KESİT AKADEMİ DERGİSİ

ISSN: 2149-9225

The Journal of Kesit Academy

Tamamlanmamış / Bitirilmemiş İşler:
İleri Yetişkinlik Döneminde Tamamlanmamış İş
Tamamlamaya Örnek Bir Uygulama

Incomplete / Unfinished Business:
An Example of Completing Unfinished Business
in Old Age

Hatice DEMİRBAŞ*
Ayşe CANATAN**

Makale Türü/ Article Information/ Информация о Статье:

Araştırma Makalesi/ Research Article/ Научная Статья

Atıf / Citation / Цитата

Demirbaş, H. ve Canatan, A. (2021). Tamamlanmamış / bitirilmemiş işler: İleri yetişkinlik döneminde tamamlanmamış işi tamamlamaya örnek bir uygulama. *Kesit Akademi Dergisi*, 7 (29), 334-343.

Demirbaş, H. & Canatan, A. (2021). Incomplete / unfinished business: An example of completing unfinished business in old age. *The Journal of Kesit Academy*, 7 (29), 334-343.

doi 10.29228/kesit.52715

Geliş/ Submitted/ Отправлено: 22.09.2021
Kabul/ Accepted/ Принимать: 09.12.2021
Yayın/ Published/ Опубликованный: 25.12.2021

Bu makale İntihal.net tarafından taranmıştır. This article was checked by Intihal.net. Эта статья была проверена Интихал.нет Bu makale Creative Commons lisansı altındadır. This article is under the Creative Commons license. Это произведение доступно по лицензии Creative Commons.

*Prof. Dr., Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi, hatice.demirbas@hbv.edu.tr

**Prof. Dr., Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi, ayse.canatan@hbv.edu.tr

KESİT AKADEMİ DERGİSİ

ISSN: 2149-9225

The Journal of Kesit Academy

Tamamlanmamış / Bitirilmemiş İşler: İleri Yetişkinlik Döneminde
Tamamlanmamış İş Tamamlamaya Örnek Bir Uygulama¹

*Incomplete / Unfinished Business:
An Example of Completing Unfinished Business in Old Age*

Prof. Dr. Hatice DEMİRBAŞ

Prof. Dr. Ayşe CANATAN

Öz: Gestalt terapi kuramında yer alan tamamlanmamış/bitirilmemiş işler kavramı; kişinin geçmişinden gelen, anda var olmasını zorlaştıran, karşılanmamış her türlü ihtiyaçlar, ifade etmediği ve içinde kalan olumlu veya olumsuz duygular, ifade etmediği düşünceler, karşılamadığı fiziksel ve psikolojik her türlü ihtiyaçlar, gerçekleştirmeyi isteyip gerçekleştirmediği davranışlar olarak tanımlanmaktadır. Tamamlanmamış işler, kişinin içinde tamamlanana kadar var olmaya devam eder. Her insanın yaşamında sayısız bitirilmemiş işleri vardır. Tamamlanmamış işler psikoloji alan yazının da daha çok yas bağlamında ele alınıp klinik uygulamada kullanıldığı gibi gelişim psikolojisinde de yer bulmaktadır. Bu çalışmada ise bitmemiş iş kavramı, günlük yaşamda çok ta farkında olmadan gerçekleştirilmiş Olgu A ile klinik uygulama dışında bir örnekle ele alınıp tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Tamamlanmamış işler, bitirilmemiş işler, yaşlılık, ileri yetişkinlik.

Abstract: The concept of incomplete / unfinished work in Gestalt therapy theory is defined as all kinds of unmet needs coming from the past, making it difficult to exist in the present, positive or negative emotions that are not

¹ “COPE-Dergi Editörleri İçin Davranış Kuralları ve En İyi Uygulama İlkeleri” beyanları: Bu çalışma için herhangi bir çıkar çatışması bildirilmemiştir. Bu çalışma için etik kurul onayı gerekmemektedir. Katkı Oranı Beyanı: %80-%20. Sorumlu Yazar: Hatice DEMİRBAŞ

Statements of “COPE-Code of Conduct and Best Practices Guidelines for Journal Editors”: No conflicts of interest were reported for this article. Ethics committee approval is not required for this article. Author Contributions: %80-%20. Corresponding Author: Hatice DEMİRBAŞ

expressed and remaining within, thoughts that they do not express, all kinds of physical and psychological needs that they do not meet, behaviors they want to realize or not. Incomplete works exist in the person until they are completed continues to be. Every person has countless unfinished jobs in his life. Incomplete works are discussed in psychology literature in the context of mourning and find a place in clinical practice as well as in developmental psychology. In this study, the concept of unfinished work is discussed with an example other than clinical practice with Case A, which was realized without much awareness in daily life.

Keywords: Incomplete business, unfinished business, old age, advanced adulthood.

Giriş

Teorik ve klinik alan yazında rutin olarak tartışılan önemli konulardan biri olan tamamlanmamış/bitirilmemiş işler (unfinished business), Gestalt terapi kuramının temel kavramlarından biridir. Bu kavram Gestalt kuramında algı ilkelerinden tamamlama ilkesine dayanmaktadır. Bu ilkeye göre; organizma, tamamlanmamış etkinlikleri, şekilleri, sesleri tamamlayarak algılama eğilimindedir. Organizma, gelen bölük pörçük duyuları tamamlayarak bütünlük oluşturan simetrik şekillere yani bir Gestalt'a ulaşmayı hedeflemektedir. Aslında tamamlanmamış/bitirilmemiş işler kavramı ile eksik, ifade edilmemiş veya çözülmemiş ilişki sorunlarına ve davranışlara atıfta bulunmaktadır.

Tamamlanmamış/Bitirilmemiş işler; kişinin geçmişinden gelen, anda var olmasını zorlaştıran, karşılanmamış her türlü ihtiyaçlar, yaşayamadığı ve içinde kalan olumlu veya olumsuz duygular, ifade etmediği düşünceler, karşılamadığı fiziksel ve psikolojik her türlü ihtiyaçlar, gerçekleştirmeyi isteyip gerçekleştirmediği davranışlar olarak tanımlanmaktadır (Greenberg ve Malcolm, 2002; Malakcioğlu, 2018). Hiç karşılanmamış veya eksik bırakılmış fiziksel, psikolojik, her türlü ihtiyaç bitirilmemiş işlere yol açabilir. Örneğin, kabahatli olduğu halde özür dilememek, ayrılıklar ve kayıplar sonrası vedalaşmayı istediği halde vedalaşmamak/vedalaşamadan ayrılmak zorunda kalmak, yapılan iyiliklere teşekkür etmeyi istediği halde teşekkür etmemek gibi eksik bırakılan ihtiyaçlar tamamlanmamış/bitirilmemiş işleri oluşturur. Bunlar kişinin içinde kalan uykuları, gerçekleştirmek istediği ancak gerçekleştiremediği, ulaşamadığı arzu ve istekleridir. Kişinin eksik kalmış arzu ve ihtiyaçları, geçmişe yönelik "keşke" ile başlayan ifadeleri Gestalt'ın tamamlanmadığını göstermektedir (Malakcioğlu, 2018). Tamamlanmamış işler, kişinin içinde tamamlanana kadar var olmaya devam eder. Zeigarnik (1938), yaptığı çalışmalarda kişilerin eksik bıraktıkları, tamamlayamadıkları işlere tekrar geri dönerek bunları tamamlamaya çalıştıklarını saptamıştır (Martin, Sihra ve Startup, 2004: 154).

Besim (2017), 464 kişinin katıldığı “Üniversite Öğrencilerinde Affetme, Bitirilmemiş İşler ve Öfke” başlıklı yüksek lisans tez çalışmasında bitirilmemiş işler ile öfke ve affetme arasındaki ilişkileri incelemiştir. Bu araştırmada, bitirilmemiş işler: 1) “Keşke sözcüğünü kullanma”, 2) “İçimde kalan durumların (ukdelerimin) olması”, 3) “Olumlu ya da olumsuz duyguları ifade edememe” maddelerini 1 ile 10 arasında derecelendirdiği bir ölçekte değerlendirerek belirlemeye çalışmıştır; ancak, bitirilmemiş işlerin bu üç madde kullanılarak ölçülemeyeceği sonucuna varılmıştır.

Gestalt terapi kuramına göre, kişilerin eğer bitirilmemiş işleri varsa, kişinin düşünce içeriğinde sürekli yer alır, az ya da çok farklı derecelerde sıkıntı ve kaygı yaratır ve bitirme yönünde güdülenme oluşturur. Kişiler düşünsel, duygusal ve davranışsal olarak bitirilmemiş işlerini bitirene kadar onların etkisi altındadır. Bitirilmemiş işler arasında en çok huzursuzluk verenler, kişinin kendisi için önemli kişilerle geçmişten bugüne yaşadıklarıdır (Zinker, 1998; (Malakcıoğlu, 2018).

Her insanın yaşamında sayısız bitirilmemiş işleri vardır. Bazıları bu biriken işlere olabildiğince tahammül edebilse de bitirilmemiş işler biriktikçe tamamlanmayı bekleyip dururlar; yeterince güçlü olduklarında, kişinin düşüncelerini ve duygularını etkileyerek saplantılı davranışlara, baskıcı enerjiye ve benliğe zarar verebilecek etkinliklere yol açabilirler. Bitirilmemiş işler biriktikçe kişilerde zamanla çeşitli psikolojik sorunlar ve psikosomatik tepkiler ortaya çıkabilir (Voltan Acar, 2012). Bu açıdan terapi sürecinde kişinin geçmişinin, şimdiki psikolojik iyilik halini nasıl etkilediğini belirlemede bitirilmemiş işleri ele almak gerekir.

Nitekim kişiler bitirilmemiş işleri tamamladıkça düşünce, duygusal ve davranışsal olarak rahatlatma yaşar, o işi tamamlamanın verdiği rahatlıkla enerjisini başka yaşamsal aktivitelere yöneltir. Bu açıdan kişinin bitirilmemiş işlerinin farkında olması, psikolojik iyilik halinin sağlanması ve devamlılığı açısından önemlidir (Malakcıoğlu, 2018). Örneğin klinik uygulamada Gestalt terapi yöntemi ile bir grup hastada bitirilmemiş işler ele alınmıştır. Bu çalışma hastalarda; genel semptomatik belirtiler, kişilerarası sorunlar, hedef şikayetler, bitmemiş iş çözümlemesi ve bitmemiş iş ilişkisinde kendini ve diğerlerini algılama değerlendirilmiş ve tedavinin, çoğu hasta için klinik olarak anlamlı kazanımlar sunduğu saptanmıştır (Paivio ve Greenberg, 1995).

Bu kavram ile ilgili alan yazında az sayıda çalışma yapıldığı dikkati çekmiştir. Bu çalışmalarda bitirilmemiş işler daha çok yas bağlamında ele alınıp incelenmiştir. Yas yaşayan bireylerin kaybedilen kişilerle ilgili çözümlememiş ilişki sorunları çalışılmıştır. Bu açıdan tamamlanmamış işler sıklıkla kronik ve şiddetli yas reaksiyonları için bir risk faktörü olarak tartışılmaktadır. Tamamlanmamış işlere olası duygusal tepkiler, pişmanlık, öfke, suçluluk, utanç, ifade edilmemiş dargınlık, kaygı, hüznün, terk edilme, nefret gibi olumsuz; şükran, aşk, sevinç, coşku, heyecan gibi olumlu her türlü duyguyu içerebilir (Corey, 2013; Klingspon, Holland, Neimeyer ve Lichtenthal, 2015).

Bitirilmemiş işleri daha yoğun/ fazla olan kişilerin öfke, suçluluk ve utanç duygularını daha yoğun yaşadıkları belirlenmiştir (Harris, 2007; Malakcıoğlu, 2018). Pişmanlık duygusu bitirilmemiş işlerin en önemli göstergelerindendir. “Keşke yapsaydım” diyenlerdir. Pişmanlık sık sık yas ile ilgili alan yazında tartışılmakta ve bitmemiş iş algısına olası bir tepkiyi göstermektedir. Pişmanlık, tipik olarak kişinin kararının / kararlarının sonucunun olumsuz olduğu bir duruma duygusal bir tepki olarak kavramsallaştırılır (Klingspon, Holland, Neimeyer ve Lichtenthal, 2015; Malakcıoğlu, 2018).

Malakcıoğlu, (2018) yaptığı doktora çalışmasında Bitirilmemiş İşler Ölçeği (BİÖ) geliştirmiştir. Bu ölçek 40 maddeden oluşan 5’li likert tipi bir ölçektir (1- Benim için hiç uygun değil, 5- Benim için tamamen uygun) ve 10 alt ölçeği bulunan ölçeğin varyansın %67’ye yakın bölümünü açıkladığı belirlenmiştir. Alt ölçek isimleri; 1-Geçmişte Yaşama (GY), 2- Erteleme (E), 3- Yetenekler ile İlgili Pişmanlık (YİP), 4- Nesneye Takılma (NT), 5- Kabul ve Onay İhtiyacı (KOİ), 6- Haksızlığa Uğrama (HU), 7- Koşullar ile İlgili Pişmanlık (KİP), 8- Transferans ve Rüya (TVR), 9- İfade Edilmemiş Düşünce ve Duygular (İED) ve 10- Olumsuz Duygu Yüğü (ODY)’dür. BİÖ’da en güçlü faktörün (açıklanan varyans oranının yaklaşık %14,5, ‘Geçmişte Yaşama’ olarak adlandırılması, Gestalt terapi kuramına dayalı bitirilmemiş işler kavramını yansıtmaktadır. BİÖ’deki diğer faktörlerin isimleri ise geçmişin bugünü etkileyerek kişinin şimdi ve burada var olmasına engel olma durumunu ifade etmektedir. Sonuçta BİÖ’nün bitirilmemiş işler kavramını farklı yönleriyle geçerli ve güvenilir sonuçlar vererek ölçtüğü söylenebilir (Malakcıoğlu, 2018).

Tamamlanmamış işler özellikle yaşlılık döneminde kişilerin geçmişe dair anılarında ve belleklerinde daha çok yer alır. Bu işler geçmişte belki bugünkü kadar önem taşımazken, günümüz toplumundaki uygulamalar geçmişteki boşlukların karşılıkları olarak yer alabilmektedir.

Bu konu kişilik gelişim kuramcılarında Erik Erikson’ın yaşam dönemlerini ele aldığı kuramında da yer almıştır. Erik Erikson’a göre birey yaşamın son aşaması olan yaşlılık döneminde ego bütünlüğüne karşı umutsuzluk karmaşasını yaşar. Birey bu döneme kadar dönemsel karmaşaları olumlu sonuçlara ulaştırabilirse ego bütünlüğüne ulaşabilecektir. Durum tam tersi ise bu dönemde umutsuzluk duygusu yaşamını başarısız bulmasına yol açacaktır (Eryılmaz, 2015: 66). Yaşlılık döneminde anılardan sık sık konuşmak önemli bir etkinliktir. Bu anıların bazıları olumlu, bazıları ise olumsuzdur. Yaşlıların hangi grubu daha fazla dile getirdikleri kişilik özellikleri, konuşmanın bağlamı, çevresel koşullara göre değişmektedir. İnsanlar sosyal bir ortam içinde yaşamalarını sürdürürken, yaşadıkları belleklerine işlenir ve anıları olarak saklanır, yeri geldikçe paylaşılır. Anıların paylaşımı yaşlılık döneminde artar. İnsanın kendi yaşamı hakkında konuşurken geriye dönüp baktığında yaptığı seçimler için gurur duyması ya da

pişmanlıkları için üzülmeye olağandır, ancak pişman olunanlar, eksik yaşantılar ve keşkeler kendi içlerinde rasyonel açıklamalar getirerek ego bütünlüğünü sürdürmeye, korumaya yönelir. Yaşlıların günümüzde sahip oldukları koşullarını kendi gençlik günlerindeki koşulları ile karşılaştırdıklarında kendi geçmişlerinde eksik kalan yönlerin tamamlanması, onların kendilerini daha iyi hissetmelerine yol açmaktadır. Bu durumun psiko-sosyal ve ekonomik nedenlerine bakılırsa; günümüzde 65 yaş ve üstü yaş grubunun; 1947 ve daha önceki yıllarda dünyaya geldiği, yeni kurulmuş bir ülke olarak savaşa girilmemiş olursa da II. dünya savaşının, yokluk, kıtlık, karneli günler gibi tüm etkilerini yaşamış bir ülkenin çocukları olarak dünyaya geldikleri ve çoğunun gençliklerini zor koşullarda yaşadıkları unutulmamalıdır. Bununla birlikte günümüzde Türkiye’de modernleşmenin etkisiyle batılı ve kentsel bir yaşamın unsurları, gündelik yaşamda oldukça yoğun bir biçimde kendini göstermektedir. Günümüzde yaşlılar gelişmiş toplumların yaşlılarının sahip olduğu yaş ortalamasına ve daha iyi yaşam koşullarına sahip olmaya başlamışlardır, özellikle büyük kent merkezlerinde geçmişe göre daha aktif ve toplumsal katılımları yüksek bir gündelik hayat sürdürmektedir. Yaşlıların televizyonda izledikleri hayatları neden kendilerinin de yaşayamadıklarını sorgulamaları giderek artmaktadır. Sağlıklı ve dinç yaşlı olmak için gayret göstermektedirler. Günümüzde özellikle yaşlı kadınların açıkça dile getirmeseler de beyaz gelinlik giyme istekleri, torunlarının doğum günü kutlamalarına heves etmeleri, yaşlı erkeklerin gençlerin giydiği giysilerden giymek istemesi kentlerde varlıklı bir kesimde sıkça karşılaşılan durumlardan biri olmuştur. Yapmak isteyip yapamadıklarını tamamlamak, yaşa bağlı önyargılarından sıyrılıp kendi istediklerine yönelerek kendilerini daha iyi hissetme, içlerinde sakladıkları anlatmakta zorlandıkları ya da tepki alabileceğini düşündükleri isteklerini bugün gerçekleştirmek onların kendilerini daha tamamlanmış ya da daha bütün hissetmelerine yardım edecektir. Yaşam hikayeleri tamamlanmış olacaktır. Yaşlılar için Benjamin Buton gibi giderek gençleşmek mümkün değil, ancak gençliklerinde çeşitli sebeplerle yaşayamadıkları kültürün birer parçası olan bazı özel yaşantıları deneyimlemelerini sağlamak kendilerini iyi hissetmelerine yol açacaktır. Tamamlanmamış işler her ne kadar daha çok yaş bağlamında ele alınsa da farklı şekillerde de klinik uygulama yerine toplumsal uygulama ile tamamlanmaktadır. Bu çalışmanın amacı bitirilmemiş iş kavramını tanımlamak ve gündelik yaşamda çok ta farkında olmadan uygulamaya konmuş bir örnek ile incelemektir. Aşağıda belirtilen Olgu A buna örnek olarak verilebilir.

Olgu A

Olgu A 74 yaşında bir yaşlı kadındır ve çalışmanın ilk yazarının yengesidir (amcasının eşidir). Öncelikle, Olgu A’nın bitirilmemiş işle ilgili olan öyküsünü kısaca yaşam öyküsünün bütününe dikkate alarak vermek gerekir. Dört kız kardeşten biri olan olgu A, 16 yaşındadır ve bir kış günü eşi olacak kişi, onu evlerinin damında (çatı-

sında) kar kürürken (temizlerken) görmüştür. Gösterişli ve çok hoş bir genç kız olan Olgu A'yı damat adayı çok beğenmiştir. Ayrıca tam bizim aileye göre bir kız diye düşünmüştür. Olgu A'nın köyünde kendi soyundan olmayana kız verilmediği için ailesi sabah namazında onu uyandırmış ve ablası "Kalk bacım gelin gidiyorsun" diyerek gelinlik yerine kara çarşaf giydirilmiş ve kimse görmeden gelini yolcu etmiştir. Karlar üzerinde beyaz at ile 3 gün 3 gece süren yolculuk İncesu köyünde sona ermiştir. Olgu A, 1955 yılında evlenmiştir ve evlendiğinde 16 yaşındadır. Kendisi Adana Tufanbeyli'nin bir köyünden Kayserinin Develi ilçesi İncesu köyüne gelin gelmiştir. Eşi kendisinden 10 yaş büyüktür. Olgu A evlendiği dönemde düğününde gelinlik giyememiştir. Yıllar geçse de hep içinde bir ukde kalmıştır. Gelin olurken kara çarşafı geldiği için beyaz gelinlik giyemediğinden her gelin gördüğünde yarası depresmiştir. Ne zaman evin tül perdelerini yıkasa büzüp başına takıyor, eşine dönüp "Ben gelin oldum gelin geliyor, gelin geliyor" diyormuş. Olgu A, böyle yaparak içindeki hayali bir anlıkta olsa hayata geçiriyormuş. Eşini 1994 yılında 63 yaşında kaybettiğinde kendisi 53 yaşındadır. Aradan yıllar geçtikten sonra 74 yaşında iken bir gün kızı ile televizyon izlerken yaşlı bir kadının evlenirken kara çarşafı gelin olduğunu ve içinde bir ukde kaldığını söylemesi üzerine kızı annesine dönerek "Anne, aynı senin hikayen gibi. Gel sana gelinlik giydirelim, hayallerini gerçekleştirebilirsin" demiştir. Olgu A ise kızına "kızım sen beni elaleme güldürecek misin!" diye tepkide bulunmuştur. Kızı da "Anne sen ayıp bir şey yapmıyorsun ki, bırak millet ne derse desin" diyerek konuyu kapatmıştır. Bunun üzerine kızları annesi için beyaz gelinlik diktirmişlerdir. Olgu A içinde kalan ukdesini torununu kına gecesinde gerçekleştirmiştir. Kına gecesinde aslında bir de düğün töreni yer almıştır (Bilindiği gibi ülkemizde kına gecelerine genellikle erkekler gelmez, bayanlar kendi aralarında eğlenirler.). Olgu A'nın eşi öldüğü için eşinin yüz profil fotoğrafı ile maske yaptırmışlardır. Olgu A'nın düğün töreninde, kızı bu maskeyi takarak eşi rolünü yerine getirmiş, kıyafet olarak damatlık takımını ve beyaz gömleğini giymiş, kravatını takmıştır. Olgu A beyaz gelinlik, elinde çiçeği, başında tacı ve duvağı olduğu halde eşi ile müzik eşliğinde salona gelmiş, kendi kızları ise ona nedi-melik yapmıştır. Gelin ve damat nikah masasına oturmuştur (Resim 1). Misafirlerden biri bir avukat cübbesi giyerek nikah memuru rolüne geçmiş, imzanın atılacağı gelin ve damadın vesikalık resimlerinin yer aldığı bir nikah defteri önceden hazırlanmış ve nikah şahitleri yerini almıştır. Nikah memuru aslına sadık kalarak, bir nikah memuru gibi konuşarak nikahlarını kıymış ve imza defterine imzalarını atmışlardır ve sözde nikah memuru evlilik cüzdanını geline teslim etmiştir. Hatta gelin salondaki misafirlerin tezahürü üzerine damadın ayağına bile basmıştır. Sözde damat ise gelinin duvağını kaldırmış ve boynuna kırmızı kurdelede altınları takmıştır. Daha sonra gelin duygularını ifade etmesi yönünde desteklendiğinde çok mutlu olduğunu ve takılan altınları da eşine vermeyip kendisinde kalacağı esprisini yapmıştır. Bundan sonra gelinle damat "Bir şarkısın sen ömür boyu sürecek" müziği eşliğinde düğün danslarını yapmışlardır.

Ayrıca gelin elindeki çiçeği arkasını dönerek müzik eşliğinde evlenmemiş kızlardan birinin yakalaması için atmıştır (Bu eylem bir batı âdetidir).

Resim 1: Olgu A'nın nikâhı kıyılırken

TARTIŞMA ve SONUÇ

Daha önceleri Olgu A, tamamlanmamış işi olan beyaz gelinlik giyip evlenememenin üzüntüsünü sık sık konuşmalarında dile getirmiş, pişmanlık duygusunu ifade etmiştir. Ancak yukarıda anlatıldığı gibi birebir aslına sadık kalarak nikah merasimi gerçekleştirilmiştir. Olgu A'nın içinde kalan ukdesi gerçekleştirilmiş ve bu tamamlanmamış işi tamamlanmıştır. Olgu A örneği toplum içinde televizyonu model alması, kızlarının desteği ile psikoloji alan yazınında “tamamlanmamış iş” olarak adlandırılan durumu gerçekleştirmişlerdir. Tamamlanmamış işlerle ilgili bilgiler, tamamlanan işlerle ilgili bilgilerden daha uzun süre bellekte kalır, daha erişilebilirdir ve daha hızlı ve kolayca ipucu verir. Bireyler kendilerini hedeflerine doğru ilerliyor olarak algılamadıklarında, ilerleme eksiklikleri kolayca hatırlanır. Unutulmamalıdır ki insanlar yaptıkları yanlışları o kadar belleklerine gelmez, ancak bitiremedikleri işleri daha kolay belleğe gelir. Spesifik olarak, bir hedefe ulaşamaması, o hedefle ilgili bilgileri yüksek düzeyde erişilebilir tutar (Martin, Sihra ve Startup, 2004: 162-180). Yaşamın her döneminde tamamlanmamış işlerin gerçekleştirilebileceği bilinmelidir. Özellikle yaşlılık dönemi “ununu eleyip eleğin asıldığı bir dönem” gibi düşünülmemelidir. Her dönem bir diğerinde değerlidir. Yeter ki o tamamlanmamış işler bellekte iz bıraksın. O zaman bireylerde o izi tamamlanmaya yönelik güdülenme oluşacaktır. Çevreninde bu işlerin ta-

mamlanmasında bireylere destek olması gerekir. Bu olgu bireylerin bitirilmemiş/tamamlanmamış işleri nasıl tamamlandığına ilişkin çok iyi bir örnektir. Olgu A'nın hayalinin damadın olmamasına rağmen gerçekleştirilmesi ise çok daha iyi bir örnek oluşturmaktadır. Gelinin gerçekten mutlu olması ve kendisinin de bu mutluluğun sözel olarak dile getirmesi psikolojik iyilik hali için önemlidir.

Sonuç olarak; Olgu A özelinde paylaşılanlar bireylerin psikolojik iyilik halinin sağlanması ve korunması açısından kişilerin ne türde bitirilmemiş işlerinin hangi düzeyde olduğunun belirlenmesi ve bitirilmesi yönünde güdülenme, araçsal ve fiziksel destek sağlanması gerektiğine ilişkin bir örnek oluşturmuştur.

KAYNAKÇA

- Besim, G. (2017). *Üniversite öğrencilerinde affetme, bitirilmemiş işler ve öfke* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Corey, G. (2013). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Brooks/Cole Publishing.
- Eryılmaz, A. (2015) Bir yaşam dönemi olarak yetişkinlik: Tanımı, ölçütleri ve kuramları. İçinde Hasan Bacanlı ve Şerife Işık Terzi (Ed.), *Yetişkinlik ve yaşlılık* (3. Baskı). Açılım Kitap.
- Greenberg, L. S., & Malcolm, W. (2002). Resolving unfinished business: Relating process to outcome. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70, 406-416.
- Harris, E. S. (2007). Working with forgiveness in Gestalt therapy. *Gestalt Review*, 11(2), 108-119.
- Klingspon, K. L., Holland, J. M., Neimeyer, R. A., & Lichtenthal, W. G. (2015). Unfinished Business in Bereavement. *Death Studies*, 39(7), 387-398. doi:10.1080/07481187.2015.1029143
- Malakcıoğlu, C. (2018). *Bitirilmemiş işler ile öfke, suçluluk, utanç ve affetme arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yayınlanmamış doktora tezi]. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Martin, L.L., Sihrrira, I., & Startup, H.M. (2004). Rumination as a function of goal progress, stop rules, and cerebral lateralization. In C. Papageorgiou & A. Wells (Eds.), *Depressive rumination: Nature, theory and treatment*. Wiley.
- Paivio, S. C., & Greenberg, L. S. (1995). Resolving "unfinished business": Efficacy of experiential therapy using empty-chair dialogue. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 63(3), 419-425. Doi. 10.1037/0022-006X.63.3.419

Voltan Acar, N. (2012). *Gestalt terapi: Ne kadar farkındayım?* Nobel Yayınevi.

Zinker, J.C. (1998). *In search of good form: Gestalt therapy with couples and families*. A Gestalt Institute of Cleveland Publication.