup ihtiyacını karşılayınca rahatlamakta ve tekrar ihtiyacın ortaya çıkmadığı duruma dönmektedir. Bu ritim her ihtiyaçta ortaya çıkmakta ve organizma için bir düzen oluşturmaktadır. Temas ve geri geçilme ritmi zaman zaman bozulmaktadır. Bunun nedeni kişinin temas durumunda veya geri gerilme durumunda uzun süre kalması veya temasın ve geri çekilmenin tam olarak yaşanmasıdır. (Daş, 2014, s. 115). Kahramanın temas konusunda yoğun sorunlar yaşamasına rağmen zaman zaman temas kurduğu örnekler de mevcuttur. Çamaşır yıkamaya gelen kadının ücretini öderken gösterdiği davranış “Cebimden bir yirmi beş kuruşluk çıkardım. Biraz tereddüitten sonra buna bir de on kuruşluk kattım, ona verdim.” (s. 223) cümlesi temas kurduğuna örnek gösterilebilir.

Tüm temaslar organizma ile çevre arasındaki sınırdaki meydana gelmektedir. Bu temaslar sırasında meydana gelen aksama temas bozukluklarını oluşturmaktadır. Temas biçimleri her bireyde farklı düzeyde meydana gelmektedir. Temas biçimlerinin yoğun olarak kullanılması nevrozizm olarak adlandırılmaktadır (Akt., Tagay, 2010, s. 72). Bu temas sınırı bozuklukları da Clarkson (1989/1996) tarafından yansıtma, geri döndürme, kendini seyretme, iç içe geçme, duyarsızlaşma, saptırma, içe alma şeklinde adlandırılmışlardır (Sezgin, 2002, s. 37). Bu temas biçimlerinden içe alma, kişinin çevreden gelen kural ve bilgileri mantık süzgecinden geçirmeden hayatının merkezine koyması şeklindedir (Voltan- Acar, 2006). İçe alma diğer temas biçimlerinin merkezinde yer almaktadır. Yansıtma temas biçimi kişinin kendisinde var olup kabul etmediği bazı özellikleri başkalarının özellikleriymiş gibi davranmasıdır (Sezgin, 2002, s. 38). Kişinin çok da hoşnut olmadığı olaylar, durumlar karşısında enerjisini dışa atması gerekirken, olumsuz enerjiyle kendine zarar vermesi kendine döndürme olarak adlandırılmaktadır (Daş, 2014, s. 173). Saptırma ise, kişinin çevreden gelen uyarıların etkisini başka bir yöne çevirmesi şeklindedir. Böylece dışarıdan gelen uyarıların organizmaya girişi engellenmektedir (Sezgin, 2002, s.38). İç içe geçme temas biçimi ise temas sınırının yok olduğu ortamlarda meydana gelmektedir (Daş, 2014, s. 197). Kendini seyretme temas biçimi, bireyin deneyimlerin tadını çıkaramadığı bir deneyimden diğerine koşup durduğu ortamlarda meydana gelmektedir (Sezgin, 2002, s.39). Kişi ürettiği ürün yerine kendisiyle meşguldür. Hem oyuncudur hem seyircidir ama ağırlıklı olarak seyircidir. Duyarsızlaşma temas biçiminde ise organizma hem çevreden gelen hem de bedenden gelen uyarılara karşı tepkisiz kalır. Bu tepkisizlik beraberinde donukluğun söz konusu olduğu bir durum meydana getirmektedir (Voltan-Acar, 2006).

2.5. Şimdi ve Burada

Spinoza'nın “her şey kendi varlığının içinde sürekliliğini korumaya çalışır.” cümlesinde insanın varlığının ve sürekliliğinin korunmasında zamanın önemi üzerinde durulmaktadır. (Soysal ve ark., 2005, s. 274). Kişinin zamanı nasıl kullandığı ve kullandığı bu zamanın neresinde olduğu onun özellikleri hakkında bilgi vermektedir. Yalom'un (2004) da belirttiği gibi bulunulan anın öncesini sorgulayıp sonrası için kaygılar duymak ve bu zamanın

içinde kaybolmak memnuniyetsizlikten başka bir sonuca ulaşmamaktadır. Anı yaşamak, geçmiş ve geleceği yok saymak anlamına gelmemektedir. Tam tersine Gestalt terapisinin “bütün parçaların tamamından farklıdır” düşüncesiyle örtüşmektedir. Bulunulan an, geçmişle ve gelecekle bir bütün içindedir. Gestalt terapisinde “Şimdi” ve “Burada”dan bahsederken, mevcut zaman içinde duyumsanan durumdan bahsedilir (Soysal vd., 2005, s. 277). Öyküde geniş zaman ve şimdi zaman kipleri kullanılmıştır. Öyküde kahraman zamanın tam ortasındadır ve hem içinde bulunduğu ruh hali hem de betimlediği mekânlar aracılığıyla bunu açıkça yansıtmaktadır. “Hayat sanki sadece gözlerimin eriştiği yerlerden, içinde yaşadığım zamandan ibaretti.” (s. 222).

2.6. Kutuplar

Gestalt yaklaşımında, Jung'un Taoizm'den aldığı her şeyin zıddıyla anlamlı olduğu fikrinden yola çıkarak kutuplar ele alınır. Bir kişinin kendini tanımlama biçimi aynı zamanda zıddını da kapsamaktadır. Eğer zıddını kapsamazsa hiçbir zaman tamamlanmış sayılmaz. Bu durumda kişinin hep bir yanına uzak olduğu anlamı çıkarılır (Candır ve Çelik, 2019, s. 439). Platon ise var olan insan, nesne veya rejimlerin dahi farklı kutuplarının olduğu düşüncesiyle değerlendirilmesi gerektiğini vurgulamaktadır (Tannenbaum & Schultz, 2006, s. 58). Gestalt yaklaşımında kutupların ele alınışı kişinin içinde bulunduğu koşullara göre belirlenir. Bu durumda bir kutbun iyi ya da kötü olarak ele alınışı koşullara bağlıdır. Kişinin hangi durumda hangi kutba göre davranacağını kendini tanıması belirler. Sıfır noktasında duran kişi çevresel koşullara göre kendini düzenler. Bazı durumlara evet diye karşılık verirken bazı durumlarda hayır diyerek karşılık verebilmelidir. Kişinin kutuplarından birine sahip çıkmaması durumunda içsel çatışmaların meydana gelmesi söz konusu olmaktadır. İçsel çatışmanın ortaya çıkmasının nedeni ise kişinin sahip çıkmadığı kutbuyla verdiği mücadeleye harcadığı yoğun enerjiden kaynaklanmaktadır (Daş, 2014, s. 220-228). Öyküde heyecanını yitirmiş, meraklı, miskin olarak kendini tanıtan kahraman, temizlikçi ve çamaşırçı kadının hayatına girmesiyle ruhsal değişiklikler yaşamıştır. Öyle ki öykünün sonunda “Ben, içimde dayanılmaz bir acı ile ve önüme çıkacak bütün insanları yakalarından tutup oraya götürmek arzusuyla, artık uyumaya hazırlanan şehrin ortasına doğru koşuyordum.” (s. 230) ifadesiyle kahraman “benmerkezci”liğinden sıyrılarak tüm insanlara yaşanan acıları göstermeyi arzulayan diğerkâm bir karaktere bürünmüştür.

2.7. Direnç

Gestalt terapi yaklaşımının dirence bakış açısı diğer yaklaşımlardan farklı ve kendine özgüdür. Direnç, temas sınırında meydana gelmekte ve yaratıcı uyum göstermektedir. Benliğin değişmeye karşı çıkan kısmıdır. Gestalt yaklaşımında direncin hemen ortadan kaldırılmasından ziyade nedenlerine odaklanılır. Nedenler farkındalık, farkındalık ise ipuçları içermekte bu ipuçları da kördüğümün çözümüne gitmektedir (Özer, 2003, s. 19). Daş (2014) ise direnci ne yapılması gerektiğini bilmek ancak yapmamak, ertelemek olarak tanımlamaktadır. Gestalt yaklaşımında direncin

kişiyeye zor zamanlarında destek sağladığı görüşü ağır basmaktadır (Özer, 2003, s. 20). Direncin kişiyeye karşılaşmak veya yüzleşmek istemediği konulardan koruduğu tüm kuramlarla hemfikir olunan bir konudur. Ancak Gestalt yaklaşımında dirençten kurtulmak amaçlanmaz. Bunun yerine kişinin direnç gösterdiği özelliği ile bütünleşmesi ve büyümesi amaçlanır. Direnç, değişim ve gelişime karşı kişinin yapamadıklarını yüklenmesidir. Bazen direnç gösterilen konunun kişinin yaratıcı uyumuna katkı sağlamasından dolayı, farkında olmanın çok da işlevsel olmadığı düşünülmektedir (Özer, 2003, s. 25). Öyküde kahraman bir yandan yapmak istediği diğer yandan da kendisini dizginlemesi gerektiği anlarda içinden gelen şiddetli arzulara nasıl direnç gösterdiğini şu şekilde ifade etmektedir:

“İnsan ne garip şeydir! Bu anda içimden, ona avaz avaz bağırarak beni rahat bırakmasını söylemek, hatta kalkıp sobanın kenarındaki odunlardan birini kafasına indirmek ve her akşam, aynı saatte tekrar eden bu sahneye bir son vermek geçerken yüzüm onun:

- Allah rahatlık versin, beyim- sözüne sınırlı bir tebessümle mukabele ederdi.” (s. 221)

3. Öykünün Gestalt Haritalama Yöntemi Açısından Değerlendirilmesi

Bu bölümde öyküde geçen kahramanın psikolojik analizi Gestalt haritaları ele alınmıştır. Farklı Gestalt terapistleri tanıda farklı haritalar kullanmaktadır. Bu tercih, terapistin bilgisi ve isteğine göre belirlenir. Bu çalışmada Gestalt haritaları olarak kullanılan *temas kurma kapasitesi, terapistin hissettikleri, ihtiyaç döngüsünün tamamlanması, temas biçimleri, ilişki kurma ritmi ve destek sistemleri* (Bozkurt, 2020; Aktaş, 2023) öykünün kahramanı incelenirken işe koşulacaktır.

3.1. Temas Kurma Kapasitesi

Simkin ve Yontef (1984)'e göre temas kapasitesi kavramı, Gestalt yaklaşımındaki bütüncül bakış açısıyla ilişkili bir kavramdır. Kavram, bireyin çevresiyle etkileşimi ve bu etkileşimi fiziksel, duygusal, bilişsel ve davranışsal olarak içerdiği anlamına gelmektedir. Temas kurma kapasitesi; empati gösterebilme, yakın ilişkiler kurma ve diyalog oluşturma, öfkesini, neşesini ifade edebilmeyi içermektedir.

3.1.1. Empati gösterebilme

Empati, bir insanın, kendisini karşısındaki insanın yerine koyarak onun duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlamasıdır (Dökmen, 2001, s. 135). Bu boyut incelenirken öyküde yer alan kahramanın kimlerle empati kurabildiği ve kimlerle empati kuramadığına bakılmaktadır. Kahramanın başlangıçta hiç kimseyle, özellikle ev sahibiyeye hiçbir empati bağının olmadığı görülmektedir. Ancak, daha sonra hayatına dâhil olan çamaşırcı kadınla empati kurabildiği görülmektedir. Bu durum, kahramanın soğuk bir günde evine gelen çamaşırcı kadının ihtiyaç sahibi

olduğunu fark etmesi ve onun için yapabilecekleri konusundaki düşüncelerinde görülmektedir. “Kendi kendime: Ne yapabilirdim? Elimden ne gelirdi? Ben kimim ki? diyor, fakat yine kendim: Hiç olmazsa kaçmazdın...Hiç olmazsa dinlerdin.” (s. 225).

3.1.2. Yakın ilişkiler kurma

Yakın ilişkiler kurma, kişinin uzun süreli olarak kendini korkmadan ve içtenlikle ortaya koyabilmesi, karşısındaki kişiyeye çok zorlamadan ve değiştirmeye çalışmadan kabul edebilmesi gibi özellikleri içerir (Daş, 2014, s. 295). Kahramanın başlangıçta ev sahibiyeye yakın ilişki kuramadığı görülmektedir. Ancak daha sonra kendisine çamaşırcı yıkamaya gelen kadınla yakın bir ilişki kurabildiği görülmüştür. Bu ilişki kahramanın hayatı ve duyguları ile ilgili önemli değişikliklere yol açmıştır. Bu ihtiyaç durumunda evini ziyaret eden çamaşırcı kadına karşı kendini sorguladığı “İçimde, kendime de izah edemediğim karışık ve birtakım üzücü hisler belirmişti.” (s.224) cümlesinden anlaşılmaktadır.

3.1.3. Diyalog oluşturma

Diyalog, kişinin kendi bakış açısını anlatabilmeyi ve başkasının bakış açısını dinleme becerisinin olup olmadığını, anlaşmaya varabilmek için pazarlık yapabilmeyi, istediklerine ulaşabilmek için mücadele etmeyi, zorlandığında ya da hayal kırıklığına uğradığında ilişkiyi devam ettirebilmeyi, gerektiğinde geri çekilebilmeyi, vazgeçebilme veya işin peşini bırakabilme gibi özellikleri içinde barındırmaktadır (Bozkurt, 2004, s. 65). Kahramanın yaşamında yer alan en önemli kişiler ev sahibi ve arada çamaşırcı yıkamaya gelen bir kadından oluşmaktadır. Ancak ev sahibi kahramanın kişisel sınırlarını ihlal etmektedir. Bu ihlaller net değildir. Çünkü kahraman ev sahibiyeye diyalog oluşturmadığından sınır ihlalleri tamamen kahramanın tahminlerinden oluşmaktadır. “Her gün, muntazama, lambadan gaz ve bodrumdan bana ait olan odundan çalışıyordu. Sabahları yüzümü yıkamak için odama bıraktığı yarım gaz tenekesi suyun içinde, bütün ricalarıma rağmen, yine saç parçaları ve saman çöpleri yüzümde devam ederdi.” (s.220) şeklindedir. Kahraman bu durumlarda yoğun öfkelenmekte ancak öfkesini sadece düşünce düzeyinde tutmaktadır. Hikâyenin kahramanı ev sahibinin yukarıda örneklendirildiği gibi kendi sınırlarını ihlal eden davranışlarının olduğunu gözlemlese de değiştirmeyeceğini düşündüğü için hiçbir diyalog kurmamaktadır. Bu durum kahramanın diyalog kurma kapasitesinin ne kadar zayıf olduğu hakkında bilgi vermektedir.

3.1.4. Öfkesini ifade edebilme

Öfkesini ifade edebilme boyutu, kişinin öfkesini nasıl ifade ettiği, saldırganlık gösterip göstermediği, öfkesini ifade ederken başkalarının göreceği zararı hesaba katıp katmadığı, öfkesini kontrol etmeye çalışıp çalışmadığı gibi özelliklerden oluşur (Daş, 2014). Kahramanın öfke duyduğu zamanlar bulunmaktadır. Ev sahibinin sobadan biraz ateş almak için izin isteyip tüm ateşi aldığı durumlardan sonra öfke duygusunu şöyle belirtmektedir. “İnsan ne garip şeydir! Bu anda içimden, ona avaz avaz bağırarak beni rahat bırakmasını söylemek, hatta kalkıp sobanın kenarındaki odunlardan birini kafasına indirmek ve her akşam, aynı saatte tekrar eden bu

sahneye bir son vermek geçerken onun: Allah rahatlık versin beyim sözüne sınırlı bir tebessümle mukabele ederdi.” (s. 221). Kahraman, aslında ev sahibine karşı aşırı derecede öfkelenmekte ancak sadece sınırlı bir şekilde tebessüm etmektedir. Bu durum da aslında kahramanın tehlikeli olabilecek öfkesini kontrol altında tutabildiğini göstermektedir.

3.1.5. Neşesini ifade edebilme

Bu boyutta kişinin neşesini nasıl gösterdiği, neşeli olduğu durumlar, eğlenme biçimleri, keyif aldığı konular gibi özellikler ele alınır (Bozkurt, 2004, s. 66). Geçmişte kahvehaneye gidip bazı arkadaşlarıyla zaman geçirmekten, kadınlara bakmaktan keyif aldığı durumların olduğu şeklinde ipuçlarına rastlanmasına rağmen, mevcut durumda kahramanın neşesini ifade eden hiçbir örnek görülmektedir. Kendisi de bunun farkındadır. Hatta sadece kitap okurken rahatladığına dair olumlu duygular hissedilse bile son zamanlarda kitap okumayı da zor yaptığı bilgisi mevcuttur. Bu bilgi “Ruhum küntleşmişti, gazeteleri merak etmez, konuşmaktan hoşlanmaz olmuştum.” (s. 222) cümlelerinden çıkarılmaktadır.

Kahraman temas kurma kapasitesi açısından incelendiğinde, empati kurmak ve öfkesini makul bir şekilde ifade etmek dışında sağlıksız özelliklere sahiptir. Çünkü diyalogları sadece sezgi ve tahminlere dayalı, hayattan hiçbir şekilde keyif almayan ve hiçbir yakın ilişkisi olmayan depresif özellikler taşıyan birisidir.

3.2. Terapistin Hissettikleri

Gestalt haritalarında yer alan bu başlık, terapistin danışana karşı ne hissettiği ile ilgili bir kavramdır. Çünkü danışanın, terapistle kurduğu ilişkinin benzerini başkalarıyla da kurması muhtemeldir. Terapistin danışana yönelik hisleri terapist ve danışan arasındaki temas hakkında bilgi vermektedir. Yani iki gerçek insan arasındaki ilişkidir. Bu ilişkide terapistin katılımcı, gözlemci, yönlendirici, katalizör, yaratıcı ve eğitici olması şeklinde özetlenmektedir (Daş, 2004; 2014). Temas, organizmanın diğerleriyle yaşamını sürdürmesi ve gelişmesini sağlar. Bu özelliği ile de Gestalt terapinin en önemli kavramını oluşturmaktadır (Sezgin, 2002, s. 27).

Terapist olarak yazar, başlangıçta öykü kahramanının depresif bir ruh durumuyla hareket ettiğini düşünmektedir. Ancak öykünün devamında temizlikçi kadınla kurulan temas ve ona yardım etme isteğinin tespit edilmesi terapisti umutlandırmış ve kahramanın öyküde bahsetmediği ancak temizlikçi kadınla empati kurmasına neden olan bir yaşantısının olduğunu düşündürmüştür. Kahramanın, temizlikçi kadınla özdeşim kurmasına yol açacak kadar ağır bir yaşantısının olduğu düşüncesi terapistte şefkat duygusunu açığa çıkarmıştır.

3.3. İhtiyaç Döngüsünün Tamamlanması

Gestalt Yaklaşımında, ihtiyaç döngüsü bir ihtiyacın ortaya çıkmasıyla oluşmaya başlar ve ihtiyacın giderilmesiyle tamamlanır (Daş, 2014, s. 71). Yaşam aktif bir döngüden oluşmaktadır. Bu döngüde ihtiyaçlar ortaya çıkmakta ve organizma denge sağlayabilmek için ihtiyaçlarını karşılamaya çalışmaktadır (Daş,

2014 s. 298). İhtiyaç döngüsü şekil ve fonun sürekli yer değiştirmesiyle oluşmaktadır. İhtiyaç ortaya çıktığında şekil oluşmakta, ihtiyaç karşılandığında ise tekrar fona dönüşmektedir (Burley & Bloom, 2008, s. 161). İhtiyaç döngüsü, duyum, farkına varma, harekete geçme, hareket, temas, doyum ve geri çekilme olmak üzere yedi aşamadan oluşmaktadır (Daş, 2014). Duyum, yaşantıların henüz üzerinde hiçbir işlem yapılmamış verileri olarak kabul edilmektedir (Akt., Kudiaki, 2017, s. 96). Farkındalık, ham veriler arasından birinin ön plana çıkan belirginleşen durumudur (Kepner, 2008, s. 109). Hareket aşamasında Harris’ e göre (1999) bireyin aslında takıldığı noktayı biraz da gizleme ihtiyacı bulunmaktadır. Böylece bilmediği bir alana hem adım atmamakta hem de biliyormuş gibi davranabilmektedir. Temas aşamasında artık kişi fiilen adım atmaktadır. Doyum aşamasında kişi fiziksel ve psikolojik açıdan amacına ulaşmıştır. Geri çekilme aşaması ise ihtiyaç döngüsünün sonunu oluşturmaktadır (Daş, 2014). Artık organizma yeni ihtiyaçlar için açıktır. Öyküde bulunan kahraman, ihtiyaç döngüsünde harekete geçme ve hareket aşamaları arasında engellenme yaşamaktadır. Ev sahibiyile temas kuramayan ve bunun da farkında olan kahraman, onun değişmeyeceğini varsaydığı için hareket aşamasına geçmemektedir. Böylece sadece farkına varma aşamasında kalmakta “Hava kapalı olduğu için çamaşırları sofaya gerilen iplere seriyordu. Bunların arasında bana ait olmayan birtakım yatak çarşafı, entariler de vardı. Kadına sorduğum zaman madamın kendi çamaşırlarını da benimkilerin arasına katıp ona yıkattığını öğrendim. İlk duyduğum his biraz tiksime oldu.” (s. 222) hareket aşamasına geçememektedir. Öyküde yer alan temizlikçi kadınla yaşanan süreçte önce sadece farkına varma aşamasından harekete geçme aşamasına geçememiştir. “Dört beş günde bir iş bulup alacağı yirmi otuz kuruşla nasıl yaşıyordu? Kimi kimsesi var mıydı? Nereliydi? Birdenbire bu sualer kafamda belirdi. İnsanlara karşı kaybolmaya başlayan alakam sanki bu kadını düşünürken yeniden canlanıyordu.” (s. 223). Aslında temizliğe gelen kadının ihtiyacının farkına vardığı ancak harekete geçmediği görülmektedir. Temizlikçinin kapıya gelmesinden sonra ona yardım etmek için harekete geçmiştir. Kahramanın farkına varma ve harekete geçme aşamasında engellenmiş olduğu görülmektedir. Bu aşamadan ileriye gitmemesi kendisine yönelik olumsuz eleştirilerini de artırmaktadır. Bu eleştiriler “Bu sıralarda bir hadise beni, derin uykulara dalan bir adamı korkunç bir feryat nasıl yerinden fırlatırsa, manevi miskinliğimden öylece çekip çıkardı.” (s. 222) cümlesinde görülmektedir. Kahramanın engellenmenin erken dönemlerinde kaldığı, depresif belirtiler gösterdiği bu durum hem temas döngüsünde kaldığı noktadan hem de tasvirlerden tespit edilmektedir. Günlük rutin yaşamının manasızlığından, ruhunun kültleştiğinden, insanlarla konuşmaktan hoşlanmaz hale geldiğinden, karşı cinse ilgisini kaybettiğinden bahsetmesi kahramanın depresif duyguları hakkında ipucu vermektedir.

3.4. Temas Biçimleri

Temas kavramı Polster ve Polster (1973) tarafından kişinin değişim için en önemli ihtiyacı olarak açıklanır (Akt., Şirin ve Eker, 2019, s. 142). Daş (2004) ise teması danışanın, kendisi, sosyal

çevresi ve terapistiyle kurduğu asıl odak noktası olarak vurgulamıştır. Sakarya (2003) temasın olması için en az iki varlığın gerekliliğinden bahsetmektedir. Başlangıçta terapistle danışan arasında gerçekleşen temas, terapi süresince gelişir. Terapi boyunca temas kurmayı öğrenen danışan daha sonra kendisi, fiziksel ve sosyal çevresiyle de temas kurar. Kişinin çevresiyle temas kurarken kullandığı yöntemler de temas biçimleri olarak tanımlanmaktadır (Kudiaki ve Sezgin, 2018 s. 69). Temas biçimi bir ritimden oluşmaktadır. Bu ritim temas ve geri çekilme ahengi şeklindedir. Bu ahenk kurulurken bir sorun çıkar ve ritim tamamlanamaz ise temas bozuklukları ortaya çıkmaktadır. Bu temas biçimleri içe alma, duyarsızlaşma, yansıtma, kendine döndürme, saptırma, kendini seyretme ve iç içe geçme şeklindedir (Daş, 2004; 2014). Gestalt terapisinde kullanılan temas biçimleri ve bu temas biçimlerinin öyküde kullanılma şekli aşağıdaki başlıklar altında incelenmiştir.

3.4.1. İçe alma

Kişinin dünyayı nasıl algıladığını, kendini ve diğerlerini nasıl gördüğünü belirleyen, özellikle çocukluk döneminde öğrenilmiş ve özümsemiş bilgilerdir (Daş, 2004; 2014). İçe alma, ihtiyaç döngüsünün harekete geçme aşamasında ortaya çıkan işlev bozukluğundan kaynaklanan durumdur. Kişinin enerjisi istenilen nitelikte değildir, böylece kişide uyarılma olmaz (Sezgin, 2002, s. 38). Kahramanın kendini rahatsız eden durumlardan kurtulmak yerine katlanmayı tercih etmesi, yeni bir yere taşınma konusunda yaşadığı zorluklar içe almalarıyla ilgili ipucu vermektedir: “Dolaşmayı çok sevdiğim halde, bir evden başka bir eve sırf hoşuma gitmediği için taşınmak, beni her zaman ürkütmüştür. Madam senin evinde rahat edemiyorum, üzülüyorum, çıkacağım demeye utanıyordum.” (s. 221) cümlesinden anlaşılmaktadır. Kahramanın başkasının olumsuz tepkilerini eleştirecek hakkı kendinde görmemesi ve utanması kendini değersiz görmesiyle ilişkilidir. Hiçbir hatası olmamasına rağmen çamaşır yıkamaya gelen kadının kendisi yüzünden haksızlığa maruz kaldığını düşünmesi de bir diğer içe alma temas şekli hakkında bilgi vermektedir.

3.4.2. Duyarsızlaşma

Duyarsızlaşma temas biçimini kullanan kişiler, kendi bedensel ihtiyaçlarının ve duygularının farkında olmadıkları gibi çevresel koşulların ve diğer insanların duygu ve ihtiyaçlarının da farkında değillerdir (Daş, 2014). Duyarsızlaşma, duyum aşamasında meydana gelen bir bozukluktur. Duyum görmezden gelinir veya donuklaşmıştır (Sezgin, 2002, s. 37). Hikâyenin kahramanı:

“Ruhum küntleşmişti, gazeteleri merak etmez, konuşmaktan hoşlanmaz, basık tavanlı meyhanede birkaç kadeh içip gevezelik etmekten hoşlanmaz olmuştum. Sokak, pek nadir olarak geçen, güzelce kadınlara genç gözlerim yapışıp kalmıyor, muhayyelem başka türlü, daha canlı, daha manalı, daha dolu bir hayat bulunduğunu hatırlatıp sinirlerimi kamçılıyordu. En boşaldığım zamanlarda bile benim için ehemmiyetini kaybetmeyen kitaplarıma, sadece alışkanlık yüzünden ve biraz da nefsimden utandığım için el

uzatıyordum. Ama artık onlarda da beni heyecana düşürecek, düşüncelere daldırarak, harekete sürükleyecek ateşin kalmadığını, hiç üzüntü duymadan tespit ediyordum.” (s. 221)

İfadeleriyle içinde bulunduğu duygu durumu hakkında bilgi vermektedir. Bu duygu durumu kahramanın aynı zamanda kendisine haz, öfke ve sevinç veren tüm duygu ve heyecanlara karşı duyarsızlaştığını da göstermektedir.

3.4.3. Yansıtma

Yansıtma yapan kişi, kendine ait özellikleri, duyguları, istekleri çevresindeki başka kişilere, objelere ya da durumlara atfederek sanki bunlar kendisine ait değilmiş gibi davranır (Daş, 2004; 2014). Bu durum hareket aşamasında ortaya çıkmaktadır (Sezgin, 2002, s. 38). Öyküde ise kahramanın ev sahibinin aşağıda belirtilen davranışlarını anlatırken görülmektedir. Her gün muntazaman, lambadan gaz ve bodrumdan bana ait odunları çalıyordu (s. 220) . Ayrıca ev sahibinin çamaşır yıkamaya gelen kadınla anlaşma yapmış olabileceği düşüncesi diğer bir yansıtma örneğini oluşturmaktadır. Çamaşır yıkamaya gelen kadının mahallesine gidip adresi sorduğu bakkal ile ilgili “inanmadığını gösterir bir tavırla omuzlarını silkti.” (s. 227) şeklindeki cümle de yansıtma içermektedir. Kahraman çevresinde bulunan bu insanların ona karşı yalancı, güvensiz, açgözlü davranışlar sergilediğini hiçbir kanıtı olmamasına rağmen belirtmektedir.

3.4.4. Kendine döndürme

Kişinin başkalarına yapmak istediklerini kendine yapması ya da başkalarından bekleediklerini kendisine yapması şeklinde ortaya çıkar (Daş, 2014). Son temas düzeyinde ortaya çıkan bir işlev bozukluğudur (Sezgin, 2002, s. 38). Kahramanın, çamaşır yıkamaya gelen kadının ihtiyacını fark edip hiçbir adım atmamasından sonra “Körleşen ruhum, rahatının ve muvazenesinin bozulmasından korkuyordum. İnsanlığımın üzerini kaplayan miskinlik ve alakasızlık parçalanmak tehlikesindeydi.” (s. 224) diyerek kendine döndürme temas biçimini kullanmıştır. “Ayrıca kendisini, kadını böyle açıkça dilenecek hale getirdiğim halde aptal gibi hiçbir şey anlamamıştım. Daha doğrusu kendimi bir şey anlamaktan menetmişim. Rahatımın kaçacağından korkarak sersemlik zirhünün içine saklanmışım. Artık kendi kendimden utanıyordum. Birkaç kere ayağa kalktım. Aynaya bakmak, orada göreceğim zavallı çehreye tükürmek istedim.” (s. 225) cümleleriyle suçlamaktadır.

3.4.5. Saptırma

Saptırma temas biçiminde kişi, dışarıdan gelen olumlu ya da olumsuz mesajları ya gerçekten duymayarak ya da duymazlığa gelerek içine almaz (Daş, 2014). İhtiyaç döngüsünün farkındalık düzeyinde oluşan bir bozukluktur (Sezgin, 2002, 38). Kahraman, çamaşır yıkamaya gelen kadının yardıma ihtiyacı olduğunu fark etmiş ancak bu durumu saptırmıştır. “Hodbin bir kuvvet beni içeri çekti. Buna mukavemet etmek ihtiyatını kaybettiğim için kapıyı açık taşığa girdim.” (s. 224) cümlesinde aslında temizliğe gelen kadının

ihtiyacını fark ettiğini ancak hiçbir adım atmadığını ve hiçbir şey olmamış gibi başka bir gün çamaşır yıkamaya çağırıldığını vurgulamıştır.

3.4.6. Kendini seyretme

Kişi sürekli kendisini dışarıdan gözlüyor, denetliyor gibidir. Sürekli kendisiyle meşguldür, kendi bedeni ve duygularıyla uğraşır (Daş, 2014, s. 303). Kendini seyretme, ihtiyaç döngüsünün doyum düzeyinde ortaya çıkan bir bozukluktur (Sezgin, 2002, s. 39). Kahramanın, “Kadından ve çocuğundan ziyade kendi zavallılığımınla meşguldüm. Aylardan beri içinde boğulduğum rahat alakasızlık bir anda süprülüp gitmişti. İstraba karşı zayıf olan bir insandım, merhamet, aciz ve korkudan mürekkep bir insan.” (s. 226), cümleleriyle kendini seyretme temas biçimini kullandığını göstermektedir.

3.4.7. İç içe geçme

Kişinin bireysel sınırlarının kalmaması, bir başka kişi ya da çevreyle bir bütün olması anlamına gelir (Daş, 2014, s. 303). İhtiyaç döngüsünün geri çekilme düzeyinde ortaya çıkan bir bozukluktur. Artık sınırın kalmadığının göstergesidir (Sezgin, 2002, s. 39). Kahramanın hikâye boyunca iç içe geçme temas biçimini kullanmadığı başka kişi veya çevreyle bir bütün olmadığı görülmektedir.

3.4.8. İlişki kurma ritmi

Gestalt yaklaşımında ilişki kurma ritmi, kişinin yaşamındaki önemli kişilerle ilişki kurma ritmini belirlemek amacıyla kullanılır (Daş, 2014, s. 303). Resnick bu döngüyü geri çekilme, temas, yakın ilişki, iç içe geçme ve izolasyon şeklinde tanımlamıştır (Akt., Bozkurt, 2004, s. 78). Bu ilişki modelinde sağlıklı bireyler, önce geri çekilmekte, sonra temas kurup, yakın ilişki içine girerek iç içe geçer ve daha sonra izolasyona geçerler. Bir ilişkiye hazırlık yapılmaya aşaması geri çekilme aşamasını, kişilerin hazırlığın ardından bir araya gelmesi temas aşamasını, daha sonra ilişkinin derinleştiği aşama iç içe geçme aşamasını ve ilişkinin sona ermesi ise izolasyon aşamasını oluşturmaktadır (Bozkurt, 2004, s. 79). Ali'nin (2013) “Isıtmak İçin” adlı hikâyesinde bulunan kahramanın yaşamındaki en önemli iki kişi ev sahibi (Madam) ve çamaşır yıkamaya gelen kadındır. Ev sahibiyle ilişki biçimi geri çekilme, temas ve izolasyon şeklindedir. Çamaşır yıkamaya gelen kadımla önce ilişkisi geri çekilme, temas ve izolasyon şeklindedir. Ancak daha sonra geri çekilme, temas, yakın ilişki, iç içe geçme ve izolasyon şeklinde değiştiği görülmektedir.

3.5. Destek Sistemleri

Destek sistemleri haritası, danışanın kendini destekleme ve sosyal çevresinden aldığı desteği kullanma kapasitesi hakkında bilgi verir (Daş, 2014, s. 306). Ruh sağlığı problemleri yaşayan bireyler basit günlük beceriler, kendi güvenliklerinin sağlanması, sağlığın sürdürülebilmesi, iletişimin kurulup sürdürülmesi, ilişkileri yönetme, boş zaman aktivitelerine katılma ve sürdürme, çalışma ve parayı yönetme, stres yaşama ve stres yönetimi konusunda sorunlar

yaşamaktadır (Buzlu ve Şahin, 2018, s. 62). Bireyin temel gereksinimleri olan beslenme, barınma, sağlığını koruma ve sağlığını korumak için uygun yerlerden yardım alma toplum içerisindeki başlıca rolünü yerine getirmek için sosyal işlevselliğin sağlanmasını kapsamaktadır (Bekiroğlu ve Demiröz, 2020, s.1054).

3.5.1. Kişilerarası destek

Kişilerarası destek ile danışanın iyi ilişkiler içinde olduğu, kendini seven, koruyan sorunlarını paylaşabildiği kişilerin olması kastedilmektedir (Daş, 2014, s. 306). Toplum temelli ruh sağlığı hizmetlerinin merkezinde bireylerin yaşadığı yerden koparılmadan kendilerine yetebilecek becerilerin kazandırılması önem arz etmektedir (Bekiroğlu ve Demiröz, 2020, s. 1055). Ağır ruh sağlığı sorunları yaşayan bireylerin sosyal işlevselliğini destekleyen kaynakların araştırıldığı çalışmada; aile desteği arttıkça kişilerarası ilişkilerde artış olduğu tespit edilmiştir. Yine arkadaş desteğinin artmasının ise özerklik, bilişsel işlevsellik, boş zaman etkinliklerini değerlendirmeye destek olduğu, özel insan desteğinin olmasının ise bilişsel işlevsellik, mali konular ve kişilerarası ilişkileri olumlu etkilediği tespit edilmiştir (s. 1064). Bu açıdan bakıldığında kahramanın kişilerarası destek sisteminin oldukça zayıf hatta hiç olmadığı görülmektedir. Kahraman, iş arkadaşlarının olup olmadığı hakkında veya iş arkadaşlarından herhangi bir destek aldığına dair bilgi vermemektedir. Sadece birkaç iyi kalpli arkadaştan bahsetmiş ancak bunların da sohbetinin kendisini olumlu etkilemediğini belirtmiştir.

3.5.2. Bilişsel destek

Danışanın entelektüel kapasitesi, eğitim düzeyi, algılama hızı, muhakeme yeteneği gibi özelliklerden oluşur (Daş, 2014, s. 307). Saavedra vd. (2016) yaptığı bir araştırmaya göre ruh sağlığı ile ilgili sorunlar yaşayan bireylerin bilişsel olarak desteklenmediği eğitimlerinin sektöre uğradığını ortaya çıkarmıştır. Öte yandan hastalık süresinin artması bilişsel işlevselliği olumsuz etkileyen bilgiler arasında yer almaktadır. Kahramanın sahip olduğu bilişsel destek sistemi daha iyi durumdadır. Akşamları sobanın sesini dinleyerek kitap okumaya daldığını belirtmiştir. Kahramanın, ev sahibinin kendisi üzerinden elde ettiği haksız kazancı algılama kapasitesinde olduğu görülmektedir.

3.5.3. Biyolojik destek

Biyolojik destek, danışanın fiziksel sağlık durumu, bedensel özellikleri, organ ya da işlev kaybı olup olmaması, iştah ve uyku durumu gibi özellikleriyle ilgilidir (Daş, 2014, s. 307). Tirupati (2018) insan yaşamında sunulan biyolojik desteğin hastalık ve hastalık belirtilerinin büyük bir kısmını ortadan kaldırdığını vurgulamıştır. Bu biyolojik destek yeterli besin sağlanmasından, hastalık durumunda hastaneye ulaşmaya kadar geniş bir yelpazeden oluşmaktadır. Hikâyede geçen kahramanla ilgili olarak biyolojik destek konusunda herhangi bir bilgi verilmemektedir. Kahramanın ne anlarında ne de mevcut durumunda sağlık veya hastalık konusunda bir yorumu bulunmamaktadır.

3.5.4. Fiziksel destek

Yaşanan yerleşim bölgesinin ve evin özellikleri, çevresel sportif ve sanatsal etkinlikler, eğlenme ve dinlenme mekânları, ekonomik koşullar, çevresel fiziksel destekler kapsamında ele alınabilir (Daş, 2014, s. 307). Ruh sağlığı ile ilgili problem yaşayan bireylerin ekonomik koşullarının yetersiz olması sosyal işlevselliğini de olumsuz etkilemektedir (Bekiroğlu ve Demiröz, 2020, s. 1068). Buna ek olarak Liberman (2009) ruh sağlığı konusunda sorun yaşayan bireylerin rehabilitasyon merkezinden aldıkları desteklerin kişilerarası ilişkileri olumlu etkilediğini vurgulamaktadır. Hikâyede kahraman çevresel koşullardan bahsederken “Bir çöplüğün civarında, bir Ermeni kadının evinde oturuyordum. Mobilyalı ismi altında kiraya verilen odamda eşya namına bir siyah demir karyola, bir eski ve çekmeceli masa, iki de portatif demir iskemle vardı. Kış adamakıllı başlayınca küçük bir sac soba bunlara katıldı.” (s. 220) şeklinde anlatmıştır. Bu bilgiden bulunduğu mahalle ve yaşadığı evin oldukça yetersiz olduğu düşünülmektedir. Sportif ve sanatsal etkinliklerin hiç olmadığı arada sırada ziyaret ettiği meyhanenin de tavanının basık olduğu belirtilmiştir. Dinlenmek için herhangi bir mekândan bahsedilmemiştir. Ekonomik koşulların da yetersiz olduğu görülmektedir.

4. Sonuç

Sabahattin Ali'nin “Isıtmak İçin” adlı öyküde bulunan kahramanın, yoksul bir mahallede “eşyalı” adı altında kullanışsız bir evde yaşadığı anlaşılmaktadır. Öykü boyunca hiçbir isim kullanılmamış ve anlatıcı aynı zamanda öykünün baş kahramanıdır. Öyküde geçen diğer önemli kişiler de ev sahibi ve arada bir temizlik yapmaya ve çamaşır yıkamaya gelen yoksul bir kadından oluşmaktadır. Kahramanın psikolojik durumu ve öyküde geçen diğer kişilerle olan ilişkisi incelenmiş ve Gestalt terapi yaklaşımıyla değerlendirilmiştir. Öykü kahramanında yani anlatıcıda göze çarpan ilk husus çevresindeki insanlarla temas kurma kapasitesinin oldukça zayıf olduğudur. Öykü boyunca da kahraman çevresinden herhangi bir destek almamaktadır. Bu da öykünün iç tutarlığı açısından önemli bir noktadır. Öykü kahramanı çevresiyle zaman zaman empati kurabilmekte ancak eyleme geçememektedir. Kahraman öfkesini makul düzeyde ifade etmesine karşın olumlu duygularını hiçbir şekilde göstermemektedir. Kahramanın “ihtiyaç döngüsü”nde ihtiyaçlarını fark ettiği ancak harekete geçme aşamasında engellenme yaşadığı da anlaşılmaktadır. Kahraman “duyarsızlaşma” yaşadığı için ihtiyaçlarını fark edip sıralayamamaktadır. Bu açıdan kendi ihtiyaçlarının sorumluluğunu almamakta ve durumu hayatın olağan akışına bırakmaktadır. Kahramanın sadece bilişsel destek sistemlerinin sağlıklı çalıştığı anlaşılmaktadır.

Yazar bu öyküsünde kahraman aracılığıyla toplumsal sorunları dile getirmekte ve bunu da bir propaganda aracı olarak kullandığını ifade etmektedir. Öyküde hem kendisi hem de yoksulluğu sıradan olan yoksul bir annenin durumu anlatılmaktadır. Çamaşırçı olarak tasvir edilen kadın, o kadar yoksuldur ki odun almak için çamaşır yıkamaya gider ve bu sürede yeterli odunu alamayıp çocuğunun

soğuktan ölmesine tanık olur. Yazar için bu durum “dayanılmaz bir acı” olarak tasvir edilse de kenar mahallelerde bu acı olağandır. Çünkü şehirde insanlar ancak “yakalarına yapılırsa” bu durumun farkına varacaklardır. Bu yapılmadığı takdirde şehrin sakinleri olup bitenden habersiz uykularına dalacaklardır. Sabahattin Ali köylünün, kenar mahalle insanların, yoksulların ekonomik durumunun ne kadar vahim olduğunu, kimi insanların bir lokma ekmeğe muhtaç olduklarını ve yoksulluk nedeniyle acının pek çok farklı türüyle karşılaştıklarını öykülerinde gözler önüne serer (Karaca, 1993; Bilgiç, 2021; Gedikli, 2021). “Isıtmak İçin” öyküsü de bunlardan sadece birisidir.

Etik Beyan

Yazar çalışmasında Etik ilkelere uymuş olduğunu beyan etmiştir.

Finansman Beyanı

Yazar, bu çalışma için herhangi bir kişi, kurum ya da kuruluştan maddi destek alınmadığını beyan etmiştir.

5. Kaynakça

- Akman, Y. (2004). Alan kuramından yansımalar. *Temas: Gestalt Terapi Dergisi*, 1(3), 45-58.
- Ali, S. (2013). *Seçme öyküler*. YKY.
- Atılğan, S. (2020). Gestalt terapi yaklaşımı. M. Eskin, Ç. Günseli Dereboy ve N. Karancı (Eds.), *Klinik psikoloji: Bilim ve uygulama (1. Baskı)* içinde (451-473). Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Ayata, Y., & Tonga, N. (2008). Psikolojik roman, romana yansıyan yazar ve Türk edebiyatındaki bazı örnekleri üzerine bir inceleme. *İlmi Araştırmalar*, 0(25), 7-20.
- Ayaz-Başımoğlu, T. (2020). Gestalt terapi yaklaşımının doğuşu. *Temas: Gestalt Terapi Dergisi*, 1, 9-56.
- Bekiroğlu, S., & Demiröz, F. (2020). Toplum ruh sağlığı merkezlerinden hizmet alan ağır ruhsal hastalığa sahip bireylerin sosyal işlevselliğinin incelenmesi. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 31(3), 1053-1079.
- Bilgiç, P. (2021). Sabahattin Ali'nin öykülerinde kadının ev ve evlilikte toplumsal cinsiyet rolü. *Amasya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9, 309-326.
- Bozkurt, S. (2004). Gestalt haritaları: Bir vaka formülasyonu. *Temas: Gestalt Terapi Dergisi*, 1(3), 59-82.
- Burley, T., & Bloom, D. (2008). Phenomenological method (151-183). In P. Brownell (Ed.), *Handbook for theory, research, and practice in Gestalt Therapy*. Cambridge Scholars Publishing.
- Buzlu, S., & Şahin, G. (2018). Ciddi kronik ruh sağlığı bozukluklarına toplum ruh sağlığı hemşireliği yaklaşımı. *Toplum Ruh Sağlığı Hemşireliği*, 1, 62-7.
- Candır, Z. (2020). *Sabahattin Ali'nin eserlerinin gestalt kavramlarıyla incelenmesi* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Yıldız Teknik Üniversitesi.
- Candır, Z., & Çelik, Y. (2019). Gestalt bakış açısıyla edebiyat eleştirisi-Bir uygulama: Servi, Sabahattin Ali. *Dokuz Eylül Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 6(2), 426-447.

- Cüceloğlu, D. (1991). *İnsan ve davranışı (ikinci baskı)*. Remzi Kitapevi.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları*. Mentis Yayıncılık
- Corsini, R. J., & Wedding, D. (2012). *Modern psikoterapiler*. Kaknüs Yayınları.
- Çağrı Şirin, S., & Eker, E. (2019). Üniversite öğrencilerinin ruhsal yardım alma/almama durumunun gestalt temas biçimleri açısından incelenmesi. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 5(2), 141-155.
- Daş, C. (2004). Geştalt terapisti. *Temas: Geştalt Terapi Dergisi*, 3, 5-24.
- Daş, C. (2014). *Gestalt terapi*. HYB Yayıncılık.
- Dökmen, Ü. (2001). *Sanatta ve günlük yaşamda iletişim çatışmaları ve empati*. Sistem Yayıncılık.
- Ergin, B. E. (2018). Gestalt terapi yaklaşımı ve yaratıcılık. *Temas: Gestalt Terapi Dergisi*, 2(2), 63-86.
- Gedikli, Ö. (2021). Mehmet Akif Ersoy ve Sabahattin Ali'de "çocuk ve yoksulluk" üzerine karşılaştırmalı bir inceleme. *New Era International Journal of Interdisciplinary Social Researches*, 6(7), s.65-79. Doi: <http://dx.doi.org/10.51296/newera.31>
- Karaca, A. (1993). Sabahattin Ali'nin öykülerinde toplumsal konular. *Ankara Üniversitesi DTCF Türkoloji Dergisi*, XI (1), s.221-231.
- Kepner, J. L. (2008). *Body process*. CA: Gestalt Press.
- Kudiaki, Ç. (2017). Nasıl öğren(m)iyorum: Öğrenme ve gestalt terapi yaklaşımı. *Temas: Gestalt Terapi Dergisi*, 2(2), 83-121.
- Kudiaki, Ç., & Sezgin, N. (2018). Baş ağrısı olan ve olmayan grupların Gestalt temas biçimler, öfke ve anksiyete düzeyleri açısından incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 21, 68-78.
- Kunter, Z. (2013). Geştalt terapisi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(7), 189-197.
- Murdock, N. L. (2014). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları olgu sunumu yaklaşımı* (F. Akkoyun, Çev.). Nobel Yayınları.
- Özer, S. (2003). Gestalt terapi yaklaşımı ve direnç kavramı. *Temas: Gestalt Terapi Dergisi*, 1(2), 19-37.
- Saavedra, J., Lopez, M., Gonzalez, S., Arias, S., & Crawford, P. (2016). Cognitive and social functioning correlates of employment among people with severe mental illness. *Community Mental Health Journal*, 52(7), 851-858.
- Sakarya, S. (2003). Doğurgan deneyim "Farkındalık". *Temas: Gestalt Terapi Dergisi*, 1(2), 3-18.
- Sezgin, N. (2002). Gestalt psikoterapisi: Temas işlevleri ve temasın engellenmesi. *Temas: Gestalt Terapi Dergisi*, 1(1), 15-41.
- Simkin, J. S., & Yontef, G. M. (1984). Gestalt therapy. In R. Corsini (Ed.), *Current psychotherapies* (pp. 279-319). Itasca, IL: Peacock.
- Soysal, A. Ş., Bodur, Ş., & Hızlı, F. G. (2005). Şimdi ve burada terapisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 6, 274-280.
- Şakiroğlu-Yılmaz, P. (2015). Gestalt psikolojisi, gestalt terapi kuramını nasıl etkilemiştir? *Temas: Gestalt Terapi Dergisi*, 2(1), 3-32.
- Tagay, Ö. (2010). Üniversite öğrencilerinin temas engellerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 0(19), 71-86.
- Tannenbaum, D., & Schultz, D. (2006). *Siyasi düşünceler tarihi: filozoflar ve fikirleri* (F. Demirci, Çev.). Adres Yayınları.
- Tirupati, S. (2018). The Principles and Practice of Psychiatric Rehabilitation. *Indian Journal of Mental Health Neurosciences*, 1(1), 8-12.
- Voltan-Acar, N. (2006). *Ne kadar farkındayım? gestalt terapi*. Nobel Yayıncılık.
- Yalom, I. (2004). *Bugünü yaşama arzusu Schopenhauer tedavisi*. Pegasus Yayınları.