

# AİLE TERAPİSİ

Temel Teoriler ve Yaklaşımlar

Yasir Bilgin

# İÇERİK

## TAKDİM

Yapısal Aile Terapisi

1

Stratejik Aile Terapisi

2

Çözüm Odaklı Kısa Süreli Terapi

3

Öyküsel (Narrative) Terapi

5

Bilişsel Davranışçı Terapi

7

Bowen Aile Terapisi

9

Psikodinamik Aile Terapisi

10

Tecrübeye Dayalı Aile Terapisi

13

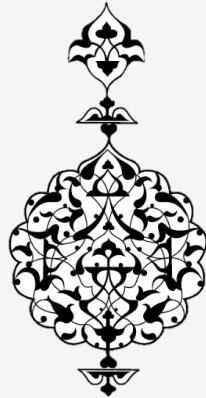
15

# TAKDİM

Kişilik, aile altyapısı ve modeli, eğitim seviyesi, çocukluk tecrübesi, aile içinde edinilen roller, gelecek beklentisi, iletişim şekli, hayat tarzı, bedenî ve zihnî sağlık durumları... gibi hususlarda muhtemel farklılıklara sahip iki bireyin bir araya gelerek oluşturduğu evlilikler doğal olarak bir kısım anlaşmazlıklara ve çatışmalara sahne olabilmektedir. Öncelikle, bu farklılıkların doğallığının ve ilişkiye katacağı müspet menfi dinamiklerin baştan kabulü ve zihnen muhtemel komplikasyonlara hazırlıklı olma, evliliğin zor zamanları aşmasına yardımcı olabilecek önemli tedbirlerdir. Ayrıca, mezkur farklılık alanlarının fertler tarafından kabulünün yanında, bu alanların derinlemesine çalışılması, muhtemel tesirlerinin ve evliliğe yansımalarının anlaşılması, bu yansımaların belli kavramlar eşliğinde açıklığa kavuşturulması, semptomların ötesine geçip altta yatan ana sebeplere inilebilmesi, parçalar arasındaki ilişkiyi kuracak ve manalı bir bütün halinde durumu anlamamızı sağlayacak teori ve bakış açılarının edinilmesi... ise evliliği daha verimli, huzurlu ve manalı bir birliktelik haline getirecek adımlardır.

Elinizdeki bu çalışma, hususiyle Batı'da geliştirilen farklı aile terapisi teorilerinin insana ve evlilik problemlerine yaklaşımlarını, bu hususlardaki varsayımlarını, kullandıkları kavramları, hedeflerini bir özet mahiyetinde sizlere sunmakta ve her bir teori için bir okuma listesi önermektedir.

Elinizdeki çalışma, evliliğe hazırlananlar, hali hazırda evli olup daha çok bilgilenmek isteyenler, evlilikte yaşadıkları problemleri anlamlandırmak isteyenler ve bu tür evlilik problemleri yaşayanlara yardımcı olma konumundakiler için giriş seviyesinde bir tanıtım kılavuzudur.



# YAPISAL AİLE TERAPİSİ

## Varsayımlar

- Problemler aile içinde gözlemlenen bir kısım yapısal (structural) bozukluklarla (roller, hiyerarşi, sorumluluklar hususunda karmaşa) ilgilidir fakat yapısal bozukluklar bu problemlerin tek oluşum sebebi değildir.
- Aile içi yapıyı değiştirme kişinin yaşadığı tecrübeleri de olumlu yönde değiştirecektir.
- Direkt ilk göze çarpan problemden (symptom) çözüme gitmek yerine adım adım ilerlenmeli ve yapısal değişikliklere odaklanılmalıdır.
- Çocuklarda gözlemlenen problemler daha ziyade ebeveyn arasındaki sorumluluk, rol vb. sınırların (boundries) ve ebeveynle çocuklar arasındaki sınırların netleşmemesinden kaynaklanmaktadır.

## Kavramlar

- Aile üyeleri arasındaki **sınır** çeşitleri (boundries):
  - Katı
  - Net tanımlanmış
  - Dağınık ve karışık
  - İç içe geçmiş
- Aile içi **hiyerarşi**
- Alt sistemler
- **Roller:** Kim, kime, ne zaman, nasıl muamele edecek?
- **Nesiller arası koalisyonlar:** Çocuğun ebeveyninden birini diğerine karşı tercih etmesi ve çatışmalarda desteklemesi
- Ebeveyn rolüne bürünmüş çocuklar

## Terapinin Hedefleri

- Yapısal değişiklikleri sağlamak
  - Rol, hiyerarşi, sorumluluk vb. netleştirilmesi
  - Sınırlarda ayarlamalara gidilmesi
  - Sınırların net çizilmesi
- Aile üyelerinin bireyselleştirilip kendi sorumluluk, yetki ve sınırlarını anlamalarının sağlanması
- Aile üyeleri arasındaki etkileşim biçimlerinden aralarındaki mevcut, sağlıklı sağlıksız, sınırların tespit edilmesi
- Davranış biçimlerini değiştirerek aralarındaki sınırların yeniden dizayn edilmesi ve, bulunduğu duruma göre, yapının daha açık ya da kapalı hale getirilmesi

## Bazı Kaynaklar

Minuchin, S. (1974). Families and family therapy. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Minuchin, S., & Fishman, H. C. (1981). Family therapy techniques. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Minuchin, S., Rosman, B. L., & Baker, L. (1978). Psychosomatic families. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Fishman, H. C. (1988). Treating troubled adolescents: A family therapy approach. New York: Basic Books.

Fishman, H. C. (1993). Intensive structural therapy: Treating families in their social context. New York: Basic Books.

# STRATEJİK AİLE TERAPİSİ

## Varsayımlar

- Aile üyeleri sıklıkla kendi fiili gayretleri ile problemlerin devamını sağlarlar ki bu gayretlerin çoğu aslen bir nevi çözüm arayışıdır.
- Terapist tarafından belirli bir ailenin özel ihtiyaçlarına göre hazırlanmış öneri ve talimatlar bazen ani ve belirleyici değişimlere vesile olabilir.
- İnsanlar gayri ihtiyari biçimde değişime direnirler.
- İnsanlar arasında iletişim kurmayı durduramazsınız. İnsanlar her zaman, isteyerek ya da istemeyerek, bir şekilde aralarında iletişim kurmaktadır.
- Tüm açık/gizli, sözlü, yazılı, fiili mesajların direkt ya da dolaylı komut işlevleri vardır.
- Ailede hemen gözümüze ilk çarpan semptom ya da muhtevaya odaklanıp çalışmak yararlı değildir, ortaya çıkan bu belirtiler ve tekrarlayan muhtevadaki genel özellikleri ve motifleri gözlemleyip büyük resmi görmek gerekir.
- Semptomlar, deride çıkan sivilce gibi, daha derinlerdeki problemleri bize fısıldayan mesajlardır - ortaya çıkan semptomlar, gerekli mesajlar alınıp altta yatan derin problemler çözülebilirse, sistemin hayatta kalmasına yardımcı olma fonksiyonları vardır.
- Aile, bir hususu problem olarak görüp tanımladığı sürece o husus bir problem olarak ele alınmalıdır.
- Terapist problemleri aile sisteminin filtrelerine takılmadan ailenin bir parçası olabilmelidir. Uyguladığı yöntem ve çözümler sistemin tepki göstermeden

kabul edebileceği kadar aşına, ama değişim meydana getirecek kadar da farklı olması gerekir.

- Bir problem üzerinde çalışmak için illa ailenin psikodinamik hususiyetlerini incelemeye ihtiyaç yoktur.
- Semptomlara tepki olarak ve amatörce girişilen çözüm teşebbüsleri problemleri devam ettirmekle kalmaz kendileri sorun haline gelirler.

## Kavramlar

- Belirtiler mesajlardır.
- **Aile homeostazi:** Herhangi bir ilişkiler kümesinin varlığını devam ettiren prensipleri/kuralları kendi iç ıslah edici mekanizmalarıyla muhafaza etme gayreti
- Adı konmamış aile kuralları
- **Sibernetik:** Hem makinelerde hem de canlılarda mevcut iletişim araçları ve otomatik kontrol sistemleri
- Geri bildirim döngüleri
  - Olumlu geri bildirim
  - Negatif geri bildirim
- Birinci dereceden değişiklikler
- İkinci dereceden değişiklikler
- Yeni bir çerçeveye oturtmak
- **Muhteva ve motifler:** İki farklı odak noktasını ifade eder. Muhteva danışanların söylediği şeyler ve konulardır. Motifler ise bu söylenen şeylerin ve konuların altında yatan daha derin manalar, verilen mesajlar, karşılıklı etkileşim biçimleri ve bunların manalarıdır.
- Rapor ve emirler
- Paradoks
- Olumlu geri bildirim yükseltmeleri
- **Paradoksal müdahale:** Hastanın kaçındığı şeyi yaptırmak ya da karşı sonuca ulaşmak için o sonucun zıttı bir şeyi yapmasını isteme. Mesela başarısızlık korkusu olan birinden bir hususta başarısız olmasını isteme.
- **“Yavaş git” mesajları:** Kişinin değişim hızını yavaşlatma ve daha temkinli değişim teşvik etme
- **Çift bağlar:** Muhatapı iki arada bir derede bırakıp her halükârda kayba sebebiyet verecek çıkışı zor bir tercihle karşı karşıya bırakma
- **“Bir aşağı” pozisyonu:** Terapistin de herkes gibi bir insan olduğu, hatalarının ve eksikliklerinin olabileceği, mutlak bir otorite olmadığı mesajını danışan kişiye iletmeye yönelik terapist tarafından takınılan mütevazı tavırlar
- **Hasta pozisyonu:** Problem ve tedavisine yönelik hastanın sahip olduğu güçlü kanı ve bakış açısı

## Terapinin Hedefleri

- Ailenin net ve erişilebilir hedeflerini tanımlamasına yardımcı olmak
- Süregelen olumsuz alışkanlık kalıplarını kırmak; mevcut sistemi bozmak

- Birinci ve ikinci dereceden değişim meydana getirmek - (İdeal olarak ikinci dereceden değişim ki bu değişim spontane gelişir.)

### **Bazı Kaynaklar**

Watzlawick, P., Weakland, J., & Fisch, R. (1974). Change: Principles of problem formation and problem resolution. New York: Norton.

Fisch, Richard, John H. Weakland, and Lynn Segal (1982). The tactics of change: Doing therapy briefly. San Francisco: Jossey-Bass.

Watzlawick, P., J. B. Bavelas, and D. J. Jackson. (1967). Pragmatics of human communication. New York: W. W. Norton.

Lederer, W. J., and Don Jackson. (1968). The mirages of marriage. New York: W. W. Norton.

## **ÇÖZÜM ODAKLI KISA SÜRELİ TERAPİ**

### **Varsayımlar**

- Terapiye gelenler deęişme niyetleri ve istekleri olduğu için gelirler.
- Terapiye direniş diye bir şey yoktur. Aslında kişiler bize nasıl iş birliği yapabileceklerini direkt ya da dolaylı olarak ifade ederler.
- Şimdiki zamanda ve geleceğe odaklanın, geçmişe ise istisnalar dışında yönelmeyin. Geçmişe yönelik algıyı değiştirmek maksadıyla geçmiş konuların bahsini açmayın.
- İnsanların kendi problemleriyle ilgili konuşma tarzlarını 'problem odaklı' konuşma biçiminden 'çözüm odaklı' konuşma biçimine çevirin.
- Neyi ve nasıl ifade ettiğimiz ve tekrarımız o probleme ya da çözüme zamanla gerçeklik kazandırır.
- Terapist ve danışan arasındaki ilişkinin kalitesi iyileşmede anahtar bir rol oynar.
- Bir dizi teknik ya da teoriden daha ziyade ne tür bir felsefe ve ruh haleti ile meseleye yaklaştığımız daha önemlidir.
- Kişiyeye umut hissi vermek ve değişime yönelik her bir adımının tezahüratçısı ve destekçisi olmak değişimde önemli bir etkidir.
- 'Patolojik bozukluk' ya da 'zihni hasta olma' gibi hususlara vurgu terapinin pratik sonuçları açısından lüzumsuzdur.

- Sorunun kökenine değil çözümlere odaklanın. Çözümler mutlak manada problemlerin kökenleri ile ilgili olmak zorunda değildir.
- Size danışan kişiye 'güçlü olduğu ve değişim için gerekli zihnî ve manevî kaynaklara sahip olduğu' ön kabulü ile yaklaşın.
- Bazen sadece, daha sonra kartopu etkisine dönüşebilecek, ufak bir değişikliğe ihtiyaç duyarız. Çok derinlere inip dikkati ve enerjiyi dağıtmaktansa böyle kartopu etkisi meydana getirebilecek ufak değişikliklere odaklanmalıyız.
- Problemin terapiye gelen kişi tarafından her daim yaşanmadığını, problemin kişiyi etkilemediği başka zaman ve hallerinin de olduğunu aklınızda tutup o olumlu hususlar üzerinden umut ve enerji toplamasını temin edin.
- Çözüm mevcut problemle ilgili olmak zorunda değildir. Mevcut problem daha derindeki ana bir problemin yansıması olabilir ve çözüm gayreti bu ana probleme yöneltilir. Mevcut problem de altta yatan ana problem çözüldüğünde doğal olarak çözülür.
- Size danışanlar kendi hayatları ve deneyimleri konusunda uzman kişilerdir.

## Kavramlar

- Problem odaklı konuşma / Çözüm odaklı konuşma
- **İstisnalar:** Danışanın hayatında yaşadığı problemin olmadığı zamanlar ve durumlar
- Danışan kişinin hayatında büyük değişiklikler meydana getirebilecek stratejik ufak değişiklikler ne olabilir?
- **İyi oluşturulmuş hedefler:** Küçük, somut, ölçülebilir, danışan kişi için

önemli, yapılabilir, bir şeyin sonu değil başlangıcı olup heyecan uyandıracak, yokluğu değil var oluşu hatırlatan ve sıkı çalışma gerektiren hedefler

- **Terapi içi alternatif ilişki tanımları:** Danışan kişi; müşteri, şikayetçi, ziyaretçi olarak tanımlanır. Danışılan kişi ise terapist, ilgiyle dinleyen ve ev sahibi olarak tanımlanır.

## Terapinin Hedefleri

- Danışanların yaşam kaliteleri hususundaki memnuniyetlerini artırmak için yöntemler ve çözümler düşünmelerine veya yaptıklarını farklı şekillerde yaparak alternatif yaklaşımlar bulmalarına yardımcı olun.
- Danışanların belirledikleri hedeflerine ulaşım bu hususta 'yeterince iyi' olmalarını sağlayın.
- Danışanın konuşma üslubunu problem odaklı olmaktan çözüm odaklı olmaya kaydırın.
- Mütevazı (net ve spesifik) hedefler koyun.
- Hedef belirsizse daha belirli bir şeye çevirmeye yardımcı olun (açıklayın).



## Bazı Kaynaklar

de Shazer, S. (1982). Patterns of brief family therapy: An ecosystemic approach. New York: Guilford.

de Shazer, S., Dolan, Y., Korman, H., Trepper, T., McCollum, E., & Berg, I. K. (2007). More than miracles: The state of the art of solution-focused brief therapy. New York: Haworth.

Berg, I. K., & Miller, S. (1992). Working with the problem drinker. New York: Norton.

Berg, I. K. (1994). Family-based services: A solution-focused approach. New York: Norton.

De Jong, P., & Berg, I. K. (2007). Interviewing for solutions (3rd ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.

Dolan, Y. (1992). Resolving sexual abuse. NY: W.W. Norton.

Lipchik, E. (2002). Beyond technique in solution focused therapy. New York: Guilford.

Miller, S. D., Hubble, M. A., & Duncan Barry L. (Eds.). (1996). Handbook of solution-focused brief therapy. San Francisco: Jossey-Bass.

Nelson, T. S., & Thomas, F. N. (Eds.). (2007). Handbook of solution-focused brief therapy: Clinical applications. New York: Haworth.

# ÖYKÜSEL (NARRATIVE) TERAPİ

## Varsayımlar

- Kişisel hayat deneyimlerimiz çoğunlukla muğlaktır ve deneyimle ilgili belli hususiyetleri daha fazla vurgulamaya meyyaldir.
- Kullandığımız dil ve ifadeler 'hakikati tanımamız'a müspet ya da menfi manada etki eder. Kullandığımız dil ve mana yüklediğimiz hayat tecrübelerimiz birbirini bu manada tekrarlar ve etkiler.
- Gerçeklik toplumsal bir kurgudur ve içinde yaşadığımız toplumun kullandığı dil, tanım, duygusal yaklaşım ve kategorilere göre şekillenir.
- Danışan kişinin sahip olduğu gerçeklik, tarihi gerçekliklerle veya başka bir kişinin gerçekliği ile örtüşmeyebilir, ancak o kişi için o esnada vaki bir gerçekliktir.

- Problemin sebeplerinden ziyade meydana getirdiği tesirlere odaklanmak gerekir. (Problemin aileyi nasıl etkilediğine ve ailenin problemi ne yönde etkilediğine odaklanın.)
- Kendimizle ilgili zihnimize oluşturduğumuz hikayeler ve tanımlar, hayat tecrübelerimizi belli kategorilere göre düzenler ve davranışlarımız üzerinde şekillendirici bir etki meydana getirir.
- Odaklanmamız gereken husus problemdir, kişi değildir. Kişinin kendisi problem değildir, ona arız olan problem/sıfat odak noktamızdır ve problem tanımımız olmalıdır.
- İnsanların hayat algısı ve tecrübeleri kendileri hakkındaki tanımları ve destekleyici hikayeleri kadardır ve onlarla sınırlıdır.
- Kendimize kendimiz hakkında anlattığımız hikayeler ve yaptığımız tanımlar çoğunlukla toplumdan veya ailelerimizden gelen mesajlara dayanmaktadır (toplumsal kurgu).
- İnsanlar kendileri hakkında toplumdan gelen mesajların bir kısmını alıp bir kısmını dışarıda bırakma ve bunları işleyerek bir şekle sokma hususunda kendilerine özgü filtrelere ve yeteneklere sahiptirler.

## Kavramlar

- **Dominant hikâye:** Egemen sosyal kültüre dayalı inançlar, değerler ve uygulamalar
- **Mahkûm hikâye:** Kişinin dominant öykü tarafından bastırılmış olan kendi hikayesi
- **Alternatif hikâye:** Hali hazırda mevcut olan ancak fark edilmeyen hikâye
- **Problemi besleyen hikayeler:** Problemin devam etmesini sağlayan ve kişiye zarar veren hikâye (Kapalıdır ve katıdır.)
- **Yapı sökümleri:** Problemi besleyen hikâyeyi tahlil edip parçalara ayırma, gizli ve soyut aktörlere isim verip şahsileştirme ve hikâyenin anlatılmamış ve bastırılmış kısımlarını kullanarak alternatif bir hikâye yazmaya çalışma
- **Faaliyet manzarası:** İnsanlar yaptıkları şeyleri nasıl yaparlar?
- **Bilinç manzarası (anlam manzarası):** Problemin kişi için anlamı nedir?
- **Benzersiz sonuçlar:** Parçalara bölünüp tahlil edilen hikâyenin hâkim hikâye ya da problemi besleyen hikâye tarafından tahmin edilemeyen pozitif ve farklı parçaları, istisnalar, pırıl pırıl 'eureka' anları

## Terapinin Hedefleri

- Danışanların kendilerini nasıl algıladıklarını değiştirin ve kendilerine ait tanımlarını ve hikayelerini olumlu bir şekilde yeniden yazmalarına yardımcı olun; problemi beslemeyecek, alternatif ve daha çok tercih edilen tanımları ve hikayeleri bulun.
- Kendileri hakkında sorun içermeyen daha fazla / farklı kişilik tanımları ve hikâye seçenekleri sunun.

## Bazı Kaynaklar

Freeman, Jennifer, David Epston, and Dean Lobovits. (1997). Playful approaches to serious problems:

Narrative therapy with children and their families. New York: W.W. Norton.

Freedman, Jill, and Gene Combs. (1996). Narrative therapy: The social construction of preferred realities. New York: W. W. Norton.

White, Michael, and David Epston (Eds.). (1990). Narrative means to therapeutic ends. New York: W.W. Norton.

White, Michael. (2007). Maps of narrative practice. New York: W.W. Norton.

# BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİ

## Varsayımlar

- Aile ilişkileri, kavrayış/anlayış şekilleri, duygular ve davranışlar karşılıklı olarak birbirlerini etkilerler.
- Kavrayış neticesi bir hususa dair elde edilen çıkarımlar duygu ve davranışları harekete geçirir.
- Buna mukabil duygularımız ve davranışlarımız da kavrama ve anlayışımız üzerinde etkili olur.

## Kavramlar

- **Şema:** Dünya hakkındaki temel inançlar, bilginin nasıl elde edildiği ve zihinde nasıl organize edildiği
- **Kavrayış / biliş:** Seçici dikkat, algı, anılar, kendi kendine telkin, inançlar ve beklentilerin hepsini ifade eden kavram
- **Güçlendirme:** Hususi bir tepki çeşidinin gelecekte tekrar olma olasılığını artıran bir hadise
- **Atıf:** Bir davranışın motivasyonunu veya nedenini açıklama

- **Çarpık düşünceler:** Sağlıklı aksiyona mâni olan genellemeler düşünce ve dolayısıyla sağlıklı

## Terapinin Hedefleri

- Ortaya çıkan problemleri hafifletmek için, buna sebep olduğunu düşündüğümüz bir kısım davranışları ve düşünme kalıplarını/alışkanlıklarını değiştirmek

## Bazı Kaynaklar

Jacobson, N. S., & Margolin, G. (1979). Marital therapy: Strategies based on social learning and behavior exchange principles. New York: Brunner/Mazel.

Jacobson, N. S., & Christensen, A. (1998). Acceptance and Change in Couple Therapy: A Therapist's Guide to Transforming Relationships. New York: Norton.

Epstein, N. B., & Baucom, D. H. (2002). Enhanced cognitive-behavioral therapy for couples. Washington, DC: APA Books.

Dattilio, F. M. (1998). Case studies in couple and family therapy: Systemic and cognitive perspectives. New York: Guilford.

Dattilio, F. M., & Padesky, C. (1990). Cognitive therapy with couples. Sarasota, FL: Professional Resource Press.

Beck, A. T., Reinecke, M. A., & Clark, D. A. (2003). Cognitive therapy across the lifespan: Evidence and practice. Cambridge, UK: Cambridge University Press.

# BOWEN AİLE TERAPİSİ

## Varsayımlar

- Geçmişimiz, şu anki mevcut durumumuzu etkiler.
- Değişim mümkündür; bireyler farklılaşma (differentiation) ve kendi şahsiyetlerini inşa etme hususunda ilerleme kaydedebilirler.
- **Farklılaşma:** Yüksek endişe ve duygusal baskı anında dahi kendi kimliğini ve tercihlerini reaksiyona girmeden muhafaza edebilme ve otonom duruşunu yitirmeme becerisidir. Bir fert bu beceriyi şu şekillerde geliştirebilir:
  - İçinde neşet ettiği aile sisteminden ve zorluklarından kaçmadan kendini koyduğu yer, değer ve konum gibi hususlarda pozitif değişiklikler sağlayarak
  - Sahip olduğu düşünce kalıpları ile duyguları arasındaki otomatik etkileşimlerde değişim ve kontrol sağlayarak

- Farklılaşma, kişinin iç dünyasında meydana gelir ve zamanla insanî ilişkilerine de yansır. Etkileri itibariyle bu değişim kendi kendini sürekli yeniler.
- Kaygı ve gerginlikler değişikliğe mâni olur ve değişimi kolaylaştırmak için kaygıların azaltılması gerekir.
- Hem yüksek derecede duygusal samimiyet hem de yüksek derecede şahsî bağımsızlığın aynı anda kişide bulunabilmesi terapi neticesi erişilmek istenen ideal durumdur.
- Duygular fizyolojik olarak açıklanabilecek süreçlerdir - duygular derin ya da yüzeysel düşüncelerin ifade edilmesine aracılık yapan ve onları isimlendiren mekanizmalardır.
- Tezahür eden semptomlar kişinin iç dünyasında cari olan stres, kaygı ve farklılaşma seviyesindeki düşüklüğün göstergeleridir.
- Herkes belli bir miktar stresle semptom üretir hale gelebilir; farklılaşma seviyeleri yüksek insanlar daha fazla strese karşı koyabilirler ve semptomatik hale geldiklerinde daha hızlı iyileşebilirler.

## Kavramlar

- **Samimi yakınlık ve dostluk:** Aile içi hedeflenen ilişki modu ve tutumu
- **Bağımsızlık:** Kişinin karar verme ve hayatıyla ilgili hususlarda daha otonom hale gelmesi ve aile baskısının kendi iç tercih ve değerlerini kontrol altına almaması
- **Benliğin farklılaşması:** Yüksek endişe ve duygusal baskı anında dahi kendi kimliğini ve tercihlerini reaksiyona girmeden muhafaza edebilme ve otonom duruşunu yitirmeme becerisi
- **İlişkiyi kesme:** Gerek iç dünya itibariyle gerekse fiziksel manada aileye karşı sergilenen duygusal uzaklaşma hadisesi
- **Üçgenleme:** İki kişilik duygusal sistemlerin mahiyeti itibariyle kararsız olduğunu ve stres altında bu stresi aktarıp ikili ilişkiyi rahatlatabilecek üçüncü bir kişiyi ya da faaliyeti ilişkiye dahil etme ihtiyacını ifade eder. (örn: karı koca arasındaki gerginliklerin çocuk olduğunda yönünü ve şiddetini değiştirmesi ve zahiren azalması, gerginliği azaltmak için madde bağımlılığı veya yatıştırıcı alışkanlıklar geliştirmek)
- **Kardeşler arasındaki yer:** Kişinin ileriki yaşamında sergilediği fonksiyonlar ve benlik farklılaşma seviyesi çocukken kardeşler arasındaki yerine (en büyük, en küçük, ortanca...) ve aile içinde ifa ettiği fonksiyona ve role (problem çocuk, şaklaban, mutlu çocuk, anaç, gamsız...) göre şekillenir.
- **Füzyon (bireysel ve ilişkiler içinde):** Aile içinde çok fazla

beraberliğin, tek sesliliğin, kontrolün sergilenip ferdi farklılıkları ve tercihleri tolere edememesi ve kişinin bu ortamda otonom bir şahsiyet geliştirememesi

- **Aile yansıtma süreci:** Ebeveynin aralarındaki duygusal problemleri çocuğa yansıtma sürecini ve yollarını ifade eder. Bu yansıtma işlemi aile içinde bir veya daha fazla çocuğun işleyişini bozabilir ve klinik semptomlara karşı savunmasızlıklarını artırabilir.
- **Nesiller arası etkileşim ve tevarüs:** Aileye ait bir kısım davranış kalıpları kuşaklar boyunca tekrarlanır. Belirli roller ve üçgenler yeniden ortaya çıkar.
- **Nükleer aile:** Baba, anne ve çocuklar
- **Duygusal süreç:** Aile içinde duygusallık kaynaklı ilişkiler ağı ve bir mekanizma mevcuttur. Bu mekanizmada her bir fert farklı roller (yatıştırıcı, agresif, hassas, duygusal, haşın, alingan) tevarüs eder ya da üstlenir.
- **Dört alt kavram:** Bunlar insanın kaygılarını yönetme şekilleridir.

## Terapinin Hedefleri

- Nihai hedef: kişinin benlik farklılaşmasının, yani düşünce ve duygularını, kendi ile başkalarını ayırt edebilme becerilerinin artması
- Ara hedef: üçgenlemenin ortadan kaldırılması, gerginliği azaltıp tepkisel davranışlar yerine, makul mukabelede bulunma kabiliyetlerinin geliştirilmesi
- Duygusal tepkiselliği azaltıp, makul ve ölçülü mukabelede bulunabilmeyi artırma

Bunların hiçbiri kendi başına kötü değildir. Fakat başkalarını dışlamak için kullanıldığında ve bu hususlardaki aşırılık sistem içinde probleme dönüştüğünde bir sorun teşkil eder:

1. Çatışma
  2. Kişide işlev bozukluğu
  3. Üçgenleme
  4. Mesafe-ilişkiyi kesme
- **Toplumsal duygusal süreç:** Toplumu birçok ailenin bir araya gelmesinden müteşekkil bir aile gibi düşünebiliriz. Bu kavram bir toplumdaki insanların belirli zamanlarda diğer zamanlara kıyasla daha endişeli ve kararsız olma eğilimi ifade etmektedir.
  - **Ayırt edilmemiş aile egosu:** 'Farklılaşmamış aile ego kitlesi', 'duygusal sıkışmışlık-beraberlik' ve 'farklılaşma eksikliği' şeklinde de ifade edilen bu kavram, ailenin şahs-ı manevisinde ve ilişkilerinde sağlıksız iç içe geçmişliği, bir kütle halinde hareket etme eğilimini ve otonom hareket edebilme eksikliğini ifade eder.

- Hayatımızda önemli yere sahip (anne, baba, kardeş, eş vb.) kişilerle olan yakınlığı artırma ve tepkisel olmadan beraber yaşayabilme, konuşabilme, ihtilaflı meseleleri ele alabilme özelliklerini geliştirme

### **Bazı Kaynaklar**

Bowen, M. (1978). Family therapy in clinical practice. New York: Jason Aaronson.

Friedman, E. (1987). Generation to generation: Family process in church and synagogue. New York: Guilford.

Kerr, M. E., & Bowen, M. (1988). Family evaluation: An approach based on Bowen theory. New York: W. W. Norton and Company.

## **PSİKODİNAMİK AİLE TERAPİSİ (NESNE İLİŞKİLERİ KURAMI)**

### **Varsayımlar**

- Cinsel ve agresif dürtüler (kuvve-i şehviye ve gadabiye) insan tabiatının merkezinde yer alır.
- Her insan takdir edilmek ister.
- İnsanda tezahür eden fiziksel, duygusal ve akli semptomlar aslında cinsel ve agresif dürtüleriyle iç dünyasında başa çıkma ve onları kontrol altına alma girişimlerinin yansımasıdır.
- Erken deneyimler daha sonraki ilişkileri etkiler.
- İçselleştirilmiş nesnelere (baba: otorite figürü; anne: ilgi, sevgi, beslenme figürü) ve bunlarla geliştirilen ilişkinin şekli, kalitesi, sağlıklı olup olmaması daha sonraki iç deneyim ve dış ilişkileri etkiler.
- İçselleştirdiğimiz nesnelere ve onların bizim için ifade ettiği manaları hayatımızda önemli yer tutan diğer kişilere de yansıtırız; sonra o kişilerden o nesneye uyan davranış ve tepkiler bekleriz, onlar da bu beklentiye uygun davranış sergilediklerinde, o kişiler üzerinden aslında derindeki ilk çocukluk tecrübelerimize tepki gösteririz.

### **Kavramlar**

- **İç nesnelere:** Daha önceki deneyim ve beklentilerimize dayanarak inşa ettiğimiz kendimiz ve başkalarına ait zihinsel imgeler/resimler
- **Bağlantı:** Hayatımızda önemli yer tutan kişilerle kurduğumuz bağ
- **Ayrılma-bireyselleşme:** Çocuğun kademeli olarak anneden ayrılma süreci

- **Aynalama:** Ebeveynin çocuğa karşı anlayış ve kabul göstermesi halinde çocukta oluşan kendini sevme ve kabullenme durumu
- **Karşı aktarım:** Terapistin hastanın aktarımı karşısında kendi geçmişinden gelen hisleri ve beklentileri hastaya aktarması ve yansıtması
- **Aktarım:** Çocukluğumuzda önemli yer tutan kişiye ait özelliklerin / beklentilerin başka bir kişiye aktarılması
- **Aile mitleri:** Ailemizden getirdiğimiz ve davranışlarımızı

yönlendiren adı konmamış kurallar ve inançlardır. Bunlar hüküm verdiğimiz duruma ya da kişiye ait şümulü bir bilgi ve kanaatten ziyade içimizdeki geçmiş inançlara dayalıdır.

- **Takıntı ve gerileme:** Ailelerin stresli, zor ve sıkışık zamanlarda daha düşük düzey ve kalitedeki işleyiş ve ilişki formlarına geri dönmeleri
- **Görünmez sadakat:** Kişinin kendisine zarar vermesine rağmen bilinçsiz olarak ailesine sadakat taahhüdünü sürdürmesi

## Terapinin Hedefleri

- Farkında olmadan bilinçaltılarında kısıtlama yaşayan aile üyelerini bu kısıtlamalardan kurtararak daha sağlıklı bireyler olarak etkileşim kurmalarına imkân sağlamak
- Aile fertlerini zorlamalı ve zarar verici bağlardan kurtararak bireyselleşmelerine yardımcı olmak
- Kendine ait tercih ve özellikleri idrak ederek farklılaşmasını temin etmek

## Bazı Kaynaklar

Sander, F. (2004) Psychoanalytic Couples Therapy: Classical Style in Psychoanalytic Inquiry Issue on Psychoanalytic Treatment of Couples ed. By Feld, B and Livingston, M. Vol 24:373-386.

Scharff, J. (ed.) (1989) Foundations of Object Relations Family Therapy . Jason Aronson, Northvale N.J.

Slipp, S. (1984). Object relations: A dynamic bridge between individual and family treatment. Northvale, NJ: Jason Aronson.



# TECRÜBEYE DAYALI AİLE TERAPİSİ

## Varsayımlar

- Ailevi problemler bastırılan duyguların varlığından, duygu ve anlayıştaki katılıktan, fiziksel dürtü ve ihtiyaçların varlığını inkardan, bu hususlardaki farkındalık eksikliğinden, hissi ölümlükten, ve savunma mekanizmalarının gereğinden fazla kullanılmasından kaynaklanır.
- Aile fertleri kendi gerçek hisleri ile iletişim kurmalı ve ailevi ilişkilerini bunlar üzerine bina etmelidirler.
- Terapi, içeriden (duygu) dışa (davranış) doğru gelişen bir süreçtir.
- Aile üyelerinin duygusal tecrübesini ve farkındalığını genişletmek onları yeni deneyimlere açar ve netice olarak ailenin bir grup olarak işleyişini de geliştirmeye yardımcı olur.
- Duygusal sağlığa yönelik bir taahhüt ve kararlılık gereklidir.

## Kavramlar

- **Dürüst duygular:** İnsanda oluşan duyguların bir hikmeti ve sebebi vardır. Bu duygular bir çarpıtmaya uğramadan kendini ifade edebilmelidir. Çarpıtılmadan ifade edilen duygular bize terapide yol gösterecektir.
- **Bastırmayı bastır:** Aile problemlerinin altında yatan ana sebep duyguları dürüstçe ifade etmeyip bastırmaktır. Kavram bu zorlamalı bastırma alışkanlığını kontrol etmeyi ya da tesirinden kurtulmayı ifade eder.
- **Aile masalları:** Tarihi gerçeklerin çarpıtılmasına dayanan, aile üyelerinin yönetilmesine, ilişkilerinin belli şekillerde tutulmasına yardımcı olan ve tüm aile üyeleri tarafından paylaşılan bir dizi inanç
- **Gizemli bir havaya bürüme:** Ailelerin çocuklarının yaşadıkları bir kısım deneyimleri inkâr ederek ya da yeniden etiketleyerek tahrif etmesi
- **Dürüst duyguların ortaya çıkmasını engelleyen dört iletişim şekli:**
  1. Suçlama
  2. Kızgınlığın ifadesini engelleyip hemen yatıştırma
  3. İfade edilen duyguya karşı alakasız / saygısız olma
  4. Her duyguya karşı bir 'böyle olması gayet makul' tavrı içinde bulunup aklı onay ile duygunun önünü kapama
- **Yapı savaşı:** Terapistin, özellikle terapinin ilk aşamalarında, terapiyi idare etme usul ve şekline ailenin tabi olmasını talep etmesi ve bu husustaki mücadelesidir. İlk mücadele olarak isimlendirilir.
- **Teşebbüs savaşı:** İkinci mücadele olarak isimlendirilen bu aşamada

ise aile, terapistin ait yapı belirleme yetkisini geri alarak, nelerin terapide konuşulacağını ve

hayatlarını etkileyebilecek ne tür kararlar alacaklarını kendileri belirler.

### **Terapinin Hedefleri**

- Gelişim, değişim, yaratıcılık, davranış ve tutumlarda esneklik, doğallık ve mizah/şakacılık hususlarını teşvik etmek
- Gizlenen ve ifade edilmeyen duyguları ortaya çıkarıp rahatça konuşulmasını temin etmek
- Eşlerin duygusal yakınlığını artırmak ve ilişkilerindeki katılığa engel olmak
- Savunma mekanizmalarını açıp kişileri rahatlatmak, öz saygılarını artırmak ve duygusal tecrübe potansiyellerini iyileştirmek, ortaya çıkarmak
- Bireyselleşmeyi ve her yönüyle tekâmül etmiş bir fert olabilmeyi sağlamak

### **Bazı Kaynaklar**

Satir, V. (1967). Conjoint family therapy. Palo Alto, CA: Science and Behavior Books.

Satir, V. (1972). Peoplemaking. Palo Alto, CA: Science and Behavior Books.

Napier, A. Y., & Whitaker, C. A. (1978). The family crucible. New York: Harper & Row.



**Chicago Research Institute for Social Development (CRISD)**  
toplumsal gelişim konularında farklı disiplinlerden faydalanan  
araştırmalar ve analizler yaparak topluluklara ve kurumlara  
yerinde stratejiler ve politika tavsiyeleri sunan bağımsız bir  
araştırma enstitüsüdür.

