KOÇLUKTA GESTALT YAKLAŞIMI

Farkındalık
zekâsına giden yol

2. BASKI

DOROTHY E. SIMINOVITCH, PhD., MCC

Çeviren: Sinan Bataklar

Sola Unitas

KOÇLUKTA GESTALT YAKLAŞIMI

FARKINDALIK ZEKÂSINA GİDEN YOL

DR. DOROTHY E. SIMINOVITCH, PhD., MCC

Sola Unitas
happiness.learning.performance

Translated from the English Language edition of A GESTALT COACHING PRIMER: THE PATH TOWARD AWARENESS IQ by Dr. Dorothy E. Siminovitch, PhD, MCC, originally published by 38 Avenue Road #412 Toronto, Ontario Canada. Copyright © 2017 by Dorothy E. Siminovitch, PhD MCC. Turkish translation Copyright © 2019 by Sola Yayınları. All rights reserved.

Tüm hakları saklıdır. İngilizce orijinali 38 Avenue Road #412 Toronto, Ontario Canada, tarafından "A GESTALT COACHING PRIMER: THE PATH TOWARD AWARENESS IQ" adıyla yayımlanmıştır. Bu eserin çeviri sorumluluğu Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.'ye aittir. Bu kitabın hiçbir bölümü yazılı izin alınmadan kopyalanamaz ya da çoğaltılamaz.

SOLA UNITAS YAYINLARI - SOLA KIDZ
Şakayık Sok. No: 40/8 Kat: 2 Teşvikiye Şişli/İSTANBUL
Telefon: 0212 939 76 52 - E-posta: solaunitas@solaunitas.com
www.facebook.com/solayayinlari
www.twitter.com/solaunitas
www.instagram.com/solaunitasyayinlari
www.instagram.com/solakidz
https://kitap.solaunitas.com

ISBN: 9786057628466
Yayıncı Sertifika No: 45798
2. Baskı: İstanbul 2022
İmtiyaz Sahibi: Umut Kısa
Genel Yayın Yönetmeni: Buket Konur
Çeviren: Sinan Bataklar
Editör: Umut Kısa
Redaksiyon: Sinem Öktem
Düzelti: Yeşim Erberksoy
Son Okuma: Ayça Kabaş, Buket Konur
Okuyucu Deneyimi: Aslıhan Mutlu, Banu Onur Evren, Sadık Kuzu
Mizanpaj: Sibel Kaya
Kapak Uygulama: Sibel Kaya
Orijinal Adı: A Gestalt Coaching Primer: The Path Toward Awareness IQ

BASILDIĞI YER
Deren Matbaacılık Ambalaj Sanayi ve Ticaret Limited Şirketi
Beylikdüzü Osb Mahallesi Orkide Caddesi 9/Z Beylikdüzü/İstanbul
Sertifika No: 47881

© Bu kitabın tüm yayın hakları Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.'ye aittir. Yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen hiçbir yolla kopya edilemez, çoğaltılamaz ve dağıtılamaz.

Koçlukta Gestalt Yaklaşımı'na Övgüler

Bu kitapta, Dr. Dorothy Siminovitch Gestalt Koçluğu'nu anlamak ve uygulamak için faydalı bir yapı kurmuştur. Onun "koçun varlığına" yaklaşımı, koçlar için hem gerekli hem de tarifi zor bir yetkinliğe giden bir yol haritası sağlıyor. Basit unsurları derin kuramlarla birleştirerek belirsizliği ortadan kaldırırken, Dr. Siminovitch usta koçlar için gerekli olan becerileri de açıklığa kavuşturuyor. Bu küçük bir başarı değil ve Dr. Siminovitch bunu, kitabın son derece ilgi çekici ve okumaya değer olmasını sağlayarak başarmıştır. Bu kitap her seviyedeki koç için önemle tavsiye edilir. Bu eser derin düşünmeye sevk eden ve aksiyon almak için harekete geçiren niteliklere sahiptir.

C. ROSS VAN HORN, CEO, VAN HORN CONSULTING, NAIROBI, KENYA

Bu kitabı okuyan herhangi biri hem uluslararası koçluğun süreç ve pratiklerini hem de Gestalt Koçluğu'nun dönüştürücü özelliğini öğrenebilir. Sonuç olarak, koç, danışanın farkındalığını geliştirmek için ihtiyaç duyulan adımları ve araçları öğrenmenin ötesine geçebilecek ve olası aksiyonları kişisel keşifler yoluyla yapabilecektir. Dünya genelinde tüm koçlar için ulaşılabilir olması sebebiyle Gestalt Koçluğu'nu yazarak yayınladığı için Dorothy'i ayakta alkışlıyorum.

MARCIA REYNOLDS, PSYD, MCC, *THE DISCOMFORT ZONE: HOW LEADERS TURN DIFFICULT CONVERSATIONS INTO BREAKTHROUGHS* KİTABININ YAZARI, ULUSLARARASI KOÇLUK FEDERASYONUNUN ESKİ BAŞKANI

Ustalığını Liderlik gelişiminde toplamak isteyen herkes için Dorothy Siminovitch liderlerin gelişimine nasıl yardımcı olunabileceği konusunda önemli ve taze bakış açıları sunuyor. Gestalt Koçluğu dünyasında liderlik performansının ve koçun varlığının gerekliliğini zarifçe önümüze koyuyor. Onun katkıları uygulanabilir, kapsamlı, anlamlı ve yinelenebilirdir.

JOHN P. SCHUSTER, PCC, YÖNETİCİ KOÇU, THE HUDSON INSTITUTE AND COLUMBIA ÜNİVERSİTESİ KOÇLUK SERTİFİKASI

PROGRAMLARI ÖĞRETİM ÜYESİ, *ANSWERING YOUR CALL: A GUIDE FOR LIVING YOUR DEEPEST PURPOSE & THE POWER OF YOUR PAST: THE ART OF RECALLING, RECASTING, AND RECLAIMING* KİTAPLARININ YAZARI

Gestalt Koçluğu üzerine bu ufuk açıcı kitapta Dr. Dorothy Siminovitch engin deneyimini, uzmanlığını ve dönüştürücü büyüme yoluyla diğer insanları desteklemek ile ilgili bilgeliğini cömertçe bizlerle paylaşıyor. Yazılı ifadeler nadiren Gestalt yaklaşımının hakkını verebilirler. Bu çalışma ise, deneyimsel ve dönüşümsel yollarla usta bir şekilde bu zorluğun üstesinden gelmiş ve Gestalt Koçluk seansının anda yarattığı sihri kâğıda yansıtabilmiştir. Daha iyi müdahalelerde bulunmak için kullanmadıkları potansiyellerini açığa çıkarmak isteyen her koç, lider veya Gestalt uygulayıcısı için bir başucu kitabıdır.

DOST CAN DENİZ, MCC, YÖNETİCİ KOÇU, *CESUR SORULAR* KİTABININ YAZARI, MAREFIDELIS COACHING AND CONSULTING'IN KURUCUSU

Gestalt Koçluğu ile ilgili bu etkili kitap koçluk dünyasına, çoklu disiplinlerden gelen uygulayıcılara ve koçlara nadir bir armağandır. Kitabın dili çoğunlukla deneyimsel ve varoluşcudur, ayrıca okuması ve anlaması oldukça kolaydır. Bu kitapta, Gestalt kuramının çok boyutluluğu ve karmaşıklığı ustaca en basite indirgenmiş ve birçok gerçek yaşam örneği ile harmanlanarak okuyucunun merakını artıracak ve ilham verecek kıvama getirilmiştir. Ayrıca yaklaşımın uygulanmasına da hizmet etmektedir. Dr. Dorothy Siminovitch, koçluk dünyasının önderlerinden biridir ve benim ortağım, öğretmenim ve akıl hocamdır, bilgeliği ve anlayışıyla fevkalade bir "sanat" yaratmıştır. Yarattığı bu sanat tüm koçluk dünyasına bıraktığı mirasıdır. Bu kitap hem Gestalt Koçları ve uygulayıcıları için ve hem de kapsam ve potansiyellerini daha büyük etkiler yaratmak üzere keşfetmek ve geliştirmek isteyen diğer yaklaşımların uygulayıcıları için bir başucu kitabıdır.

GILA ANCEL ŞERITÇIOĞLU, MCC, YÖNETİCİ KOÇU,
INCREA COACHING & CONSULTING'İN KURUCUSU

Dorothy Siminovitch'in "Koçlukta Gestalt Yaklaşımı" adlı kitabına kesinlikle büyük ihtiyaç var. Psikolojik ve felsefi düşüncelerin diğer okulları profesyonel koçlukla ilgili olarak iyi yazılmış metinlere

sahiptirler. En kapsamlı, bazılarına göre en önemli olan okul olan Gestalt, temel bir çalışmaya ihtiyaç duymaktaydı ki Dr. Siminovitch bunu bizlere sağladı. Yalnızca Gestalt Koçluğu'nun ruhunu ifade etmekle kalmadı aynı zamanda belli araçları ve süreçleri dikkat çekici vaka örnekleri ile okuyucuya sundu. Dorothy Siminovitch'in çalışması tam anlamıyla "Gestalt"tır. İnsan deneyiminin, biyolojik boyuttan epistemolojik boyuta kadar tüm yönlerini ortaya koymaktadır. Dorothy'nin istediği gibi "yatay ve dikey gelişimin dansı"nı bizlerin beğenisine sunmuştur.

DR. WILLIAM H. BERGQUIST, *THE POSTMODERN ORGANIZATION* KİTABININ YAZARI, THE PROFESSIONAL SCHOOL OF PSYCHOLOGY BAŞKANI

Gestalt psikolojisi ve koçluğu günümüzle ilintili birçok somatik yaklaşımın temelini oluşturur. Dorothy Siminovitch, farkındalığa, deneylere ve öğrenmeye vurgu yaparak Gestalt Koçluğu'nun özünü bizlere çok güzel vermektedir. Önyargısız ve şefkatli biçimde farkında olma becerisi; gelişime, canlı olmaya ve yeni olasılıklara açılan kapıdır. Dorothy yalnızca Gestalt Koçluğu'nun sihrini kendisiyle ustalıkla bütünleştirmekle ve paylaşmakla kalmamış aynı zamanda bir koçun ihtiyaç duyduğu pratik beceri ve yetkinliklerle birleştirerek sunmuştur. Tüm koçlar ve liderler bu kitaptan fayda sağlayacaktır.

DR. ANN VAN ERON, YÖNETİCİ KOÇU, *OASIS CONVERSATIONS: LEADING WITH AN OPEN MINDSET TO MAXIMIZE POTENTIAL* KİTABININ YAZARI

Dorothy'nin kitabı çoğu zaman karmaşık olan "var olma" kavramını bir modelle sunarak onun nasıl fark edilebileceği ve aktif boyutunun nasıl ifade edilebileceği hususunda bizlere yol göstermektedir. Rehberliği hem derinlik hem de deneyimli pratikler içermektedir. Yaşam boyu tükenmeyecek bu hazine için teşekkürler.

DİDEM GÜRCÜOĞLU TEKAY, KIDEMLİ ORTAK, MANAGEMENT CENTRE TÜRKİYE

Keşfetmekten geri durmayacağız.
Ve her keşfin sonunda,
Başladığımız yerdeyiz;
O yeri ilk kez görmüşçesine…

TS ELIOT

Benim ebedi iyimserim sevgili eşim Jeffrey'e,
Sonsuz ilham kaynağım ve çelişkim Annem Raja'ya...

İçindekiler

Önsöz		11
Giriş		13
BÖLÜM 1	Neden Gestalt Koçluğu	23
BÖLÜM 2	Farkındalık ve Değişim	55
BÖLÜM 3	Deneyim Döngüsü	75
BÖLÜM 4	Direnç; Gelişim ve Değişim Zorluğu	103
BÖLÜM 5	Var Olma ve Benliğin Kullanımı	129
BÖLÜM 6	Çalışma Biriminde Deney(ler)in Gücü	171
BÖLÜM 7	Grup ve Takım Koçluğu	197
BÖLÜM 8	Uluslararası Koçluk Yetkinlikleri-Uluslararası Koçluk Federasyonu (ICF) ve Gestalt Koçluğu	239
BÖLÜM 9	Gestalt Koçluğu'nun Günümüze Uygunluğu Barbara Singer, Executive Core Şirketinin Başkanı ve İcra Kurulu Üyesi	279
EK A	ICF Sertifikasyon Süreci	301
EK B	Örnek Koçluk Anlaşması	303
EK C	Koçluk Süpervizyonu	307
Kaynakça		335
Son Notlar		343

Önsöz

"Güç anda saklıdır ve kendinizin, ânın gücünün farkında olmak birçok kapıyı açar..." Gestalt ile tanışmamın ardından, üzerinde çalıştığım en önemli içgörülerimden biri bu tanımlama oldu.

Liderlik yaparken ve paydaşları ile organizasyonların liderlerini geliştirmek üzere çalışırken Gestalt bana bir kadın, bir anne, bir yönetici, bir danışman olarak rollerimde ve tüm ilişkilerimde kendimle ve çevremle ilgili farkındalığımı artırmam ve de bu farkındalıkları doğru zamanda doğru ifadelerle diyaloğa çevirmem konusunda rehberlik etti.

Günümüzde birçok endüstri, organizasyon, takım ve lider bütünsel hayatında zamanın ruhunun getirdiği farklı zorlayıcı durumla karşı karşıya. Gestalt Koçluğu bu durumlarda sorunları soruya çevirme, içgörüler elde ederek kendini kabul etme ve kendi ile buluşma, ânın, bağlamının ve çevresinin farkına varma, olasılıkları görme ve şuurlu seçimler yapabilme yolları açıyor.

Koçlukta Gestalt Yaklaşımı kitabı uzun yıllar hem araştırma hem de uygulamalardaki bilgi ve içgörüleri birlikte barındıran, uzun yılların birikimini içeren bir kaynak. Her bölüm kendi içinde ayrı bir kitap olacak nitelikte derinlik barındırdığı gibi, okuyucuyu kendine ayna tutacağı Gestalt ilkeleri arasında bir yolculuğa çıkartıyor. Gestalt yaklaşımını, koçluğunu Türkiye ile tanıştırdığı ve anlaşılır kıldığı; gücün bu kadar önemli olduğu

bir coğrafyada daha şuurlu bireyler, takımlar, organizasyonlar oluşturma ve topluma katkı sağlayacak bir gelişime vesile olduğu için Dorothy E. Siminovitch, Ph.D., MCC'ye yürekten bir teşekkür borçluyuz.

Gestalt bakış açısı ile koçluğun kattığı değeri yaşayan biri olarak ben, bu kitabın özellikle siz okurların kendi gücünüzün farkında olarak, değişim ve dönüşümün paradoksal bakış açısını öğrenmenize ve anda kalarak şuurlu seçimler yapmanıza rehberlik edecek bir kaynak olacağını düşünüyorum.

Tüm okurlara keyifli farkındalıklar ve dönüşümler diliyorum.

Sevgili Dorothy, iyi ki varsın...

Sevgilerimle,

Didem Gürcüoğlu Tekay
Kıdemli Ortak
Management Centre Türkiye

KOÇLUKTA GESTALT YAKLAŞIMI

Gestalt temelli koçluk hem uygulayıcılarına hem de danışanlara kendi kişisel ve profesyonel hayatlarına odaklanmak, zihnen kıvrak, etkili ve ilham verici olmak için güçlü stratejiler öneriyor. Kitabı okuyanlar, etkili bir biçimde donanmış bir var olma hâlinin ve benliğin stratejik biçimde kullanımının Farkındalık Zekâsını (Awareness IQ) nasıl ortaya çıkardığını gösteriyor.

Bu kitabı okuyanlar Gestalt Koçluğu'nun günümüzde dünya çapındaki prestijli ve yükselen firma ve kurumlar tarafından talep edilen evrensel koçluk yetkinliklerini nasıl karşıladığını ve derinleştirdiğini öğrenecekler.

Günümüzde, lider ve yönetici pozisyonunda olan kişiler için en temel gereklilik, kendi çevrelerinde Geçicilik (Volatility), Belirsizlik (Uncertainty), Karmaşıklık (Complexity), Muğlaklık (Ambiguity) durumlarına etkin ve uyumlu bir biçimde tepki verebilmeleri ve durumu yönetebilmeleridir. VUCA'ya uyumlu tepkiler geniş bir vizyona sahip olmak, anlayış, açıklık ve becerikliliktir. VUCA'nın modern dünyaya ait zorluklarına karşın bize yardımcı olacak en uygun, en dinamik ve üretken yaklaşım Gestalt Koçluğu'dur.

Sola Unitas
happiness.learning.performance

10212

9 786057 628466