



Değişim için değil, farkındalık için koçluk:

# Koçlukta Gestalt Yaklaşımı

**F**arklı koçluk okulları, ekolleri var tahmin edeceğiniz gibi. Benim mezunu olduğum koçluk yaklaşımı Gestalt Koçluk Yaklaşımı. Bu yaklaşımı nasıl en basit ve yalın şekliyle anlatırım diye düşünmeye başlayıp klavyenin başına oturunca bakın neler çıktı:

## Gestalt Psikolojisi

Türkiye eğitim müfredatında ortaokul lise okuduysanız, Gestalt ile ilk karşılaştığınız yer elbette ki felsefe grubu zorunlu derslerinden psikoloji dersi olmuştur. Hatta muhtemelen yazılı ya da sözlü sınavlarınızdan birinde karşınıza da çıkmıştır: “Bütün; kendini oluşturan parçaların toplamından daha fazlasıdır.” İşte psikolojini bu “bütün” ile ilgilenen yaklaşımına Gestalt Psikolojisi denir.

Elbette ne Gestalt yaklaşımı ne de Gestalt koçluğu bu kadar basit değil. Hatta Almanca bir kelime olan Gestalt’ı tam anlamıyla çevirmek bile bu basitlikte değil. Yine de tek bir cümleye zorlayacak olsaydık; “Gestalt psikolojisi insan zihnine ve davranışına bir bütün olarak bakan düşünce okuludur.” diyebilirdik. Aynı zamanda “şimdi ve burada” kavramının öne çıktığı psikolojik yaklaşımdır. Konumuz ne kelime anlamı ne de psikolojideki Gestalt olmadığından biraz hızlanalım...

Ne diyorduk? “Anlamlı bir şekilde organize edilmiş bir bütün”. Aslına bakarsanız Gestalt kelimesinin birebir çevrilmesinin zorluğu arkasında yatan sebep kelimenin taşıdığı zengin çeşitlilikten geliyor.

## Gestalt ve Koçluk

Gestalt kelimesinin tam olarak çevrilmesinin mümkünsüzlüğü, Gestalt koçluğunun zengin karmaşıklığını yansıtıyor: Birbirine bağımlı, dinamik ve gelişen bir teori, kavram, yöntemler seti ve bunlarla ilişkili koçluk becerileri.

Gestalt, özünde bir dizi araç ve teknik olmaktan çok bir varlık biçimi. Gestalt; kökeni varoluşsal felsefe, fenomenoloji, hümanizm, Gestalt psikolojisi, biyo-enerji, psikanaliz ve doğru felsefeleri başta olmak üzere bir dizi yaratıcı; teorik ve felsefi bilgi birikimine dayanıyor.

Örgütsel gelişimde yakın zamanda kullanılmaya başlayan Gestalt kavramın yaygınlaşmasını sağlarken, Gestalt kavramının ve yöntemlerinin sosyal ortamlarda sağlıklı bireyler için kullanılmaya başlanmasıyla Gestalt koçluğu tanınmaya başladı.

Gestalt yaklaşımı; araç ve tekniklerden ziyade sırtını sürece dayayan bir süreç yaklaşımıdır. Doğrusal (linear) ve sıralı (sequential) bir yaklaşım olmayıp karmaşık, etkileşimli ve döngüsel bir süreç olduğu için de tanımlaması oldukça zordur. Mackewn’ın tanımladığı gibi; bir yandan basit ve zariftir, diğer yandan da karmaşıklığı benimser ve indirgemeciliğe direnir.

## Değişim için Değil, Farkındalık için

Gestalt, bütünü yalnızca parçalarının toplamından ibaret olmadığını kabul eden bütüncülüğü benimser; bütün, parçalarının toplamından farklıdır. Bu görüşe uygun olarak, birlikte kullanıldığında Gestalt’ın

“ Gestalt koçluğu her bir danışan için yaratıcı ve kişiselleştirilmiş bir koçluk yaklaşımını mümkün kılar. ”

kavram ve yöntemlerinin sinerjik doğası, tek bir kavram veya yöntemle açıklanamayan Gestalt koçluğunun gücünü ve etkinliğini yaratır.

Gestalt yaklaşımında kavramların ve yöntemlerin sinerjik etkileşimi, koçluk ve terapi arasındaki sınırı geçmeden koçun daha derine inmesini sağlar.

Sürecin şekillenışı ve deneysel aksiyonlara izin veren yapısı ile Gestalt koçluğu her bir danışan için yaratıcı ve kişiselleştirilmiş bir koçluk yaklaşımını mümkün kılar.

Kullanılan kavram ya da yöntem ne olursa olsun, koçun temel amacı, o andaki farkındalık derecesi ile yeni davranış tercihleri potansiyeli arasında doğrudan bir ilişki olduğu anlayışıyla danışanın şu andaki farkındalığını artırmaktır. Özünde; koç, değişim için değil farkındalık için çalışır.

Danışanı bir bütün olarak ele alıp, kendi ihtiyaçlarını karşılayacak kaynağa ve beceriye sahip olarak görmesi ile Gestalt koçluğunun en takdire şayan yanlarından biri olsa gerek. (“İhtiyaç duyduğun kudret; kendi içinde saklı” diye özetleyebiliriz esasen)

Koçun, sıradışı bir şekilde danışanın sürecine ve deneyimine çok yakından dahil oluşu ve gözlemleyişle günümüz kurumsal ortamlarında Gestalt koçluğu güçlü ve yaşamsal bir uygulama alanı bulmaktadır.

## Benlik, Farkındalık ve Koçluk

Gestalt koçluğu benlik kavramını bir araç olarak benimser. Koçun benliği çok doğru akort edilmiş bir enstrüman olarak kullanabilmesi için hem kendisine (beden, düşünceler, duygular ve ruhsal), hem de danışana ve hatta çok daha geniş bir çevreye dair farkındalığının en üst seviyede olması gerekir.

Gestalt koçluğu; koçun sezgiselliğini ve öz-farkındalığını vurgularken, koçun bedensel ve duygusal benlikleri ile temas halinde olmasını gerektirir. Gestalt koçluğu kendi bedeninde tam olarak var olmayı ve düşüncelerini, duygularını, fizikselliğini ve ruhunu / enerjisini tanımlayabilmeyi gerektirir.

Koç aynı zamanda danışanın fizikselliğine de uyumlanmak, karşısındakinin de farkında olmak durumundadır. (Örneğin nefes alma, vücut duruşu, yüz ifadeleri, ses kalitesi, tonu, jestler). Karşısındakinin enerjisi, düşünce ve duyguları yoluyla neyin ifade edildiği ve neyin eksik olduğu ve edilemediğini okumalıdır.

Koç; bu içsel ve fiziksel gözlemleri, mevcut olanı ve potansiyel olanı harekete geçirmek için; yoklayan, meraklı ve yargılamayan bir tutumla karşısındakiyle paylaşır.

Gestalt koçluğunu daha da iyi anlatmak adına bazı ana kavram ve yöntemlerine de değinmekte fayda olacaktır ama bunu başka bir yazıya saklayalım derim.

Önemli Not: Yazıda, Christine Partridge ve Juliann Spoth’un bu çok yönlü ve bütünsel koçluk felsefesinin kökeni, teorisi ve pratiği üzerine yazdıkları (ve pek çok değerli kaynaktan faydalandıkları) “Farkındalığı Derinleştirmek: Koçluğa Bir Gestalt Yaklaşımı” makalesinden çok faydalandım. (Deepening Awareness: A Gestalt Approach to Coaching)

