

Dr. Muriel James
& Dr. Dorothy Jongeward

KAZANMAK için DOĞARIZ

Gestalt Deneyleriyle
Kişilerarası İlişkiler Analizi



5.
BASKI

“İlişkilerin analizinde en açık ve en güncel düşüncelerin yansıtıldığı bu kitap, popüler kitaplar arasında belki de en iyisi.”

- Psychology Today



Born To Win, First Published in the United States by Da Capo Press a member of the Perseus Group (Bir Perseus Books üyesi olan Da Capo Press tarafından ilk defa A.B.D'.de yayınlanmıştır.) Turkish translation Copyright © 2016 by Sola Unitas. All rights reserved.

Tüm hakları saklıdır. Bu kitabın yayın hakları Nurcihan Kesim Telif&Lisans Hakları Tic. Ltd. Şti. aracılığı ile Perseus Books, LLC'den alınmıştır. 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 - SOLA KIDZ

Fetih Mah. Tahralı Sok. Kavakyeli İş Merkezi

No: 7/E İç Kapı No: 16 Ataşehir/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: 9786059692946

Yayıncı Sertifika No: 45798

5. Baskı: İstanbul 2023

İmtiyaz Sahibi: Umut Kısa

Genel Yayın Yönetmeni: Buket Konur

Editör: Aslı Aydemir, Şirin Aydın

Redaksiyon: Fügen Albayrak, Hale Özdemir

Çeviren: Buket Konur

Mizanpaj: Özkan Köse

Kapak Tasarım: Özkan Köse

Orijinal Adı: Born To Win

BASILDIĞI YER

Deren Matbaacılık Ambalaj Sanayi ve Ticaret Limited Şirketi

Yakuplu Mah. 194 Sok. 3. Matbaacılar Sitesi No:337/338 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.*

KAZANMAK DOĞARIZ

Gestalt Deneyleriyle
Kişilerarası İlişkiler Analizi

Dr. Muriel James
& Dr. Dorothy Jongeward



Sola Unitas
happiness.learning.performance

İÇİNDEKİLER

Önsöz	9
1. KAZANANLAR VE KAYBEDENLER	
Kazananlar	13
Kaybedenler	16
Değişim Araçları	19
Frederick Perls Ve Gestalt Terapi	16
Transaksiyonel Analiz (TA) Ve Eric Berne	24
Özet	26
Deneyler ve Alistirmalar	27
2. İNSANLAR ARASI İLİŞKİLER ANALİZİ (TRANSAKSİYONEL ANALİZ-TA)	
Yapısal Analize Giriş	30
Benlik Türlerinin Gelişmesi	35
İlişkileri Çözümlemeye Giriş	36
İnsanların Oynadıkları Oyunlar	44
Karar Günleri	48
Psikolojik Pozisyonlar	49
Cinsiyet ve Psikolojik Durumlar	51
Senaryo Analizine Giriş	52
Özet	53
Deneyler ve Alistirmalar	54
3. TEMAS İLETİLERİNE DUYULAN AÇLIK VE ZAMANI YAPILANDIRMA	
Gönderi Açlığı	58
Olumlu Gönderiler	60
Önemsememe ve Olumsuz Gönderiler	64
Zamanı Yapılandırmaya Duyulan Özlem	72
Özet	77
Deneyler ve Alistirmalar	78
4. YAŞAM SENARYOLARININ OYUNLAŞTIRILIŞI	
Senaryolar	84
Kültürel Senaryolar	85
Alt Kültür Senaryoları	90
Aileye İlişkin Senaryolar	92
Bireyin Psikolojik Senaryosu	95
Senaryo Programlama Nasıl Oluşur?	96
Lanetli Senaryo	99
Karşıt Senaryolar	101

Yaşam Oyunlarındaki Roller ve Konular	102
Senaryo Konuları	108
Yunan Mitolojisindeki Senaryo Roller	109
Çocuk Öykülerinde Senaryo Konuları	111
Özet	114
Deneyler Ve Alıştırmalar	116

5. EBEVEYNLİK VE EBEVEYN BENLİĞİ

Ebeveyn Benliği	120
Ebeveyn Benliğinin Dışa Vurulması	123
Ebeveyn Benliğinin İçsel Etkisi	125
Destekleyen Ebeveyn	129
Eleştirel Ebeveyn	131
Tamamlanmamış Ebeveyn Benliği	132
Yeniden Ebeveynlik Yapma	136
Özet	137
Deneyler Ve Alıştırmalar	138

6. ÇOCUKLUK VE ÇOCUK BENLİĞİ

Çocuk Benliği	149
Doğal Çocuk	150
Küçük Profesör	154
Uyumlu Çocuk	158
Doğal ve Uyumlu Çocuk Arasındaki Geçiş	164
Çocuk Benlik Durumunu Etkinleştirme	166
Deneyler ve Alıştırmalar	169

7. KİŞİSEL VE CİNSEL KİMLİK

İsimler Ve Kimlikler	180
Oyunlar Aracılığıyla Kimlik	183
Çocukluktaki Psikolojik Oyunlar ve Roller	187
Cinsel Kimlik	189
Ortaya Konulan Cinsellik	193
Özet	200
Deney ve Alıştırmalar	201

8. OYUNLAR VE PUAN TOPLAMAK

Psikolojik Puanlar	213
Puanları Kullanma Zamanı	220
Tişört İletisi	223
Çocuk Benlik Durumunda Oynanan Oyunlar	225
"Evet Fakat!" Oyunu	227
"Hadi Dövüşün Bakalım" Oyunu	228
"Bana Ne Yaptırdığına Bak!" Oyunu	228
"Gürültü Çıkartma" Oyunu	229

“Mahkeme Salonu” Oyunu	230
“Hırsız Polis” Oyunu	231
Oyunlardan Vazgeçme	232
Özet	233
Deneyle ve Alıştırmalar	234

9. YETİŐKİN BEN DURUMU

Bořuna Çabalama Tuzağı	250
Yetiřkin Benlik Durumu	251
Ben Durumu Sınırları	253
Gevřek Benlik Durumu Sınırları	254
Katı Ben Durumu Sınırları	255
Yetiřkin Benlik Durumunun Bozulması	259
Sınır Yaraları	263
Kiřilik Yöneticisi Olarak Yetiřkin Ben Durumu	263
Ebeveyn Benlik Durumunuzu Yatıştırmak	268
Çocuk Benlik Durumunu Hořnut Kılma	269
Yetiřkin Benliğı Eyleme Geçirme ve Güçlendirme	270
Umutsuzluk Günleri	278
Özet	280
Deneyle ve Alıştırmalar	281

10. KENDİNİ YÖNETME VE YETİŐKİN DEĞERLERİ

Farkındalık	295
Kendiliğindenlik	296
Yakınlık	298
Bütünleşmiş Yetiřkin	299
Yetiřkin Duyguları	302
Yetiřkin Değerleri	303
Sonsöz	306
Deneyle ve Alıştırmalar	306

DİPNOTLAR VE REFERANSLAR

Birinci Bölüm	309
İkinci Bölüm	309
Üçüncü Bölüm	310
Dördüncü Bölüm	311
Beşinci Bölüm	312
Altıncı Bölüm	313
Yedinci Bölüm	313
Sekizinci Bölüm	314
Dokuzuncu Bölüm	315
Onuncu Bölüm	316

ÖNSÖZ

Son çeyrek yüzyılda 4 milyondan fazla okuyucuya ulaşan ve 18'den fazla dile çevrilen bu eseri yazmış olmaktan dolayı gurur duyuyoruz.

“Kazanmak için Doğarız”ı ilk yazdığımızda, bu kadar geniş bir kitleye yayılacağını tahmin edemezdik. Başlangıçta bu eseri sadece psikoloji öğrencilerinin okumasını bekliyorduk. Fakat profesyonellerden aldığımız geribildirimler bizi çok mutlu etti. Kaliforniya Üniversitesi Tıp Fakültesi’nde psikiyatrist olan Doktor Stephen B. Karpman, “Yazımındaki sabır, açıklık, mükemmellik ve doğruluk bu kitabı kendi alanında eşsiz yapıyor... Bu kitabı psikoloji alanında bir devrim olarak görüyorum.” diyerek bizi motive etmiştir. İlk yayınlandığı tarih olan 1971’den sonra okuyucular o kadar güzel geri dönüşlerde bulundular ki her şey beklentilerimizin çok üzerine çıktı. “Kazanmak için Doğarız”ın insanların hayatında yarattığı farkları, geribildirimlerle öğrendiğimiz için müteşekkiz.

Kitabımız üzerinde çalışırken bir öğrenci yanımıza geldi. Bize genç bir erkeğin nehirde boğulmuş cesedini haber olarak veren gazetedeki bir resmi gösterdi. Kolunda bir dövme vardı ve üzerinde “Kaybetmek İçin Doğarız” yazıyordu. İnançlarımız bu ifadeye destek vermiyordu. Biz, hepimizin sevmeye, öğrenmeye, büyümeye ve yaratıcı zihinlerimizin dünyaya pozitif bir şekilde açılabilmesine inanıyorduk. Fakat bazı durumlar hislerimizi ve algılarımızı bozabiliyordu. Bazen de umutlarımızı yok edebiliyor ya da potansiyelimizi kullanmamızı engelleyebiliyordu. Böyle negatif durum ve düşünceler ise olabileceğimiz en iyi hâlimize ulaşmamızı imkânsız hâle getiriyordu.

Dileğimiz “Kazanmak için Doğarız”ın insanlara, potansiyellerine ulaşabilmek için ilham vermesi ve onları tutan şeyleri ortadan kaldırarak yeteneklerini farketmelerini sağlamasıdır. Bu kitaptaki prensiplerin her zamankinden daha önemli ve geçerli olduğunu düşünüyoruz. Hatta bu prensipleri anlayan ve uygulayan herkesin büyümesine bir ışık olabileceğine inanıyoruz.

İnsanın, anlam arayışının artan bir şekilde daha ilgi çekici bir hâle geldiğini görüyoruz. Yöneticilerin, çalışanları ile nasıl daha verimli çalışacaklarını, ebeveynlerin nasıl daha iyi çocuk yetiştireceklerini, eşlerin birbirleriyle nasıl daha iyi iletişim kuracaklarını, öğrencilerindeki duygusal problemlerle öğretmenlerin nasıl mücadele edeceklerini ve bunların negatif etkilerini nasıl ortadan kaldıracaklarını öğrenmek gibi bir amaçları var.

Maddi unsurlara ve teknolojiye artan ilginin olduğu dünyada insan olmanın anlamı ne? Genç bir yönetici bu durumu ilginç bir şekilde ortaya koymuştur; “Muhasebede yüksek lisans yaptım. Çalışma hayatıma başladığımda tüm problemlerin muhasebe ile ilgili olacağını düşünüyordum. Fakat değillerdi. Karşıma çıkan sorunlar insana dairdi.”

İnsanı anlamaya yönelik en anlamlı iki çalışmadan biri Dr. Eric Berne tarafından ortaya konulan “Transaksiyonel Analiz” ve Dr. Frederick Perls tarafından ortaya konulan “Gestalt Terapisi”dir. Kitabın önemli bölümü transaksiyonel analizin günlük yaşama uygulanışı hakkındadır. Bu uygulamaları desteklemek içinse Gestalt deneylerini kullanıyoruz. Deneylerin çoğu bizim, öğretmen, terapist ve danışman olarak deneyimlediğimiz vaka ve olaylardan gelmektedir.

Transaksiyonel analiz, davranışı analiz etmek ve anlamak için gerçekçi bir yöntem sunmaktadır. Gestalt Terapisi ise insanın bölünmüş kimliklerini anlamak, onları bütünleştirmek ve özgüven gelişimine destek olmak için yararlı teknikleri vermektedir. Her iki yaklaşım da farkındalığı, sorumluluk almayı ve samimiyeti içermektedir. Her iki yöntem de “Şimdi ve Burada” kavramlarıyla çalışmaktadır.

İnanıyoruz ki bu kitap hem bir ders kitabı olarak hem de bir kişisel gelişim aracı olarak kullanılabilir. İlk baştaki amacımız profesyonel ve sağlık çalışanlarına destek olmaktı. Bu kitap profesyonel psikoterapinin yerini almak gibi bir iddia içerisinde değildir. Yardıma ihtiyacı olan insanlara bir rehber olabilmesi için yazılmıştır.

Biz insanların sadece çevre ve kalıtım etkileriyle kurban olmadıklarına inanıyoruz. Bize göre insanlar yollarını değiştirebilirler. Umudumuz, bu kitabın farkındalığı artırarak insanların içindeki gerçek gücü ortaya çıkarmasıdır.

Bize yardım eden ve bizi etkileyen herkese çok teşekkür ediyoruz. Tamamının isimlerini yazmak neredeyse mümkün değil. Ancak Dr. Eric Berne ve Dr. Frederick Perls, öğretmenleri ve yazdıkları için özel bir teşekkürü hak ediyorlar.

Öğrencilerimize, müşterilerimize, danışanlarımıza, eğitimlerimize katılanlara bize güvendikleri, destekledikleri ve bize katkıları için minnettarız.

Sabır, sevgi ve teşvikleri için ailelerimize de gönülden teşekkür ederiz.

Dr. Muriel James

Lafayette, Kaliforniya

Dr. Dorothy Jongeward

Walnut Creek, Kaliforniya

Bir bestseller olan *Kazanmak için Doğarız* tüm dünyada 4 milyondan fazla okurun tercihi olmuştur. *Kazanmak için Doğarız*, psikolojinin en güçlü modelleri olan Transaksiyonel Analiz ve Gestalt Terapiyi kullanarak; kimliklerimizi, rollerimizi ve bilinçaltımızda yerleşmiş programları en açık şekilde anlatıyor. İçerisinde yer alan 50 Gestalt Deneyi hem kendimizle hem de başkalarıyla nasıl iletişim kurduğumuzu ve bu iletişimi bir üst seviyeye nasıl çıkarabileceğimizi aktarıyor. Kendi hayatınızı doğru bir şekilde yönetebilmek, mutlu olmak ve sevebilmek istiyorsanız *Kazanmak için Doğarız* gerekli olan güven ve içgörüyü sağlayacaktır.

Yöneticilerin, çalışanlarıyla nasıl daha verimli çalışacaklarını, ebeveynlerin nasıl daha iyi çocuk yetiştireceklerini, eşlerin birbirleriyle nasıl daha açık iletişim kuracaklarını, öğretmenlerin öğrencilerindeki duygusal problemlerle nasıl mücadele edeceklerini ve bunların olumsuz etkilerini nasıl ortadan kaldıracaklarını öğrenme yolunda *Kazanmak için Doğarız*, bir başyapıttır.