Nossrat Peseschkian

Pozitif Aile Terapisi



Nossrat Peseschkian

POZİTİF AİLE TERAPİSİ

BEYAZ YAYINLARI

Yazar : Nossrat Peseschkian
Kitabın Özgün Adı : Positive Family Therapy

© 1980 Fischer Verlag GmbH, Frankfurt a. M.

Bu kitabın tüm Türkçe yayın hakları Beyaz Yayınları'na aittir. Yayınevimizden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayınlanamaz.

Türkçesi : Merih Naim
Yayıncı : Hidayet & Canan Pınarbaşı
Yayın Yönetmeni : İbrahim Şener
Kapak Tasarımı : Fatma Mamalı
Metin Tasarımı : Fatma Mamalı
Kapak Baskısı : Volkan Matbaası
Kapak Renk Ayrımı : Diacan Grafik
Selafon : Ayna Selafon
Baskı : Kurtiş Matbaacılık
Cilt : Güven Mücellithanesi
Birinci Basım : Ekim 1999/İstanbul
ISBN : 975-8261-97-5
Yayın ve Dağıtım : BEYAZ YAYINLARI
Nüruosmaniye Cad. Kardeşler Han, No:3, Kat:2 Cağaloğlu/İSTANBUL
Tel : (212) 522 38 68 69
Faks : (212) 522 38 70

Arka kapak yazısı:
"Kişi eski alışkanlıklarını pencereden atmak yerine onları nazik bir şekilde kapıya kadar geçirmelidir. "
Doğu Özdeyişi

BEYAZ YAYINLARI

1. Kendi Kendine Yardım: Pozitif Aile Terapisi, gerçek ve varolan anlamını taşıyan 'positum' kelimesinden gelir. Bir aile içindeki gerçek ve varolan tek şey hastalıklar ve çatışmalar değildir.

PAT yaklaşımında kişi hasta rolünü bir kenara bırakıp, kendisi ve çevresi için terapist olur.

2. Evrensel Karakter: P. A. T hastalık durumunu bireyin basit bir özelliği olarak ele almaz.

Hastalık, aynı zamanda kişinin aile ve toplum ilişkilerindeki niteliğin bir yansımasıdır.

3. Kültürlerarası Yaklaşım: Kültürlerarası düşünce P. A. T için ana prensiptir. Bu yaklaşım kişiyi hem birey hem de bir toplumun üyesi olarak değerlendirir.

4. İçeriğe Bakış: P. A. T, "İnsanların ortak yönleri ve ayrıldıkları noktalar nelerdir?" sorusuna cevap vermeye çalışır. Bu yanıtı verebilmek için terapi çatışma içeriklerinin dökümünü oluşturur.

5. Metateorik Yaklaşım: P. A. T içerikten yola çıktığı için çeşitli metod ve yaklaşımların birbirini tamamlayarak kullanılabileceği farklı bir kavram sunar.

6. Aile Bağlarının Göreceliği: P. A. T tedavi edici düşüncenin özel bir formudur. Aile merkez alındığı halde terapi kendini salt aile ile sınırlamaz. Daha çok aile fertlerini birey olarak değerlendirir ve sosyal faktörleri de tedaviye katar.

Bir adam okyanus sahilinde yürüyüş yaparken, denize telaşla birşeyler atan birine rastlar.

Biraz daha yaklaşınca bu kişinin, sahile vurmuş denizyıldızlarını denize attığını farkeder ve "Niçin bu denizyıldızlarını denize atıyorsunuz? " diye sorar. Topladıklarını hızla denize atmaya devam eden kişi, "Yaşamaları için" yanıtını verince, adama şaşkınlıkla

"İyi ama burada binlerce denizyıldızı var. Hepsini atmanıza imkan yok. Sizin bunları denize atmanız neyi değiştirecek ki? der. "

Yerden bir denizyıldızı daha alıp denize atan kişi, "Bak onun için çok şey değişti," karşılığını verir.

"Kıyıya Vurmuş Her şeyi" yaşatmaya çalışır. . .

. . yaklaşımında kişi hasta rolünü bir kenara bırakıp. ikimizde rüyayı aynı yorumladık. gerçek ve varolan anlamını taşıyan 'positum' kelimesinden gelir. Bu yorumcu da. Kendi Kendine Yardım: Pozitif Aile Terapisi. "İnsanların ortak yönleri ve ayrıldıkları noktalar nelerdir?" sorusuna cevap vermeye çalışır. Bu yaklaşım kişiyi hem birey hem de bir toplumun üyesi olarak değerlendirir. Profesör Gaetano Benedetti. M. A. 4. A. Rüyanızda dişlerinizi kaybettiğiniz gibi. A. A. T hastalık durumunu bireyin basit bir özelliği olarak ele almaz. T. Aile çatışmalarla başetme kapasitesini de içinde barındırır. Her insan büyüdüğü kültürel bütün içinde yer alır. Bu yanıtı verebilmek için terapi çatışma içeriklerinin dökümünü oluşturur. Bütün aile bireyleriniz içinde en yaşlısı siz olacaksınız. T tüm rahatsızlıklara temel bir bakış açısı sunar. A. toplum ve ailesiyle olduğu kadar kuvvetliXI Pozitif Aile Terapisi dir. Bu çatışmalar bireyin kendi içinde de. . o cezalandırıldı?" diye sorarlar. Kültürlerarası Yaklaşım: Kültürlerarası düşünce P. nasıl söylediğindir. "Majesteleri. Neden sen ödüllendirilirken. Adama/'Senin söylediklerin bir önceki zavallıdan farklı değildi. "Kral sevinir ve yorumundan ötürü adamı ödüllendirir. gerçek yaşamda da tüm ailenizi birbiri ardına kaybedeceksiniz. Hastalık. size iyi haberlerim var. Sonra kral başka bir yorumcuyu çağırtır. P. aynı zamanda kişinin aile ve toplum ilişkilerindeki niteliğin bir yansımasıdır. Şanslı rüya yorumcusu yanıtlar. İçeriğe Bakış: P.

" Bu üzücü yorum krahn öfkesini körükler. P. Evrensel Karakter: P. " Pozitif Aile Terapisinin 6 Temel Görüşü 1. "Haklısınız. T için ana prensiptir. Ama aynı zamanda yetiştiriliş biçiminin sonucu olarak kişisel alanına da sahiptir. A. Bu durum kişinin hemcinsleriyle arasında sosyo-kültürel sorunlara yol açabilir. Rüyasında bütün dişleri birbiri ardına dökülür. "Majesteleri size kötü haberlerim var. Çatışma içerikleri P. rüyayı dinler ve der ki. Hepsinden daha uzun yaşayacaksınız. T için kullanılan tedavi edici araçların temelini oluşturur. Adam kralın rüyasını büyük bir dikkatle dinler ve konuşur. D — rx Pozitif Süreç İçin Bir Hikaye: Rüya Ortadoğu'da kralın biri ürkütücü bir rüya görür. Rüyası yüzünden çok üzgündür ve rüya yorumcusunu çağırtır. 3. 2. Bir aile içindeki gerçek ve varolan tek şey hastalıklar ve çatışmalar değildir. Fakat kralın nedimleri çok şaşırmıştır. Söyleyecek başka bir şeyi olmayan rüya yorumcusu kralın emriyle zindana atılır. kendisi ve çevresi için terapist olur. Ama önemli olan ne söylediğin değil. benlik bireyin kimliğinin merkezidir. terapi ve kendi kendine yardım çerçevesinde kullanmanın yollarını araştırmak. Benim bu konudaki uğraşım bir kavramın diğerinden iyi olduğunu kanıtlamak değil. Ailenin de hatırını sormak bu ritüelin olağan bir parçası olarak kabul edilir. Eğer P. ile Bağlarının Göreceliği: P. Metateorik Yaklaşım: P. merhabalaşırlar ve "Nasılsın?" sorusunun yol açtığı. Amacım bu kavramların geliştiği şartları gözönüne

almak. ailem de. ----XII ---Giriş "Eğer iki kişinin birer elması varsa ve onları değiş tokuş ederlerse. birbirlerini şu sözlerle selamlar: "Umarım sığırların iyidir!" Bu hayvanlar onların tek yaşamsal kaynağıdır ve sığırlarma bakarlarken birçok güçlükle karşılaşırlar. hala birer elmaya sahiptirler. ekonomik faktörlerin yanı sıra. çünkü insanlar büyük ihtimalle. Kenyalı Massai'ler karşılaşınca. A. işim de iyidir" diye kabul edilir. . Pozitif Aile Terapisi Burada tarif edilen kavramların kendi avantaj ve dezavantajları var: sıkı aile bağları ve bu bağların koparılması. her biri ikişer fikre sahip olur. Batıda. Sığırları onların vazgeçilmez üç ana besinini karşılar: süt. A. 5. "İyiyim. "Nasılsın? Ailen nasıl?" diye sorarlar. " diye düşünür. et ve kan. uluslar ve kültürel çevreler) alanına uygularsak. "Ben iyiysem. Ama aynı ikili birer fikre sahipse ve onları değiş tokuş ederlerse. 6. Çok ender olarak birisi konuşmayı başlatırken ailenin hatırını sormayı gözardı e-der. Daha çok aile fertlerini birey olarak değerlendirir ve sosyal faktörleri de tedaviye katar. T yaklaşımını tüm sosyal ilişkilerin (toplumlar. Aile merkez alındığı halde terapi kendini salt aile ile sınırlamaz. Ortadoğu'da bu diyalog biraz farklı gelişir. Kişi "Ailem iyiyse o zaman ben de iyiyim. Ritüellerin arasındaki farkın arkasında kimliği oluşturan farklı kavramlar yatar. " —George Bernard Shaw Avrupa veya Amerika'da insanlar yolda tanıdıkları birisiyle karşılaşınca. insanların birbirleriyle somut ilişkilerini yönlendiren

nedenlere odaklanmış bir sosyal teori geliştirebiliriz. Buna karşılık Ortadoğu'da farklı bir yaklaşım vardır. Ya sen?" cevabıyla başlayan bir o-yun oynarlar. insanlar. POZİTİF AİIJE TERAPİSİNİN KÜLTÜKLERARASI YAKLAŞIMI 1968'den beri yeni bir psikolojik sağlık ve psikoterapi metodu üzerinde çalışmaktayım. T içerikten yola çıktığı için çeşitli metod ve yaklaşımların birbirini tamamlayarak kullanılabileceği farklı bir kavram sunar. sonuçlarını açıklamak ve bunları. Aile kişinin özsaygısı ve kimliğinin ayrılmaz bir parçasıdır. A. T tedavi edici düşüncenin özel bir formudur.

Kültürlerarası yaklaşım daha geniş . Tüm insanların ortak noktası nedir? 2. Ama onlar yine de daha fazlasını veriyorlardı ve bu neredeyse ben kusacak hale gelene kadar devam etti. bu ev sahibine yapılan bir komplimandır. Bu yüzden iki farklı kültürde (sözgelimi Almanya ve İran) psiko-sosyal standartlardan 'nezakef e dair farklı yaklaşımlar. kültürlerarası problemler adı altında tarif edeceğimiz yeni olasılıklar taşır. Zaten yeterince büyük olan porsiyonumu her bitirdiğimde tabağımı tekrar dolduruyorlardı. Ev sahipleri çok naziktiler ve beni şımartmak için ellerinden geleni yaptılar. Nezaket yoksunluğu __2__ Giriş her iki toplumda da sosyal. İran'a giden bir Alman hastalanır. Neticede. Nerede farklılaşırlar? Toplumun temel karakteristiği. yemeyi kestim. topluluk içerisinde

geçerli. Almanya'da bir yemeğe davet edildiğinizde size sunulan tüm yemeği bitirmek kibarlık sayılır. Fakat sunulan yiyecek miktarı bana çok fazla geldi. duygusal unsurlar katılarak birey için oluşturulmuş psiko-sosyal standartları barındırmasıdır. kendisini suçlu hissetmeyecekti— tabağında bir miktar yemek bırakmak İran'da kibarlık sayılır. Hastaların çatışma ve davranışlarını bir yere kadar geleneksel olmayan bakış açıları ile incelemeye çalıştım. Bu sebeple bunları iki ana soruya indirgeyebiliriz: 1. Bu ulusal. Her nasılsa iki farklı toplum da nezaket kavramından ayrı ayrı anlamlar çıkarır. Şöyle şikayet eder: "Daha fazla yemek görmek istemiyorum. ama bunlar insan tecrübesinin bütünlüğü hususunda birbirini tamamlayan unsurlardır. psikolojik ve psikosomatik rahatsızlıklara yol açabilir. Nazik davranmak adına tabağınızda bir parça yemek bırakmanız eski kafalılık sayılır. Buna karşılık yemeğin tümünü bitirirseniz. Bu bir örneğin diğerinden iyi olduğu anlamına gelmez. ev sahiplerimi düşünmeyi bir kenara bırakıp. Bu eğilim. Burada bulunduğum ilk hafta. " Bu ziyaretçi sonradan öğrendiği şeyi baştan bilseydi. Hala vicdanım beni rahatsız ediyor çünkü bana karşı çok hoş ve naziktiler. Bu yeni metodu başlatan motivasyonun sebebi benim de şahsen farklı kültürlerin içinde bulunmamdan kaynaklanıyor. Kabalık etmemek için onu da bitiriyordum. Her iki toplumun tipik temsilcileri 'nezaket'e büyük önem verir. sadece kendimi korumak adına.

davranışlar ve beklentiler vardır. hemen her gün farklı ailelerin evlerine davet edildim. etnik ve kültürel toplumların kendilerini dış dünyaya yani öteki toplumlara açmasından doğan yeni gelişmenin etkisidir.

Süperego kelimesini anlamak için psikoanalizin en azından temel prensiplerine aşina olmak gerekir. Kültürel ve tarihsel evrimin etkisinde. kaynağı genelde birçok tekrar e-den davranış standartına olan çalışmalardı. tedavi ve psikoteraGiriş pinin prensipleri her zaman o anda yaygın olan insan anlayışından çıkmıştır. Pozitif Psikoterapi. Bu bakış açısı dikkatimi. hem Avrupalı ve Amerikalı hastalarımda görülen semptomların arkasında yatan. dinler ve insanlar arası ilişkilerdeki . Çalışmalarının bir bölümü kültür ve hastalık ilişkisini 20 farklı toplumda incelemeyi kapsar. ebeveynler veya akranlarla yaşanan deneyimler ve başkalarından aşılanmış inanışlar veya geleneğin bir parçası olan deneyimlerden meydana gelir. bir hastalık ya da belirtiye daha Pozitif Aile Terapisi farklı önem verilebilir. her iki kültürde de birçok davranış şekli. içerdiği teoriği açıklayan bilgiyi olduğu kadar. Ben İranlıyım ama 1954'ten beri Avrupa'da yaşamaktayım. Ve hem Doğulu. Bu tecrübe ve yansımalar beni—psikoterapi alanında da—bireyi tek basma değil ama diğer insanlarla ilişkileri çerçevesinde ve—benim kendi gelişimimde olduğu gibi— kültürlerarası durumu açısından da. Bu anlayış. alternatifli bir

yorum sağlar. olası teşhis ve tedavi edici ölçüleri de anlamlandırmalıdır. Kültürlerarası bakış açısı Pozitif Psikoterapinin tümünü renklendirir. Bu deneyimler topluma özgüdür ve en açık anlamıyla herhangi bir tarihte yaygın olan dinle ve hayat felsefesiyle alakalı değerler sistemine dayanır. Eğitim. Bu terimler onları yaratan teoriler ve bilimsel kavramlar açısından anlaşılmalıdır ve bunlar söz konusu teorilerin tarihinin bir parçasıdır. farklı sosyal çevrelerden insanlara ulaşabilecek ve kültürlerarası problemlere de ışık tutacak pozisyondadır. Bahailer olarak bizler daima Müslüman. Bu zaman süresince. psikolojik ve psikiyatrik terimler içerikleri göz önüne alınmadan kullanılmaz. sosyal standartların sosyalleşmedeki anlamı kadar insanların birbirleriyle ve iç dünyalarıyla çatışmalarının gelişmesinde oynadığı role de çekti. değerlendirmek için teşvik etti. Psikoterapide 'destek' kelimesini anlamak içinse öğrenme teorisi ve bunun davranış terapisine uygulanmasını bilmek gereklidir. Daha büyüme sürecimde Tah-ran'da yaptığım bu gözlem özellikle dini önyargıları uyar. alışkanlık ve tavrın tamamen farklı değerlendirdiği dikkatimi çekti. Pozitif psikoterapiyle ilgilenmemin sebebi benimde kültürlerarası bir durumda bulunuşum olabilir. Hıristiyan ve Yahudi okul arkadaşlarımızın veya öğretmenlerimizin çapraz ateşi altında kalırdık. POZİTİF İNSAN ANLAYIŞI Tıbbi. Bu beni. potansiyel ve tanımlanmış temel insan

yetenekleri ile ilgilendiği için. kural olarak. Teorisiyle birlikte kullanılan bir terim.

3. Buna büyük önem vermemin sebebi bireyin çelişkilerini anlamamıza yardımcı olmasıdır. Benim için özellikle önemli olan nokta. Bu tarz gerilimin gerçek doğası ve arkasında yatan sebepler ilgimi çekti. Bu kültürlerarası görüş Pozitif Aile Terapisi'nin tümünde gayet açık görülür. bir sürü öneride bulunan Willi Koehler'e de teşekkür ediyorum. öncelikle kendi insanlararası ilişkileri açısından bakmaya yöneltti. Aile kişinin hayat arkadaşını. Bu fikirler beni insanlara. kardeşlerimi değil. psikiyatrik ve psikoanalitik görüşlerin çarpışmasındaki şiddete tanık oldum. mültecilerin tedavisi. bir insanın kültür-lerarası durumunu göz önüne aldım. kusurları aydınlatmaya yöneltti. nöroloğlar ve psikoterapistler veya psikoanalistler arasında varolan gerilime. Hatta kültürel farklılıkların yarattığı politik problemlere bile adapte edilebilir. karşılıklı. ırklar ve kültürlerarası evliliklerde. Aileyi belirli yetenek ve insani yaptırımların geliştiği veya bastırıldığı bir merkez olarak değerlendirmeye başladım. Öncelikle karım Manije ve ısrarlı soruları ile beni düşüncelerimi gözden geçirmeye iten oğullarım Hamid ve Navvid'e minnettarım. Kendi gelişimimde olduğu gibi. Faizi ve Dr. İnsanı şekillendirenin ne olduğunu anlamaya çalıştım. Furutan. kariyerini belirlemede yardımcı olur. 'Ailem' dediğim ve içerisinde

büyüdüğüm aile olmasa. korunma duygusunun yanı sıra bağımlılık ve kısıtlanma sorununu da yaşadım. Meslektaşım Die—6 Giriş ter Schoen'e özellikle yararlı önerileri için teşekkür ediyorum. önyargılarla ve başka toplumlardan uyarlanan alternatif yaşam şekillerinde. Daha sonra benzer çatışmalara tanık oldum: İhtisasımı yaparken psikiyatrlar. Bağımsızlığına düşkün tipik Amerikan aile yapısı—bütün avantajlarıyla—ana Doğulu aile tarzını tamamlar göründü. Psikoterapide bile bir hastayı yalnız birey olarak değerlendirmemeye başladım. farklı kültürel sistemlerin üyeleriyle ilgilenirken. insanlarla ilişkisini etkiler ve geleceğini şekillendirir. D. Dünya Ülkeleri'ne yapılan yabancı yardım. Ruhani öğretmenlerim. Aile bu özellikleriyle hayatın birçok alanında güçlü bir etkiye sahiptir. bu kitap da olmazdı. Ruhe'ye işime hız katıp. . A. A. aynı zamanda çok sıkı bağlarımız olan bir yığın akrabayı da kapsıyordu. Okul arkadaşlarımın ailelerini tanıdım ve onların davranışını felsefeleri ve aile anlayaşları temelinde anlamaya başladım. yabancı uyrukluların. Benim içinde büyüdüğüm aile sadece ebeveynlerimi. Davranış terapisti Hans Deidenbach ve metni okuyup. Ailemin içinde bir topluluPozitif Aile Terapisi ğa ait olma. Bu aynı zamanda aşağıda sıralayacağım sosyal durumların tedavisinde önemli olabilir. benim çocukluğum ve gençliğimde yaşadığımdan farklı bir aile şekillerinin olabildiğinin farkına varmamdı.

—Abdu'l Baha. seyahatteyken bir aileye akşam yemeğine davet e-dilir. Eğitim Ve Psikoterapi Alanlarında Durum Psikoterapinin şimdiki durumu ekonomik ve etkili metotların geliştirilmesini gereksinir. materyalizmin umutsuz çamuruna saplanır. Weisbaden. Bu hikaye bir dine kendini adamış müridin kolayca sezebileceği gibi günlük hayat ve dinin sıkı bağını anlatır. Mrs. 1. dini fanatizme ve akıl hastalıklarına dikkat çeker. yardımda bulundukları için sonsuz teşekkürler. yalnızca bilimin kanatlarıyla da gelişme gösteremez. sosyal çalışanlarının ve pratisyenlerin birlikte günden güne olumlu ve verimli çalışabileceğinin mükemmel bir örneğini teşkil ettiler. Evin hanımı tüm iyiniyetiyle mutfaktaki becerisini göstermek ister. Paris Konuşması UYGUN DUA Baha'u'llah'ın oğlu ve Bahi mezhebi kurucusu Abdu'l Baha. öte yandan. Chicagolu çevirmen Bayan Martha Rohlfing'e içten teşekkürlerimi sunmak istiyorum. Bilim. Eylül 1985 Nossrat Peseschkian. Abdu'l Baha sıcak bir gülümsemeyle yanıtlar. Hofmann yorucu ve zorlu işleri boyunca bana son derece değerli yardımlarda bulundular. Benim için özel bir önem taşıyan Weisbaden Psikotera-pötik Çalışma Topluluğu (PEW) ve Alman Pozitif Psikoterapi Organizasyonu (DGPP)'nun yaratıcı atmosferidir. Bu gündelik işler ile din arasındaki farkı gösterir ve. Yemeğin çok çok iyi olması için dua ederken. batıl inanç bataklığına düşer. "Dua etmeniz çok iyi ama bir daha mutfaktayken yemek

kitabınızdan dua edin. Bölüm Pozitif Aile Terapisi Teorisine Giriş "Tek bir kanatla uçmak mümkün değildir! İnsan yalnızca dinin kanatlarıyla uçmaya çalışırsa. Bu gruplarda yer alan üyeler. . çeşitli tedavi edici bilim dallarının. Sekreterlerim. ahlağın dini kurallarıyla yüzyüze gelmekten doğan. Din. Krieger ve Mrs. Yemeği servis ederken yanık olduğu için özür diler. onu yakmıştır. Pozitif Psikoterapi (Farklılaşma Analizi) bu tarz bir metoddur. İşleyişi çelişkilere odaklanmış bir terapidir. M.

Nasıl bilim bir dizi (birbirleriyle her zaman sıkı rekabette olan) düşünce okulu ortaya çıkardıysa. veya dini bakış açısı abartılmış bilimsel olan gözardı edilmiştir. Hayvanın sırtını okşayan dördüncü. Bilim. hissettiklerini söyleyebilmektedir. Din nedir? Psikoloji nedir? Din bize insanın iç ilişkilerine hükmetme ve insanın dünya üzerindeki pozisyonuna ait normları verir. Daha yakından bakarsak. Bakmak için insanlar toplanır. ilk çağlarda bilim ve dinin bir sayıldığını görürüz. İnsanlar. güvensizlik çağı ve umutsuzluk çağından bahsetmektedir. Bilimsel okullar nasıl birbirini tamamlarsa. filin bir yatak gibi olduğunda ısrarlıdır. Fakat fil çok büyük olduğu için. bunun için dokunarak filin görünüşü hakkında bir fikre sahip olmaya çalışırlar. şikayet ve semptomlar bu yorumlara temel oluşturur. Böylelikle din anlam kazandırmakla ilgilenir. dinde de farklı yönler vardır. onun kalın bir

sütuna benzediğini söyler. bu normların bilimsel olarak kavranabilmesi. Bu anlamda psikolojinin uğraşı anlamı tarif edebilmektir. Çatışmaların esası. depresyon çağı. İş alanları bölündükçe din ve bilimin de yolları ayrıldı. Filin dişlerine dokunan bir diğeri hayvanı sivri bir şey olarak tarif eder. ziyaretçilerin her biri hayvanın sadece bir bölümüne dokunup. Filin gövdesine dokunanlar Pozitif Aile Terapisi dan biri. eğitim ve psikoterapideki son durum bir çok yönleriyle aşağıdaki Doğulu hikayeye benzer: "Bir fil gece. eğitime ve psikoterapiye uygularsak: Herkes doğru görür ama herkes her şeyi göremez. zorluklara kaynak teşkil eder. Tarihe bir göz atarsak. Bu semptomların arkasında tek yanlı görüşlerin ana rolü oynadığını keşfederiz. İhmal edilen alan bir kenara itilir ve devamlı zıtlaşmalara. " —Mevlana DİN VE PSİKOTERAPİ Bu örneği bilime. Bilimsel yaklaşım abartılmış ve dini olan ihmal edilmiştir. dine. Sözgelimi dinler bize ya. Karanlık olduğu için ziyaretçiler fili görememektedir. gelişim safhası ve zaman boyutunun dikkate alınmaması gerçeğine dayanır. Bu farklılaşma olanaklar yarattığı kadar sınırlamalar da getirdi. açıklanabilir. korku çağı. farklı dinler de birlikte çalışabilir. karanlık bir odada teşhir edilir. din. Bugünkü durum değişik şekillerde yorumlanıp. saldırı çağı. pedagog ve terapistin ittifak eksikliğini görmek şaşırtıcı değil. baba. Psikoloji. Kulağına dokunan bir üçüncüsü ise filin yelpazeye benzediğini söyler. değişik normlardan

doğan zıtlaşmaları ve bireyin bunlarla başedebilme olasılığı gibi sorularla ilgilenir. Bir sürü ana. tüm aüe bireyleri günlük hayatlarının büyük bölümünü ortaya serer. Bunun için aüe terapisine yalnızca özel bir . problemleri varsa. Aile terapisi farklı tepkiler aldı. aüe üyeleri terapiye hevesli değilse veya aüedeki duygusal gerilim onları tedavi edici bir çatı altında toplamaya engelse. belki de sekse olduğundan daha fazla tabu yükleme eğilimindedirler? Neden insan tek bir din veya hiçbir dine ait olmamak arasında gider gelir? İnsanın gelişme olasılıklarını gözönüne alırsak din ve psikoloji arasındaki bağlantı daha açık hale gelir. bu durum eşine veya dinine yansıyabilir. tek basma psikolojinin başlıklarından biridir. Saklı Sözler En son çıkan yayınlara göz atarsak. Bir diğer grup çocuklarla ilgili özel bir metot olarak değerlendirdi. dinsel önyargılar edinir? Neden bazıları dini içerik ve formu olan her şeyi yok sayarlar? Bugün insanlar neden dine. Terapide. Bununla beraber. Din. neden birisi kendini olduğundan fazla göstermeye çalışırken. Sözgelimi. İnsan. baba ve çocuk—yalnızca hasta bireyi değil. aile terapisi. çocukları. sözgelimi işinde. işi ve en nihayet din ile ilişkisi bağlamında olgunlaşır. insanlar ona yalan söylediği için niye güvensizlik bunalımına düşer. eğer aile dağılmışsa. Eğitim ve Psikoterapi Alanlarında Durum lan söylememeyi öğütler. Bilim. Fakat bu yöntemin uygulama olanağı sınırlıdır. Neden insan katı ve dogmatik olup. kendisi. insana

psikoterapistin simya mutfağından çıkan en son karışım izlenimini verebilir. geleneksel terapi metotlarından sapma olarak değerlendirdi. bir diğeri. Bazıları psikozların tedavisinde büyük bir ilerleme olarak gördü. Bu gelişim şekilleri yaşam gerçeğimize aittir ve işlevsel tutarlılıkları vardır. bu terapi gerçekleşemez. arkadaşları. Her insan bu a-lanlarda farklı şekillerde gelişir. Kimisi şüpheyle yaklaştı. Aile terapisinin geleneksel bakış açısı dardır. Bu yaklaşıma göre terapi tüm grubu kapsar—en azından anne. bir diğeri kendini olduğundan aşağı gösterir. 13 — 2. mesai arkadaşlarını etkiliyebilir ve sonuçta belki de dine hiç değer vermemesiyle sonuçlanabilir. Din. test edilen dinin kendisi değil daha çok inanan birey veya dini bir toplumun davranış ve yaklaşımlarıdır. Psikoloji: İnsan niçin yalan söyler. " —BahaVllah. "AÜe Terapisi Nedir?" "Bir elin parmakları gibi olunuz. eşi. Bu demektir ki insanın bir alanda. gibi sorularla uğraşır.

Onun için hastalıklarla Ugüenir. Sonuç olarak. Öte yandan koruyucu terapinin "pozitif' aile terapisi olması zorunluluğu vardır. Gerçekte "verilmiş" olan hastalık ve çelişkiler değil. Bu terapi sadece hastalık olan alanı değü. Saklı Sözler Geleneksel psikoterapi insan imgesini psikopatolojiden a-hr. Pozitif Aile Terapisi (P. bu hastalıklar yok edilir ama tabu bu sağlığın geri kazanılması anlamına gelmez. Biz terapide öncelikle insanın kendi kendine yardım kapasitesi ve

çelişkilerle başedebilme yeteneğiyle ilgileniriz. A. Bazen. tedavi metodu olarak bakmıyoruz. bireysel tedaviden tutun da aile dışındaki sistemleri (örneğin okul) bilgi yaklaşımının içeriği yapan ekoterapiye kadar uzanan geniş bir yelpazeyi içine alan tedavi metodu olasılığından bahsediyoruz. bu minimuma indirgeyebileceğimiz bir dengesizliktir. T) Ne Demektir? "Sizi neden aynı topraktan yarattık bilir misiniz? Kimse kendisini bir başkasından yüce görmesin diye mi?" — BahVllah. sağlıksız bir organın ameliyatla alınması gibi bu rahatsızlıkların giderilmesidir. aüe terapisini. insanın sosyal tabiatına hak veren özel bir düşünce yolu olarak değerlendiriyoruz. gerçek olan. Bu dengesizlik tarihsel ve kültürel olarak belirlenmiştir. verü Pozitif Aile Terapisi miş olan anlamını taşır. Terapide hastanın ük öğrendiği. uygun tedavi seçeneklerini sınırlar. aynı zamanda herkesin içinde var olan yetenekler de olmalıdır. hem . hastalık gittikçe ön plana çıkarak. Tedavinin amacı. hastanın geçmişine ait bilgilere ihtiyaç duyarız. Bu demektir ki. Aile terapisi dediğimiz zaman. Terapi bu iki kutbun arasında nerede olursa olsun aile ve aile içi ilişkiler üzerine odaklanır. Gözlemlenen davranışları anlamamız için. Bunun yerine. "Pozitif' (Latincede positum) sözcüğü. 3. Semptomatik prosedürler ve geleneksel terapi. Eğer—hastalıkların farklı tariflerini sunan ve alternatif tedavi stratejileri öneren—değişik düşünce yollarını gözönüne almaya istekliysek. terapistin dikkatini sadece

hastalığı üe çekebileceğidir. ki bunlar daha sonra varacağımız yargılar için gerekli kriterleri de sağlar. çocuk kuyuya düştükten sonra—diğer bir deyişle zarar gördükten sonra—çocukla ügilenebüir. bireyde ve aüe içinde var olan olasüıkları da göz önünde bulundurur.

(karşılaştırma. hastayla kurulan ilişkilerin kültürden kültüre farklılaştığını anlamakla başlar. birey için çatışmaların ne anlam taşıdığını ve hangi içeriklere sahip olduğunu araştırırız. Pozitif yaklaşımla. çatışmaların aile bağlarının gelişmesindeki işlevini ve söz konusu insanlara hangi pozitif yaklaşımları aktaracağını belirlemeliyiz. belirli kültür veya ailede nasıl karşılandığını. Aynı rahatsızlık veya hastalığın diğer kültürlerde nasıl anlaşılıp. Fischer]) hastayla birlikteliğin doğasını ve bu sebeple ailenin onunla başedebilme yollarını yansıtır. dakiklik. Bu reaksiyonları. Bunlar yalnızca hastanın Pozitif Aile Terapisi (PA. İnsanların hastaya yaklaşımı ve hastalığı öznel olarak değerlendirmesi de farklılıklar gösterir. Peseschki-an. Bu yöntem tek yönlü nevrotik iletişime dur deyip. umut. Sonuçta bu kopmanın kızı ve annesi için ne anlam taşıdığına bakmalıyız. tipik kuşak çatışmaları. S. anne ve kıza ilişkilerine dair yeni bakış açısı kazandırır. değerlendirildiğini. Annesiyle geçinemeyip. anne ve kızı bu durumu farklı bir kültürde. hem de bireyin davranışlarını anlamlandıran kişisel şartları incelemeliyiz.

Kültürlerarası bakış. hangi içeriklerin (konuların) tutumluluk. düzen. Bundan sonra aynı kültürde başkalarının—belki yine bir anne ve kız—değişik bir devirde bu durumla nasıl başa çıktıklarını araştırabiliriz. sözgelimi Ortadoğu'da nasıl karşılardı sorusu bağlamında değerlendirebiliriz. güven. Bu yolla tıp alanının dışından gelecek zararlı etkileri kontrol etmiş oluruz. Spesifik çatışma dinamiğini doğuran psikolojik geçmişin önemini vurgulamalıyız. Hastalık ister psikolojik. Ancak ondan sonra hastalıklar hakkındaki kavramlarımızı genişletir ve yeni tedavi olanaklarıyla onları destekleyebiliriz. evden ayrılmak isteyen bir kızın olayını ele alalım. kültürlerarası farklılıkları. Hastalığın bireysel kavramı kişiye özgü fikirleri içerir. Bu noktada. Hastalığı çevreleyen fikirlerin tarihsel gelişimine baktığımızda. Amacımız ailenin kendi kendisini ve hastalıklarını anlamaya yöneltmektir. v. kopma sancıları. Positive Psychotherapie [Frankfurt: 1977. Bu yaklaşımların gelişimi. bugün toplumumuzda yaygın olan yaklaşımların ilk bakışta göründüğü kadar açık ve kesin olmadığını anlarız. — 17 . psikosomatik. T) Ne Demektir? kişisel gelişimi ve aile içi ilişki sistemleri incelenerek anlaşılabilir. Dahası. Ondan sonra problemlerini çözebilecekleri bir dizi alternatiften seçim yapabilirler. Hastalık kavramının göreceliği özellikle aile içi dinamikler için önemlidir. olabildiğince çok yorumu içine alan bir bakış açısı geliştirmeye çalışırız. cinsellik. aile ve toplum kültürel yapısı

ne olursa olsun—hastaya farklı tepkiler verir. saldırganlık ve suçluluk duygularını buluruz. Her iki tarafı da etkileyen krize baktığımızda. Bu hastalığa belirli bir işleyiş verir ve aile bireyleri arasındaki ilişkiye nitelik kazandırır. psikoz veya fiziksel (somatik) olsun bu durum geçerlidir. b) söz konusu olduğunu. insanın fiziksel. " —Doğu Atasözü Bu kitabın ilk bölümü aileyi kültürlerarası bakış açısından değerlendirir ve daha önce bahsedilen metotları ve aile terapisine yeni yaklaşımları açıklar. aile terapisi ve kendi kendine (bireysel) yardımın birleştiği bir tedavi stratejisidir. Bu kavramlar herkesin hayatına müdahale eden "düşünceler"dir. insan ilişkilerine ve ortak noktalarına baz oluşturur. Bunlar aile üyelerinin birbirleri ile olan ilişkilerini belirleyen kuralları sağlar. bize hastalık hakkında önceden sahip olunan fikirlere geçiş olanağı tanır. onu bir kereye mahsus beslersin. Bu bilgiyi vererek. hasta ve sosyal çevresi için belirli bir işleve sahiptir. " "3. İçerik anlamda. Bölüm: Pozitif Aile Terapisinin Uygulanması" öncelikle. Kavramların dinamiklerinden "aile ağacı" kavramını geliştirdik. Bu kişisel. çatışmaların gelişimini nasıl etkilediği ve bunlarla nasıl başa çıkıldığının resmini çizer. OKUR İÇİN REHBER "Birisine balık verirsen. gerçek yeteneklerin görünümünün geliştirilmesini tanıtan kavramlarla ilgilenir. her hastalık. aile terapisine ait dar görüşten vazgeçip onu tedaviye yönelik bir düşünce metodu olarak sunmak istiyoruz. bu problemler temel yetenekler

ve gerçek yeteneklerle şekillenir. tabiatmda var olan potansiyeli şekillendirir. Bu araçlar tedavinin temelini oluşturur: Pozitif yöntem herkesin bir dizi yeteneğe sahip olduğu görüşünü benimser. Dört modelin boyutları hastanın ailesinin tarihiyle ilgilidir ve geçmişe yapacağımız yolculukta harita görevi görür. Eğer ona balık tutmayı öğretirsen. bireysel ve kültürel farklılıklara bakmaksızın. kontrol edebileceğimiz bir model sunar. psikolojik sağlı Okur İçin Rehber ğı ve sosyal statüsü ne olursa olsun. onları gerçekle başa çıkmanın sınırlı yolları olarak tasvir edebiliriz. Hastalarm tarihçeleri aynı zamanda Pozitif Terapi'nin nasıl yürütüleceğini de gösterir. Semptomlardan yola çıkarak. Çatışmalarla başetmenin dört yolu. T'nin araçları ile ilgilidir. 4. İkinci bölüm P. kendi kolunuzun ucuna bakın. kişinin gerçek karşısındaki reaksiyonlar dizisini genişletip. Gerçek yetenekler aileden geçen psikososyal normlardır. kavramların. Aileyi adım a-dım kendi kendisine yardıma yöneltirken düsturumuz şudur: "Bir yardım eline ihtiyacınız varsa. Bu tasvir. Etkileşmenin üç safhası insanlararası problemlere model oluşturur. İnsanların çatışmalarıyla başa çıkmakta kullandığı tek taraflı yollar üzerinde çalışırsak. içerik anlamında. Her bireyin temel yetenekleri. ailevi ve sosyal çatışmaların gerisindeki bileşenleri yansıtır. hastalık pozitif yaklaşımları da içerir. Beş aşamalı Pozitif Aile Terapisi. Diğer bir deyişle. A. Kitabın bu bölümünde. kendi kendisini sonsuza dek doyurabilir.

Aile terapisinde. hastalarla ilgili bigiler. Bunlar. böylece birkaç jenerasyona . bu normlar Farklılaşma Analiz Envanteri olarak bilinir. çatışmalara ulaşırız.

Birbirlerine sırtları dönük yatmaktadırlar. Bir damda bile bu kadar değişik iklim yaratabildin. Pozitif Psikoterapinin aile içindeki psikolojik ilişkilerle ilgilenen görüşlerini genişletmeye uğraştım. Anne onları usulca uyandırıp der ki. Bu durum benim. " Damın öteki köşesinde de çok sevdiği kızı ve damadı uyumaktadır. bu son bölüm. Sosyal Değişimler ve İnsan İmajı bir damda na ayrı dünya "Bir yaz gecesi. onları bu kitabın odak noktası yapmadım. Pozitif Aile Terapisi Bu kitapta ileri sürülen yöntem diğer kitaplarımda tanıttığım metotdan çıkarılmıştır. "Canlarım. Ayağa kalkar ve dua edercesine yüksek sesle şöyle der. Bölüm Kültürlerarası Psikoterapi (Doğu-Batı Kavramı) "Her çağın kendine özgü problemleri ve her ruhun kendine has arzuları vardır. aile üyeleri damda uyumaktadır. "Allahım sen ne büyüksün. oğlu ve hiç sevmediği gelininin birbirlerine sarılarak uyuduğunu esefle farkeder. Positive Psychothempie (1977). aüevi geçmişe direkt veya dolaylı bakmayan herhangi bir tedavi formatının önemli olasılıkları göz ardı edeceği inancımı destekler. okuru alternatif düşünce metotlarını denemeye teşvik eder. " . ve Der Kauhnann und der Papagei (1979). Bu bölümün sonunda kültürlerarası kavramlar yer alır. hem kaynak veya iletişim aracı

hem de uzmanlık alanım psikoterapide araç olarak kullanmaya yönelik ilgimdir. Bu kavramlar çatışmaların gelişme dinamiğine göz atmamızı sağlayacağından. Psychotherapie des Alltagslebens [1977). " —BahaVllah 1. Teorik formülasyonlara Tositive Psychotherapie' kitabımda geniş yer verildiğinden. "Bu sıcakta nasıl bu kadar yakın uyuyabiliyorsunuz? Yaptığınız çok sağlıksız ve tehlikeli. Ek bir faktör de Ortadoğunun bilge ve sezgisel metotları ile Batının yeni psikoterapi yöntemleri arasında var olan bağdır. bağırır. Bu kitapların tümü S. yayılabilecek bir terapi olasılığı sunulmuş oldu. Fischer Company tarafından yayınlanmıştır. Anne. Bu manzaraya daha fazla dayanamaz ve onları uyandırıp. Aynı derece önemli olan bir diğer konu da benim Doğu hikayelerini. 2. Onun yerine Pozitif Psikoterapirdn araçlarını bir araya getirdim ve bunları aile terapisinin belirli a-lanlarına uygulamaya çalıştım. bu serin havada nasıl böyle ayrı yatabiliyorsunuz? Neden birbirinizi ısıtmıyorsunuz?" Gelin bu sözleri işitir.

Çiftçi bir toplum tarımsal üretim için toprağa ihtiyaç duyar. ama kişinin bunlarla başa çıkabilme yeteneği sınırlı kalır. 1968). 1950'de bu rakam 3 milyar oldu. çocuğun gelişme şansını azaltıp. Bu sınırlı çevre. 6 milyar insanın bu durumdan etkileneceğidir. toplam 5. Birçok durumda oyun Sosyal Değişimler ve İnsan İmajı parkı sadece teoride vardır veya kötü bir

alternatiftir. Birkaç jenerasyon öncesine kadar. farklı oranlarda olsa da dünyanın çoğu yerinde gözlemlenebilir. Bu trend. Öte yandan şehirlerin organizasyonu ise el emeği ve endüstriyel üretim formlarına dayanır. Unutmamalıyız ki nüfusun artış eğrisi. bireye sosyal çevresi ile daha sıkı bir ilişki sunar. 2030 yılında Pozitif Aile Terapisi 12 milyar. Tarımsal toplumda gübre yığınının yanında oynayan çocuk. Bunun anlamı. Eskiden büyük ailelerin üyeleri çevresel e-ğitici yerine geçerdi. Şehirleşmenin sonuçları önceden kestirilemeyen boyutlarda büyüme tehdidinde bulunuyor ve bu da insanlararası ilişkilerde ve çocuk yetiştirme alanında problem yaratacaktır. Şehrin yoğunluğu. Bu yüzyılın sonunda insan nüfusun 7 milyar. Bugün aynı rolü—bazen herkes için üzücü sonuçlar doğursa da—komşular üstleniyor. Sayısal değişim böylelikle toplumda yeniden yapılanmaya öncü olur. Bu durum miktar artışından çok daha fazlasını yani gitgide önemi artacak bir dizi problemi (bu kadar insanın beslenmesi. b) Şehirleşme: Şehirleşme aşaması nüfusun patlamasının dolaylı sonucudur ve geniş ölçüde üretim şartlarına bağlıdır. Eminiz insan bilinci bu değişimleri yalnızca belirli bir sınıra kadar sezebilir. aşağıda yer alan dört yöntemle açıkladığımız gelişme süreci sizi şaşırtır: a) Nüfus Artışı: İsa zamanında dünyada 200 milyon insan yaşıyordu. Başka bir deyişle. Hijyen alanında ilerlemeler çok yaygınlaştı ama bunlar da çoğunlukla steril bir yaşam stili oluşturuyor.

verim artışından daha yüksektedir. İnsan modası geçmiş fikirlere saplanır ve böylece antikalaştırılmış bir insan ırkı görüşüne sahip olur. yeni çatışmalara yol açar. kirlenmeyle başetmek ve sosyoekonomik güçlerin kontrolü gibi) kapsar. Son elli yılda sosyal şartlar büyük değişimler geçirdi. Dokuz yaşında çocuğu olan bir anne şöyle dert yanıyor: "Oğlum yüzünden . 1968). şimdi büyük olasılıkla şehirlerin birindeki apartman dairesine kapatıldı. fakat endüstri atılımı şehirlere göçü başlattı. 2070'de 24 milyar olacağı tahmin ediliyor (Niemöller. Bugünkü sosyal şartlarla daha öncekileri karşılaştırırsak. dünya nüfusunun büyük bölümü kırsaldı. yeterli yiyeceğe sahip her insana karşılık 3 kişi yetersiz beslenecek demektir (Niemöller. 1999'da yetersiz beslenen insan yüzdesinin 57'den 75'e yükselip. Doğal olarak sosyal ilişkilerin sayısı daha yüksektir.

Komşularımla yaşadığım bu problemler beni bunaltıyor. Benzer problemler ekonomik. Bugün meslekler o kadar çeşitlenip uzmanlaşmıştır ki birçok iş. bilim dalları ve yönetim birimleri doğurmuştur. sosyal ve politik alanlarda da yaşanabilir. Bu problem tüm yönleri ile görülebilir. u-lusal ve felsefik çizgileri aşan kültürlerarası bir alışveriştir. Bu trend yeni olasılıkları. dede. sosyal roller. Bütün bir öğleden sonrayı oğluma yaptıkları haksızlık yüzünden ağlayarak geçirdim. daha fazla disiplin uygulamam gerektiğini

söylüyorlar. hemşireler tarafından bakılır. Bu duruma iyi bir örnekse teknolojinin sözde gelişmekte olan . kreşe kalır. Bu alışverişin en etkileyici örneği. çocuk bakıcıları. etnik ve kültürel toplumlar dış dünyaya. Ama oğlum benim ona izin verdiğimi biliyor. d) Bütünleşme: Bütün bu gelişmelerin sonucunda. Bu durum normların ve değerlerin çelişmesine kadar uzanır ve her iki taraf m da uzlaşmasıyla sonuçlanır. bu yolla insan gelişimini etkileyen şartları doğuruyor. baba. kültürlerarası problemleri beraberinde getirir. resmi eğitiminde karşılaşacağı problemlere yol açar. Modern çağ. yeni iş şekilleri. çok farklı kültürel alt yapılardan gelen kişilerin kültürlerarası evlilikleridir. Bazı yönlerden bu kavram emeğin bölünmesiyle örtüşür. kariyerler. u-lusal. " c) Farklılaşma ve Uzmanlık: Bilimsel ilerleme. Bu dini ve kültürel kimliğine sıkı sıkıya bağlı ve görece kapalı bir topluluk olsa da. Benzer farklılaşmalar aile içinde de yer almıştır. komşularımla sorunlarım var. Eğer birisi arka bahçesinde çöp bulursa. Onların dediklerini yapmadığı için ondan hoşlanmıyorlar. Daha sonra çocuğun büyütülmesi. İşte bir örnek. anne. Dede Pozitif Aile Terapisi ve ninelerin doldurduğu yerler şimdi sosyal organizasyonlar arasında bölünmüştür. biz görmezden gelsek de. yani diğer toplumlara açılmaya başlıyorlar. Çocuğun yetişme aşamasındaki bu bölünmeler. 1978'de Batı Berlin'de 90. Türkler ve Berlinliler a-rasında bir dizi sosyal ilişki kuruluyordu. bir turist veya yabancı

işçi yeni bir ülkeye geldiğinde veya o ülkede yaşayanlar bu "yabancıyla karşılaştıklarında yaşananlarda görülebilir. Bugün bir çocuk hastanede doğup. Devamlı olarak oğlumu daha sıkı denetleyip. Eskiden bir kişi birkaç role birden sahip olabilirdi—şef. yaz kampı. yargıç ve doktor gibi. Küçük oğlumun sokakta olmasının yersiz olduğundan şikayet ediyorlar. anaokulu. Bu evlilikleri yapanlar kişisel farklılıklarını törpüleme-nin yanı sıra kendi tarihsel ve kültürel kökenlerinin özellikleriyle de yüzleşmelidirler. okul. Montaj fabrikasındaki işçiler bunun iyi bir örneğini teşkil eder. Artan farklılaşma. nine. onu suçluyorlar. Sonuç kültürel. çalışan tarafından yapılan sınırlı sayıdaki spesifik o-perasyon yoluyla tanımlanabilir hale gelmiştir. 000 Türk yaşıyordu. rahip. sosyal ve ekonomik gelişmelerle birleşince farklılaşma süreci ortaya çıkar. Başkaları burnunu sokmak istediğinde bu durum beni rahatsız ediyor. toplumun durum ve gereksinimlerine bağlantılı olarak değişir. değerlerin yer değiştirdiğini görürüz. Toynbee'nin değerlerin çöküşü olarak adlandırdığı gelişime yol açmışlardır. etnik ve dini sistemleri benimsemiş. Değerleri yok etmek yerine işleyişin değişimi anlamında. Eskiden din ve ahlak. Nüfus artışının. ülkelere ihracatında gözlenebilir. Pazarda tek itici güç ekonomik kazanç değildir. Pozitif Aile Terapisi Başka bir örnek de sadakatin yeniden gözden geçirilmesi vasıtasıyla. e-ğitim ve sosyal davranışlar için gerekli kriterleri. belirli üretim

metotlarına ve davranış kalıplarına göre yaşayan— farklı . " Günümüzde dünyadaki değişimler. Çevresel değişimler. ailenin kendi kuralları doğrultusunda yaşayan kapalı bir topluluk olmasına izin vermiyor. farklılaşma ve bütünleşmenin yarattığı sosyal değişimler. bugün "doğru eğitim" olarak kabul edilecek ilişki sistemleri hemen hemen hiç yok. daha açık yeni bir dünya doğdu. böylelikle kişisel ilişki gereksinimi büyük ölçüde ortadan kalkmıştır. Bireye. toplum ve içerisindeki insanlar ü-zerinde etki bırakmadan oluşamaz. Tutucu dini toplumlar bu değişimleri şüpheyle karşılama eğilimindedirler. İşin aslı. insanlarm kendi gelişme istekleri için kişisel ilişkilerini ihmal ettikleri durumlardır. Çok güçlü olan aile birimleri— bir zamanlar Ortadoğuda olduğu gibi— parçalanır. Değişimlerin. Sorun artık yalnızca bir aile içerisindeki hatasız yapıya ve ilişki şekillerine ulaşmak değil. hatta bir toplum olarak özerkliklerini yok edeceğinden korkarlar. sosyal normlarımızın iletkenleri haline gelmişlerdir. Bunlar neyin doğru veya yanlış. Birçok ailede ve toplumda—herbiri farklı felsefik. İlk çağların kapalı dünya görüşünden. Ba-ha'u'llah bunu şöyle ifade eder: "Her çağın kendine özgü problemleri ve her ruhun kendine has arzuları vardır. Örnek olarak Ortadoğuda bir pazarı ve Batıda bir alışveriş merkezini ele alırsak bu değişimler daha net gözlenir. Bu ekonomik gelişmeler günlük hayatı olduğu kadar dinleri ve felsefik düşünceleri de etkiler. ailenin savunma

sistemlerinde ve ailenin birlikte olma fırsatlarında değişiklikler yaşanır. standartları ve amaçları sağlardı. toplum ve kendi etkisiyle yüklenen rol beklentileri. Bugün sosyal gruplar ve kurumlar. pazarlık ritüeli ve ona eşlik eden insanlararası ilişkiler tüccarın hayatında önemli rol oynar. şehirleşmenin. Bu Doğu ve Batı arasındaki ilişkiyi karakterize eden bir çelişmedir. neyin iyi veya kötü olduğunu gösterirlerdi. Buna rağmen büyük bir a-lışveriş merkezinde alma ve satma işlevi birbirinden net bir şekilde ayrılmıştır. Bunun bir örneği. cinsel ahlak da bulunabilir. Sofistike ü-retim metotlarının sunuluşu bu toplumlarda ulaşılması Sosyal Değişimler ve İnsan İmajı güç değişimler yaratır. güç gösterilerini. Aile ü-yeleri arasında. tedavi: Özür ve bağışlama. Bu kültürlerarası bakış açısının insanlar arası ilişkilere temel oluşturmasını sağlıyor. çok kişiyi de davet eder. Geçmiş ve gelecek korkusu. Ayrılma Beklenti ve iletmeler Kaygısı çoğunlukla bireyler ve küçük gruplara yönlenmiştir. tedavi: sosyal — 29 Pozitif Aile Terapisi . Eğer biri gelmez veya geç kalırsa diğerleri gecenin başarısını garantiler. Biri hastalanınca yatağı oturma odasına. birisi cayarsa veya gelmezse hayal kırıklığına uğrar. milliyetlerin bir arada var oluşu. Tıbbi Tanımlar ve Hastalıklarla İlgili Görüş Örnekleri Batı Doğu Davranış/ Kavram Hastalık Birisi hastaysa dinlenmek ister. Kişi. çekirdek aile içinde eğitim uğraşının standarü haline geliyor. ayrılma endişesine karşı toplumca kabul edilen sigorta

vazifesi gören çok yönlü iletkenlik ile yer değiştirir. Örneğin yalnızca sınırlı sayıda misafir davet edilir. Kişi sadece gel-meyişi büyük hayal kırıklığı yaratacak misafirler çağırmakla kalmaz. "Neden gelemiyor? Burası onun için yeterince iyi değil mi? Bu kadar güvenilmezse onu bir daha davet edemeyiz. Bir kaç kişi ziyaretine gelir. bir tabure yanına konur. Gelecek korkuBasit iletkenlik. Bu Pozitif Aile Terapisinin tamamında bulunabilir. Ziyaretçilerin gelmemesi hakaret ve sempati eksikliği olarak algılanır. Hasta kişi ilgi odağıdır ve aile üyeleri. Doğulu filozoflar temel kaygılar dedikleri üç tip kaygıyı bilir: Geçmiş korkusu neden: Haksızlıklar. akrabalar ve — 28 Sosyal Değişimler ve İnsan İmap dostlar tarafından ziyaret edilir. gelecek korkusu ise var olan kaygılar olarak adlandırılır. " \Kaygı Modern psikoterapi bunun gibi üç çeşit kaygıyı bilir. Ziyaretler aynı zamanda sosyal kontrol olarak görülür. Şimdi korkusu-yalruzlık yoluyla ifade dilir. geçmişe göre tecrübe edilmiş kaygılar.

Gelecek kor-kusu-anlamsızbk ve amaç eksikliği duygusu ile ifade edilir. ve sizin üzerinize düşenin beni saymak. Ego Gücü Kavram. Ben vasyonu ile doğrulanan değil. bağımsız ve yalnız olabilme yeteneği kuvvet olarak görülür. " "Hepinizi ağırlayabilecek noktaya eriştim. Bu yüzden benim işim akşam misafirlere hizmet etmek. yal çevremle uyum içinde yaşarsam mutlu olabilirim . çevre ve sofuluktan çekilme.

"Kocam eve geldiğinde yemek hazır olmalı. Yalnızlık "Güçlüler tek başına daha güçlüdürler. Ben sos30 — Sosyal Değişimler ve İnsan İmajı gerçeğin üstesinden. " Bu ifade narsistik temellere dayanır. sosyal bedeller ve fantazilerle gelen burjuva toplumların liberal irade gücüne aittir. Kimliğin temeli. "Kocam en çok misafirlerle çene çalarken rahatlar. tedavi: dua. " Doğulu kavram dışa dönük narsisizm sergiler. Baba dar aile çevresiyle yetinmez. " Özgüvenli. Eğer dua gereksinimi gelecek için yapılan aktif hazırlığı bastırırsa problem doğar. Çocuklar evden erken kopar: "Yeterince büyüdüm ve kendi ayaklarımın üstünde durabilirim!" "Artık büyüdün ve ne yapacağını bilmelisin. benim kurallarımı kabul etmek olduğunda ısrar ediyorum. Birisi düşüncelere dalmış yürüyüşe çıktığında kimse bunda bir yanlışlık görmez. Boş Zamanlar Narsisizm suna karşılık dua ve meditasyon yüzyıllardır zaman testine dayandılar. Ailede hem sayılmak. sonra yatağa girer ve gazetesini okur!" "Bütün gün sizin için çalıştım. aynı zamanda başarısı ailesi tararından takdirini gereksinir. narsist arzuları için daha büyük bir forum gereksinir. basan moti. babaya çok yakın olmak öz güvene tehdit olarak algılanır. Bizdir. işim ve mesleki verimliliğim süresin-geçimimizi sağladım. O zaman TV'nin önüne oturur ve birasını içer. Birlik Kendine güven ve özerklik arzulanır. " Anne. hem de sessiz bir akşam geçirmek isteyen biri. Psiko-analiz için ego gücü ve ego olgunluğu temel kavramlardı.

diğer keyif verici maddeler gibi. ister psikolojik veya fiziksel acıdan muzdarip ol-sun-ailenin kucağında avutulup. Uyuşturucu ve zengin bir geleneğe sahiptir. . özellikle de çocuklar yapıyorsa normal karşılanır. "Sosyal gö-bekbağı" ve mektuplar aracılığıyla ebeveynlerine ve aileye bağlılıkları uzaklığa rağmen dayanır. alkolle ilgili hiçbir emir veya yasaklama getirmemiştir. Alkol Alkole yığınların ilacı diyebiliriz. ağzına içki koymayan birinin kaçınması zordur. ıstırap çeken kimse. kutsal bir anlama sahiptir. Bir bölümünü içki içmenin oluşturduğu bu "görev"den. Aile birliğinde büyük önem verilir. bakılır. itaatsizlik ve saygısızlık olarak görülür. Pozitif Aile Terapisi Sosyal Değişimler ve İnsan İmajı Saygı Gürültü yapmak kabalık. iyi geçen bir sınavı kutlamayı da içeren geniş bir yelpazedir. Bu ilgi acı çekene belli bir duygusal güven verir. İsa'nın İndli'nde alkolü yasaklama yoktur. Güvensizlik başgösterir: Ona neler oluyor? Kırıldı mı? Kederliyse şüphesiz ona yardımcı olabiliriz. komşuların şikayet edeceğini şüphesiz biliyorsun!" Acı "Sorununu kendi başına çözmek" istediğinden veya başkalarının ona ayıracak vakti olmayıp: "Bırakalım tek başına ne kadar iyiye gideceğini görsün" demesi nedeniyle acı çeken kişi çoğu kere yalnızdır. Acı çeken-ister maddi ihtiyaçtan. Yalnızlık arayışı ve günlük sosyal olaylardan kaçmak güvenin sarsılması olarak görülür. "Çocukken sadece soru sorulduğunda konuşabilirdik. Bu anlamda alkol insanların hastalığıdır ve

kolayca tüm dünyaya yayılmıştır. Ebeveynler çocuklarını birkaç bin kilometre uzağa okumaya gönderirler. ret ve sadizm duygusuna katlanmak zorunda kalabilir. Alkol bağımlılığı uzun Gürültü yapmak. Bu diplomatik resepsiyonlardan. Musa. Alkol. Bunlara ek olarak. Genellikle çocuk gürültüsünden rahatsız olmayan komşular daha az önemsenir. umarsızlık. Bazı durumlarda içki içmek genellikle kabul gören "kibar" bir adettir. Kişi . Bunla beraber. Sorumluluk beraber yüklenilir. " "Öğle uykusu zamanı oyun yasaktı!" "Bu kadar gürültü etme.

Peygamberin arzularına ters düşse de daha yaygındır. boğucu ve huzursuzluk verici etkiler yaratabile-ğjdir. Hasta tedavisini zorlaştıracak kadar yalnızlığa düşer. mesela polis radarının onu rahatsız ettiğini düşünür. disipline. Burada hasta. Fransız şarap üreticisi kencii toplumunda tükettiği alkol miktarına göre kabul görür. Depresyonların içeriği kişiden kişiye bir çok açıdan farklılıklar gösterir. şarap ve esrardan kaçınmak. Çevre büyük ilgi gösterir ve ziyaretler ve hediyeler aracılığıyla yardımcı olmaya çalışır. Çoğu kez ailenin geri kalanı hasta üyenin dışlanmasına direnir. kolayca dışlanır ve kaba sayılabilir. Burada hasta mümkün mümkün olduğunca aile içinde tutulur. Ama burada da toplum içindeki çevrelerde uyuşturucunun düzenli kullanımının yasaklandığı görülür. Orta Avrupalılar ve Kuzey Amerikalılar depresif ruh

halleri geliştirirler. klinikte kaldığı süreçte azalır. "Tecrübeyle görülmüştür ki tütünden. hasta üzerinde depresif. Burada gözden kaçan. daha önce hastayla ilgilenen kişiler. mutluluk. Uyuşturucuların toplumda yarattığı büyük tehlikelerin algılanması yüzünden. Ön planda dış görünüşe. . bakım sağlamak ve kuruluşla işbirliği adına görevlerini bırakırlar. ne de çevresi bu davranışını anormal bulmaz. Yasaklanan alkole karşılık esrar içmek belki daha zararlı olup. Ne kendisi. Uyuşturucu alışkanlığını kanıtlayacak fiziksel acılan yoksa sosyal dışlanışı onu etkileyeBurada insan ömür boyu uyuşturucu kullandığı halde fiziksel veya ruhsal büyük zarara uğramamış ve toplumun saygı gören bir üyesi olarak kala çektir. güzelliğe ve seksüel potansiyele olduğu kadar sosyal yalnızlığa. burada neye tolere edileceğinin sınırları çok dardır. tıbbi reçeteler hariç. titizliğe ve özellikle ekonomiye bağlı endişeler vardır. İslam alkole sert bir yasak getirir. İçkiye ortalama bir düşkünlük bile insanın itibarını tehdit eder. güç. hastalığının sebeplerini çevresindeki olaylarda arar. sağlık. Bahai inanışı. Şizofreni Bir kliniğe konulunca. rahatsızlığının kaynağının komşular veya akrabalarının ona değdirdiği Sosyal Değişimler ve İnsan İmajı Depresyon man da çevresinden uzaklaşmasına bağlanmalı. Hastanın bu gibi bildirimleri patolojik görülmeli ve aynı zabilmiş kişilere rastlayabilir. Hasta. halk terapisinin pek objektif olmayı. yalnızdırlar ve duygusal sıcaklık kıtlığı çekerler. alkol

alışkanlığını yasaklar. Hıristiyan öğretisinde hayatın her alanında aşırıya kaçmamak gerekir. Başlarda hastayla sürdürülen ilişki. keskin yargı yetisi ve fiziksel canlılık getirir. çünkü ilişkisizdir. Uyuşturucu bağımlısı kolayca marjinalleşir ve belki kriminal olur.

Kapı sadece hafif aralık bırakılmış. Daha öncede bahsedildiği gibi. insanların birbirini anlamasını biçimlendiren çeşitli ilişkiler ve değer yargılarına dair farklı sistemler gelişir. " Adamları bugüne kadar kimsenin görmediği büyüklükte bir kapının önüne getirir. doğurganlık. açmak için bunu farkedebilecek isteklilikten ve yürekli hareket etmekten başka bir şeye gerek yoktu. her insan sosyal çevresinin gelenekleriyle bir şekilde bağlantılı kendi geleneğine sahip küçük ama yine de yarı açık bir sistemdir. İletişim problemi olarak bu çatışma. Bundan. Bu da onu bir süre hatırı sayılır derecede nüfuz sahibi eder. Bu tarz hayal gücü Doğu düşünce dünyasında makul karşılanır ve etkilenmiş kişiye kuvvetli duygusal destekle birlikte etkileyici bir terapi sağlar. Başka bir deyişle. Kral açıklar. " KÜLTÜRLERARASI PSİKOTERAPİ . kıpırdatmak için birçok yol dener ve sonunda kuvvetle iter. önceden tanınmayan kişiyi halkın ilgi odağı yapabilir. sosyal görünüm ve gelecek düşüncesi ön plandaki endişelerdir. kültürel açıdan ' belirlenmiş değerlerin ve davranışların çeşitli modellerinin arasında çıkan çatışmalardan doğan problemlerdir— çelişkinin özel bir

çeşididir. Kapıyı elleri ve gözleriyle yoklar. "İşte krallığımdaki en büyük ve en ağır kapı. Aynı şekilde. nazar olduğunu düşünür. Doğuda depresyonların gelişmesi daha çok. insanların kaçamadıkları sosyal yaptırım ve ilişkilerinin verdiği sorumluluğun altında ezilmeleri ise olasıdır. Güçlü ve zeki adamlar kralın etrafında toplanırlar. Aile Terapisindeki Doğu-Batı Kavramının Pratikteki Durumu DENEMEYİ GÖ£E ALMA CESARETİ Bir kral önemli bir görev için maiyetini imtihan eder. " der kral. Fakat bunlar aynı zamanda bireyler arasında ve bireyin kendi içinde çatışmaları körükleyebi-lir. Sadece vezirlerden biri kapıya gider. Pozitif Aile Terapisi Kültürlerarası problemler—ki bunlar. Ve kapı açılır. Kral konuşur: "Sadece görüp duyduklarınla yetinmeyip. birey yanında "eğitimsel atmosfer"ini de taşır. inşalarla olan ilişkilerini ve beklentilerini olduğu kadar dış görünüşlerini de etkileyen tipik ö-zellikler edinirler. Bilge kişilerden sayılan diğerleri. Bilgeler bunu söyleyince. Büyülenmesinin ünü. İçerik anlamda. kapıya daha yakından bakarlar ama açamayacaklarım kabul ederler. maiyetin geri kalanları da bunun çözülmesi çok zor bir problem olduğunu kabul ederler. "Siz bilge adamlar. çeşitli kavramları ve onların sorunlu karışıklığını yansıtır. Bunu aranızdan kim açabilir?"Nedimlerden bazıları yalnızca kafalarını sallar. tamamen kapatılmamıştır. Bu "mikrokültür'lere prototip ise ailedir. çeşitli kültürel toplumların üyeleri. "Bir sorunum var ve hanginiz

bunu çözecek pozisyondasınız görmek istiyorum. kendi gücünü ortaya koyarak denemeyi göze aldığın için maiyetimdeki yerini alacaksın. 2. bu olayları. Sabah gazetemizi açtığımızda bile günlük hayatımızın sınırlarını aşar ve çeşitli kültürel çevre ve toplumlardan insanların yüzyüze geldiği problemlerle temas kurarız. ve . değişik kültürlerde ve ziyaret ettiğimiz ülkelerde gördüğümüz farklılıklar bizi çeker. Emin olun bu temaslar her zaman sorunsuz olmaz. Kolayca eleştirme eğilimindeyizdir. kendi alıştığımız düşünce yolu bağlamında anlarız. günlük davranış kalıpları. ulusun kanunları ve yasal normlarını kıyaslamadır. kültürlerarası problemlerin geleceğin büyük sorunlarından biri olarak karşımıza çıkacağını görebilir. güvensizlik ve önyargılar olabilir. Bu değerleri nesnelleştirmenin bir yolu. yabancı işçilerin bir ülkede iş bulmasına veya ülkenin bu emekçileri "ithal" edip etmediğine bakmadan. değerler. Bu yaklaşım. Fakat benim için daha da enteresan olan. gerçek hayatta da yaşanır. ve toplu normları ve davranış kalıplarını rehber olarak kullanır. insanların birbirleriyle etkile-şimindeki rahatsızlıkları yaratan ve bunları doğuran nedenlerle ilgilenir. çatışmaları. önem kazanıyor. Bugün kültürlerarası problemin önemi gittikçe artmaktadır. ele alınan kültürde geçerli kavramlar. Burada iki farklı kültürden gelen insan arasındaki evlilikten bahsediyorum. Bugün modern teknoloji kültürlerarası temas olasılığını dramatik şekilde arttırmıştır. özel küre ve

kültürlerarası politikanın yanı sıra. normlar. vahşilikleri veya anlaşılmaz düşüncesizlikleri yüzünden onları lanetleriz. Kültürlerarası psikoloji. Kültürlerarası yöntemde. ilgi alanları ve bakış açıları ile ilgileniriz. Yabancı uyruklular semtimizde yaşıyor olabilir ve işimizde başka bir kültürün üyesiyle yanyana çalışıyor olabiliriz. Tatile gittiğimizde. kültürlerarası problemlerin bir kısmının belli ölçüde kısmen açık ve net anlatıldığı ama aynı zamanda bir kısmının günlük etkileşimin içinde yüceltilip. Önceden sezilen gelişmelere Aile Terapisindeki Doğu-Batı Kavramının Pratikteki Durumu dayanarak. Eskiden insanlar büyük mesafelerle ayrılmıştı ve sa i"wtf^\ İSSİEs-fi Pozitif Aile Terapisi dece birbirleriyle alışılmamış olaylar sonucu karşılaşıyorlardı. davranış şekilleri. Kural olarak. Ama yabancı kültürlerle temasımız yalnızca medya a-racüığıyla sağlanmaz. bir topluluğun karakteristik özelliklerini içerir. saflıkları. diğer insanlara güleriz veya sözde geç anlamaları. bir kültürün tipik sayılan. farklılaştığı özel bir durumun geliştiğini keşfetmiştim. korkular. kavgalar. Kendi deneyimimde. kişi. Genellikle ileride belli bir topluma karşı nefret doğurabilecek her tür yanlış anlamalar. Kültürlerarası iş dünyası.

Bu altgruba bir örnek de. Kültürler arası fenomenine bakma yöntemi. üretim şekilleri ve felsefeler kültürel farklarla birbirine karışmıştır. Bu son gelişme günümüzde bir çok şekliyle. iletken kültürleri

kapsarsa yetersiz kalır. kültürlerarası yaklaşım. —"Alman". Dakiklik baskısından özgür olduğum benim için cennet olan bu dönem okula başladığımda sona erdi. Bu yolla doğan bir birim içerisinde. Bu konuda sonu gelmeyen tartışmalar oldu. "İranlı". ve hala da oluyor" (Kalp rahatsızlığı olan bir hastanın 42 yaşındaki karısı). düzenliliği ve doğruluğu çok ciddiye alan "Prusyalı" Ortadoğulu. Önemli o-lan orada bulunmandı. sadece büyük. geleneksel tarım toplumları ve endüstriyel toplumun karşı karşıya gelmesinde görülebilir. paradokslar olasıdır ve onlarla sık sık karşılaşırız. Dakikliği. v. "Ortadoğulu". ve edinilen sosyoekonomik düzey aracılığıyla birbirine bağlıdır. "Fransız". Ve her kültürün özel normları ve değerleri olduğu gibi. bu altgrup-ların herbirinin kendi özellikleri vardır. sadece aile üyelerince anlaşılabilecek ve yaygın sosyal düzene uyması olası olan veya olmayan normları bünyesinde barındıran kavramların olduğu ailedir: "Bizim evimizde. Bu kültürlerarası sorunun öznesi o-lan 'kültür' denen şey nedir? Hala kapalı. kültürlerarası yöntem için iki taraflı bir tehlike söz konusudur: İlk olarak. ortak tarih. Bunu her zaman çok hoş bulmu-şumdur. çeşitli görüşler arasında aracılık etmeye çalışır. Bu karşı karşıya gelmeler Üçüncü Dünya ülkeleri ve Ortadoğuda en şiddetli haliyle yaşanıyor. Bu yöntem aynı zamanda altkültürel gruplara. içinde her insanın kendi kültürel sistemini geliştirdiği ve bu sistemle diğer sistem Aile Terapisindeki

Doğu-Batı Kavramının Pratikteki Durumu . Ama tam bu noktada. olası çözümleridir—ki bunlar tekrar tekrar ortaya çıkar ve oldukça düzenlidir. toprağın coğrafi öncelikleri. b—etiketlemeler ile stereotiplere ve önyargılara uzanır. yaşayan halklara ve aileye de bakmalıdır. Geç geldiğim her defasında ailemin beni hoş karşılaması. benim için daima sevgi ve güvenin işareti olmuştur. "İtalyan". eve geç gelmek önemli değildi. Bu sebeplerden ötürü kültürlerarası tanımların daima istisnalara izin veren ve bireysel durumunla anılan örnekler—çıkarımlar ve ista-tiksel çoğunluk ilişkileri—olduğunu hatırlamak önemli görünüyor. kendi adetleri veya başka bir kültürel çevreyle örtüşen yaşam tarzı nedeniyle diğer gruplardan ayrılan alt gruplar vardır. Sosyal sistemler. net tasvir edilmiş kültürel birlik var mıdır? — 39 Pozitif Aile Terapisi Kültürel birimler bir haritaya çizilebilir. Kültürel çevreler olduğu gibi. çatışmalar hakkındaki tartışmalarda önyargıları kırmaya yarayacak farklı bir iletişim gerekli bulmaya çalışır. olgun. Bu anlamda. Bu şunu gösterir ki bunlar bir şekilde insanlararası hayat. dakiklik konusundaki hoş görüsü ve gevşek tavırları yüzünden özellikle Ortadoğu'da bir pazara yakışacak "Ortadoğulu" Prusyalı kadar sıradandır.

Benim de sevgi anlayışım var. Kül-türlerarası problemin temelinde yatan prensip. kucaklamak da biraz sıkıştırmayı içerir. " Bu durumda ne yapılmalı?

Kişi kadının söylediklerini ciddiye alabilir. sayesinde rahatsızlığı sönükleşir. Kocam bana da aynı şekilde davranıyor ve kabul etmeliyim ki beni iğrendiriyor. ama bu durumu yüksek sesle gülerek "iyi" ve "hoş" gösteren öteki kişi. çatışmalar hakkında iletişim yerine geçebilecek. Böyle bir terapinin hedefi. Bu şekilde psikotera-pinin konusu olur. kültürel. hasta rolünü almaya hazır ve istekli olup olmadığı ve davranışının sorgulanmasına razı olup olmayacağı belli değildir. "TUHAF" EŞ: "KOCAM BİR SADİST" İranlı bir doktorun Alman eşi. Dilbiliminden bir örneği kullanırsak: Her kişinin kendi ana diline sahip çıkması önemlidir ama diğer kişilerin kendisini anlamasını sağlayacak bir diğer lisanı da konuşabilmelidir. vahşilik ve sadizme giriyor. acı da içeren bu deneyimi sevginin. kocasını şikayet etti. "sadist" problemi değişik bir ışıkta görünür. bu durumda ağlamaz. ısırmak. bir tarafta baş gösterebilecek çatışmalarla başet-me olasılıkları varken. Ama bu durumu yargıladığımız pozisyonu değiştirirsek ve bir Ortadoğulu olağan beklentilerinden yola çıkarsak. Fakat bu noktada kocanın. kolunu ısırıyor ve sırtına veya midesine vuruyor. Arkadaşlar ve tanıdıklar yolda karşılaştığında kucaklanır. genellikle baba. bu tarz bir lisanı yaratmaya çalışır. Ortadoğu'da. Çocuk. çimdikliyor. Söylendiği gibi. vurmak ve çimdirmek işkencenin nitelikleridir ve burada kocanın eğlendiği şeyler gibi görünüyor. Kültürler-arası psikoterapi. eğitsel çevreler de vardır.

"Kocam bir sadist. bağlılığın ve duygusal güvenliğin belirtisi olarak yaşar. insanlararası ilişkiler ve çatışmayla başetmenin bilişsel yöntemleri için prensip haline gelir. Ortadoğulu . öpülür ve şakadan çim-diklenir. Çocuk babasının gülüşünü benimser ve kendi açısından. ailesel ve kişisel farklılıkları gözardı etmek olmamalıdır. Tanımlamaları gerçekten de sadistik unsurlar içeriyor. Daha doğrusu. Çocuğumuza çok sert davranıyor. kültürel özgünlüğü de tanımak önemlidir. Sevginin özeti olan öpmek. hafif bir ısırığı içerirken. Koca sadistse hasta olan odur __42__ 1 1 Pozitif Aile Terapisi ve buna göre tedavi edilmelidir. kişinin tüm yaşamı boyunca karşılıklı dokunma ve kucaklama yer alır. böylece. bireysel karakteristikler kadar. leri karşı karşıya getirdiği. kişi uygunsuz bir davranışta bulunduğunda muhtemelen yapacağı gibi. Bu acılı sevgi gösterisinden çocuk biraz rahatsızlık duyabilir. Oğlumuzu limon gibi sıkıyor. ama bu artık sevgi olmaktan çıkıyor. Korkarım kocam oğlumuzu işkenceden zevk alan bir mazoşist olarak yetiştirecek. Ortadoğu'da çocuklar sık sık kucaklanır ve öpülür. toplumsal. adamlar, kanlarıyla genellikle benzer samimiyet ritüelleri geliştirirler. Ama bazen eş bu tavırları şefkat göstergesi olarak algılamayabilir.

Bu özel şefkate kendi gelişiminde aşina olmayan ve dolayısıyla bunu "kabalık", "vahşet" ve sadizm

olarak değerlendiren Batılı kadınlarla bu durum yaşanabilir.

Farklı Şefkat

Birçok Avrupalı, sosyalleşme süreçlerinde öğrendikleri ilişki sınırlamalarına ters düştüğü için

Ortadoğudaki şefAile Terapisindeki Doğu-Batı Kavramının Pratikteki Durumu kat ritüellerine alışmayı güç bulur. Öte yandan, Ortadoğulular, Avrupa'da Avrupalı gibi mesafeli davranmakta ve kendi kültürlerindeki olağan karşılanan spontane tepki kalıplarını bastırmakta zorlanırlar. Kucaklamak, el sıkışmak veya yalnızca baş selamıyla yer değiştirmiştir.

Şefkat, daha alelade temas biçimlerinin arkasına saklanmış ve bastırılmıştır.

Ortadoğulu bir erkeğin Avrupadaki ikameti süresince Avrupalı bir kadınla evlenip, Batılı davranış kalıplarını benimsemesi örnek bir durumdur. Fakat karısıyla anavatanına döndüğü andan itibaren sorunlar başlar. Şimdi ondan Avrupa'da geliştiremediği davranış şekilleri beklenir. Arkadaşlarını ve tanıdıklarını kucaklar, onları öper ve çocukken alıştığı gibi davranmaya başlar. Avrupalı eşi için bu acı bir hayalkırıklığı yaratabilir: Kocasının vatanında aile ilişkilerine önem vermesi, belirgin ilişki ritüelleri ve şiddetli açıklık ona yabancıdır. Kendini oraya ait hissede-mez. Neredeyse otomatikman alternatif şekillenir: Kocam kimi daha

fazla seviyor—beni mi, ailesi ya da arkadaşlarını mı? Avrupa kültüründe, özellikle Almanya'da, fiziksel temas hoş karşılanmaz. Fiziksel şefkate tabii ki bebeklik döneminde çok önem verilir, ama ilerleyen yıllarda gitgide başarı beklentileriyle yer değiştirir ve sözel alana kayar. Yetişkin çocukluk çağında, şefkat "çocukça" diye nitelendirilir, "Yetişkin" samimiyet ve duygusal bağımlılıkları olmadan ondan beklenenleri yerine getiren kişidir. Dokunmak kişinin şahsi özgürlüğüne müdahale sayılır ve bu yüzden sınırlı kapsamda yapılır.

Fiziksel iletişimin yerine sözel ilişki formları buluruz: insanlar sarılma ve arkadaşça sıkıştırmanın yerini; iltifatlarla, ironiyle, esprili diyaloglarla, şakalarla ve i-malı yorumlarla doldururlar.

Hasta Olan Kim?

Bu geçmişin ışığında, "sadist koca"nın davranışı farklı bir anlam kazanır. Bu durum kişisel hastalık çarpıklık değildir tersine verilen kültürel çerçevede daha anlamlı hale gelir.

Az önce açıkladığımız durumu tekrar düşünme deneyimi, tedavi için özel anlam taşır. Önce koca hasta ve rahatsız görünüyordu; davranışı "geçerli" davranış şekillerine ters düşüyordu.

Ama yeni problem, insanlararası hatta kültürlerarası sorun şekline bürünmüştür.

Ortadoğunun ve Batının tipik beklentileri ve davranış kalıpları, Alman doktor ve kocasının fikirlerinde karşı karşıya gelir.

Doktor, farkında olmadan kendine terapistin kimliğinde kocasına karşı müttefik bulmak motivasyonuyla, sika• yerlerini ofisime taşıdı. Aile terapisi olarak uygulanan tedavide koca davranışlarını nasıl edindiğinin taslağını çizdi. Bunu yaparken yeni farkına vardığı bağlantılar onu tekrar tekrar şaşırttı. "Bana öğretilenleri kendi kişiliğimde daima tecrübe ettim. Ama eğitimimin ve yetiştirilişimin davranışlarımı hala etkilemesi, şimdiye kadar farketmedi-ğim bir durumdu. "

Buna rağmen karısı, herhangi bir güçlü fiziksel temasa karşı duyduğu şiddetli hoşnutsuzluğu farketmeye hazır değildi. Ailesinin hırsın, başarının ve titizliğin vurgulandığı otoriter evinde, dokunma güdüsünü babasının ona vurabileceği korkusuyla bağdaştırmıştı. Onların evinde, çok ender kucaklaşma olurdu, insanlar birbirleriyle belli bir mesafeyi korurdu ve fiziksel temas; el sıkışmaya ve

Aile TerapisindeH Doğu-Batı Kavramının Pratikteki Durumu birinin omuzuna kolunu koymak veya "birinin yanağına dokunmak" gibi diğer hafif temas biçimlerine indirgenmişti. Onun için kocasının davranışı saldırgan ve yaralayıcıydı.

Aşağıdaki kavramlar belirginleşti:

Kocanın kavramı: Birisine sıkıca sarılmak, ısırmak ve sıkıştırmak, sevgiyle ve şefkati ifade etmenin olağan yollarıdır.

Karısının kavramı: Kuvvetle sarılmak, ısırmak ve sıkıştırmak saldırgan, yaralayıcı ve sadistiktir.

Okşamak ve nazikçe kucaklamak sevgi ve şefkati ifade etmenin uygun yollarıdır.

Her ikisi için, kocasına olduğu kadar karısında da, yeniden öğrenme ve farklılaşma dönemi başladı. Tedavi yılın yarısını kaplayan on seans sürdü. Pozitif Aile Terapi-si'nin araçları kullanıldı. Odaklanılan temel temalar; vücutla kurulan ilişki (şefkat) ve dakiklik, titizlik, başarı ve temasla ilgili gerçek yeteneklerdi. Her iki eş ve hatta çocuk, kişisel zorluklarını ve tipik kültürlerarası problemlerini ortaya serdi. Gözlem/uzaklaştırma, envanter ve du-rumsal teşvik evreleri süresince tedavinin ağırlık noktası kadındaydı. Koca için, tedavisinin ağırlığının üzerinde olduğu evreler envanter ve sözelleştirme aşamalarıydı. O-ğul için ise, temel olarak gözlem/uzaklaştırma ve sözelleştirme aşamalarıydı. Aile üyeleri birlikte, aile grup ödevi olarak, hedef genişletme aşamalarında birlikte çalıştılar. Burada bağlılık sorunları öne çıktı ve aile üyeleri için özgürlüğün pozitif yönleri vurgulandı.

Kocasına sadist diyen, ondan duygusal olarak uzaklaşan ve sekse karşı tepki belirtileri gösteren doktorun karısı anlattı, "Kocamı tamamen yeni bir adam olarak tanımayı öğrendim. Önceden onunla ilgili bir çok şey benim için olağandışı ve garipti. Son birkaç yılda ona karşı hoşnutsuzluğum arttı çünkü oğlumuzu benim itici bulduğum şekilde yetiştiriyordu. Ama şimdi kocamın niye bu şekilde davrandığını ve daha da önemlisi benim duygusal olarak buna neden karşı çıktığımı biliyorum. Onunla çok daha iyi anlaşabiliyoruz. En sonunda ona kendisinden ne tarz fiziksel haz almak istediğimi söyleyebilmem, benim için gerçek bir ilerleme oldu. Tama-miyle rahatladığımı söylemeliyim. Kendimi gerçekten atak hissettiğimde, poposuna küçük bir şaplak attığım bile oluyor. "

MİSAFİR ÇOK MASRAFLI OLUR

Otuz yaşında, Alman bir kadın kocası işten geldiğinde olanları şöyle anlattı: "Eve geldiğinde akşam yemeği hazır olmalı. O zaman televizyonvın karşısına geçer ve bir bira içer, daha sonra yatağa girer ve gazetesini okur. Günün bu saatleri için sloganı, 'Huzur ve sessizlik istiyorum/dur. Ve bundan asla ödün vermez. "

Bunun aksine İranlı bir kadın bana şunu anlattı, "Benim temel vazifem akşam misafir ağırlamaktır.

Misafirlerle çene çalmak kocam için en iyi rahatlama yoludur. . . "

Böylece görüyoruz ki rahatlama için değişmez kurallar yok. Nasıl öğrenmişseniz o yolla gevşersiniz.

Bir hastamın Alman kocası bana bir keresinde dedi ki, "Akşam sıkıntıdan patlıyorum. Ama ne yapacağıma dair daha iyi bir fikrim olmadığından, oturup televizyon izliyorum. "

Fakat eşi çoktandır ihmal edilen sosyal ilişkileri için bir şeyler yapma şansını yakaladı ve misafir çağırdı. Şimdi

Aile Terapisindeki Doğu-Batı Kavramının Pratikteki Durumu kocası tamamiyle yeni bir yöntemle rahatlamayı öğrenebilirdi.

Ama burada kolayca çözülebilecek olsa da problemler vardı. Koca temas arıyordu ama aynı zamanda bundan kaçınıyordu, çünkü insanları ağırlamak masraflıydı. Karısı misafirlerin evi kirletmesinden çekiniyordu ve bu nedenle akşamları evde sakin geçirmekten memnundu. Ama sonunda rahatlama için alternatif denendi ve bu her iki eşin de hayatını geliştirip, zenginleştirdi.

Bu yorumların herbiri biraz narsisizm içerir. Ailesinden saygı bekleyen ve akşamları evde rahatsız

edilmek istemeyen kişi, aynı zamanda ailesinin onun başarılarını o-naylamasını ister:

"Bütün gün sizin için çalıştım ve karşılığında sizden bir şey istiyorum. Sizden düşünceli olup, benim kurallarımı kabul etmenizi istiyorum. "

Öte tarafta, Ortadoğulu yaklaşım dışadönük narsisizm sergiler. Baba, kendi küçük aile çevresiyle yetinmeyerek, narsisistik arzuları için daha geniş bir topluluğa gereksinim duyar:

"Hepinizi ağırlamaya yetecek kadar kazandım; işim ve işe dair önsezilerim sayesinde tüm ihtiyaçlarınızı karşıladım. "

Bu iki bakış açısı da; aralarında bir dizi dönüşümlü formlar bulunabilecek uç kavramları sunar.

Bu kavramların hiçbiri doğuştan çatışma yüklü değildir. Aslında, her kavram karşılaştığı kültürel durum içerisinde doğrulanır. Elimizde bir ya da iki yaklaşımdan fazlası bulunur. Her birimiz bu kavramların bireysel nüanslarına sahibizdir. Örneğin, karısı temastan kaçınmaya istekliyse ve sosyal ilişkilerini yalnızca işle (iş arkadaşlarının ziyaretleri, v. b.) sınırlarsa, bu durum çatışmadan bir derece kurtulmuş olur. Ama eşlerin farklı yaklaşımları varsa veya eşlerden biri farklı kavramlara bağlıysa, çatışma kaçınılmaz olur: "Sen istediğin kadar çok çalışabilirsin.

Ama ben sıkıcı iş yemeklerine katlanmak zorunda değilim. Ben kendi arkadaş çevreme sahip olmak, özgür olmak istiyorum," veya "Uzun zamandır işimde başarılı olmanın gereklilikleriyle uğraşıyorum ve yalnız olduğum için sıkıntı çekiyorum. İşim yüzünden çok az arkadaşım var ve kişisel çevrem çok dar," veya "Yaşamım dikkat isteyen, gerçek ve dürüst işimden ibaret. Bunu sürdürebilmek için, sessiz bir akşam geçirip, erken uyumahyım. Misafir ağırlamak benim için zaman kaybı. "

AYRILMA KAYGISI Kültürlerarası fonda yeni bir anlam kazanır. Batıda, ayrılma kaygısı, beklentiler ve davetler çoğunlukla bireylere ve küçük gruplara yönlendirildiği için daha güçlenmiştir. Çoğunlukla haftalar öncesinden, mümkünse yazılı davetiyeyle, küçük bir misafir grubu çağırırsınız ve beklentileriniz yüzünden korkularınız vardır: "Misafirlerimiz bizim hakkımızda ne düşünecekler?" "Umarım iyi vakit geçirirler" v. s.

Bu durumda kesin kurallar iş başındadır: Çok fazla misafir çağırmak, çok az misafir davet etmek kadar katastro-fiktir. İlk durumda olayın planlanması çarpıtılmış; ikinci durumdaysa birçok rahatsız edici duygular ve dışlanma korkusu vardır: "Neden evimize gelmedi? Ne

Misafir ağırlamak masrafı olduğu için. Misafirlerin evde yaratabileceği düzensizlikle başa çıkmaya

hazırlıklı olmalısınız. Misafirler kaynaşıp. davetlilerin belirli ilgi alanlarından söz eder. " Doğuda. Tabii bu durum misafirlerin tümünün yarattığı birlik kuvvetiyle dayanılır hale gelir. para harcamaya istekli olmalısınız. Ev sahibi grup psikolojisinde "duygusal lider" diye adlandırılan kişi olmuştur ve uzun sohbetlerin yarattığı kızgınlıklardan. yemek ve içki ikram eder ve bırakır misafirleri birbirleriyle kendiliğinden kaynaşsın. psikolojik anlamını benzer bir yolla edinir. Nesne ' Pozitif Aile Terapisi kaybı. E-ğer bir davetli geç kalır ya da hiç gelmezse. Ev sahibinin Aile Terapisindeki Doğu-Batt Kavramının Pratikteki Durumu esnekliği. ve misafirlerinin gözünde ona itibar kazandırır. Önceki durumumuzdan bir adım fazla yakınlaşamadık. Nesne kaybı yalnızca çocukluğa ait bir sorundan türememiştir. bu tarz endişeleri engellemenin farklı yolları vardır. kazanmak istedi?" Yaralanan gururunuzu saldırganlıkla saklamak e-ğilimi gösterirsiniz: "Eğer biri bu kadar güvenilmez olabi-üyorsa onu bir daha davet etmeyiz. Bu aynı zamanda dışlanma endişelerine karşı sosyal olarak kabul gören bir sigortadır. ötekiler bu durumu telafi eder. aynı zamanda içeriğini sosyokültürel normlar belirler. Geceyi sürdürmek benim açımdan çaba gerektirdiği için onları bir daha davet etmeyi düşünmüyorum. Batıda sık sık geç kalan bir . Misafirlerini birbirleriyle tanıştırır. Böyle davranarak doğrudan ve dolaylı olarak sosyal itibar kazanır. istekliliği ve ikram edebildiklerinin zenginliği

kendisi için önemli bir tatmin kaynağıdır. siz de geceyi tek başınıza geçirmemiş o-lursunuz. aynı zamanda bir çok kimseyi misafiriniz olarak çağırırsınız. ev sahibi gece boyunca tek bir misafiri eğlendirmeye daha az zorunlu o-lur. Ama bu yaklaşım "fedakarlık" gerektirir. sohbetleri başlatır. gece her halükarda başarılı geçer. Gelmemeleri halinde hayal kırıklığı yaşayacağınız bir sürü insanı çağırmakla yetinmez. " Ayrılma kaygısı sosyokültürel durum açısından değerlendirilir ve bu yüzden farklı bir anlam kazanır. Bir eş yeri doldurulamaz kabul edilir ama ihanet ettiği anda reddedilir. birbirlerini eğlendirebilir ve ev sahibi katalizör olur. İş dışında hiçbir konu hakkında sohbet etmediler. biriyle temas kurmanın sonuçsuz kalan çabalarından daha az incinir: "Geçen hafta iki iş arkadaşımı davet ettim. Hislerin psikolojik olarak bir başkasma aktarımı birçok kişiye aktarıma dönüşür.

Bu durum. olgunluk ve özerklik kazanabilir. amcalar. sosyopsikolojik. çünkü gerçek ya da sadece söz konusu kişinin algısında var olsa da aile bağlarının önemi çeşitlilik gösterebilir. sosyal ve kültürel faktörlerin psikoterapiye katılımını sağlayan içerik boyutu vardır. insan başka biriyle yaşarken de bağımsızlık. psikolojik ve psikosomatik hastalıklarda vurgulandığını görür. Doğuda. v. hastalığının anlamsızlığı konusunda içgörü geliştirememiş" veya ölümlerini pasifçe ve karşı koymadan kabullenen hastalarla karşılaşırız.

Öte yandan. insanın ailesinden ayrılmasını çeşitli faktörler etkiler: kişinin hayat hikayesi ve çeşitli kültürel çevrelerin bakış açısı. teyzeler. Öte yandan. eş seçimini aile ve akrabalar kuvvetle etkiler. misafir. Hastalığına umutsuzca karşı koyan. (egresyon. dayılar. Adayın uyması gereken seçici kriterler vardır: İyi bir aileden mi geliyor? Mesleği nedir? Bağımsız mı? Kadın için bunun tersi geçerlidir: İyi bir aileden (kişi bundan ne anlıyorsa) mi geliyor? İyi bir ev kadını mı? İyi bir üne mi sahip? Bu ön kararlar. Narsisizm. ve çeşitli bireysel kavramların birçok açıdan çeşitli kültürlerarası kavrama uyduğu fikriyle işe başlarız. onlardan duygusal olarak uzaklaşıp uzaklaşmadığı konusunda bir fikir vermez. Birçok ortak ilgi alanları olsa da insanlar onunla görüşmek istemez. sebepler açısından yaşananların öne çıktığı. ayrılma kaygısı açık ifade edilmiştir. gerçekten doktorlarını ve onlara bakanları rahatlatabilen. en ciddi hastalıklar bile farklı öznel anlam kazanırlar ve sağlıklı olma duygusu ve zevk almayı etkilerler. s gibi dinamik kavramlar. Bu kültürlerarası yaklaşımla. halalar. s tarafından verilir. gerileme) v. Bu hastalığın organik tanımı çok dardır ve süreci hakkındaki daha önceki deneyimlere dayanan tahminler. Bu hastalıkları değişik yollarla değerlendirmemizi sağlar: İlk olarak organik hastalıkları ele alalım—örneğin kanser. Talip. Kişinin ailesinden ayrı yaşaması. değişik kavramlara dayanarak. içerik yaklaşımıyla. sık sık kişinin davranışlarını belirleyen

çocukluğa ait ve çocuksu bağımlılıkların önlenmesi için bir şey yapılması gerektiği anlamına gelir. Ama bu önermeden altın bir kural çıkarmamak gerekir. Bütün bunlar acı çekmelerine rağmen veya acı çekmeleri yüzündendir. Nesne kaybı. güvenilmez sayıldığından dışlanır. İnsan bunun en fazla. son derece olumsuzdur. aktif kalan ve çevresindeki insanların kendi ölüm korkularıyla başa çıkmasına yardım e-den hastalar da vardır. hastaların bağımsızlığını vurgulama ve böylece aile evinden kopuşunu destekleme eğilimi vardır: "Sonunda anne ve babandan ayrılmak zorundasın. anne-baba. O zaman aday . Aile Terapisindeki Doğu-Batı Kavramının Pratikteki Durumu Başka bir deyişle. AİLE: GÜVENLİK VEYA DARALTMAK (VEYA SINIRLAMAK) Yeni psikoterapide. evlilik için ciddi bir aday olmadan önce ailenin süzgecinden geçmelidir. içerikleri açısından daha mutlaktır. Buna rağmen bu hastalığı taşıyan kişiler durumlarına çok farklı tepkiler verir ve hastalıklarını değişik değer sistemlerine oturturlar. Çatışmayı karakterize eden hassasiyetler ve deneyimlerin yanı sıra. paralarını öncelik sırasına göre bölerler ve tutumluluk . bu gelenek Doğu'ya göre daha önemsizdir. Nur topu gibi çocukların. eşin ailesiyle çıkan çatışmalar değişik bir yol izler. "Kız iyi bir aileden geliyor. Öte yandan. Kişinin kendi yetkileri ve kriterleriyle eşini seçmesi. " Bu seçim için kriter. Eşin ailesinden bağımsız yaptığı seçim sonucu. Böylece geline bir parça "teselli" verilmiş o-

lur: "Memnun olmalısın. Eğer bir yanlışlık söz konusu olursa. Bu sorun o kadar da önemli değil. bir anne oğluna arkadan saldırmaz. para için evlenmek. Bu emrivaki karşısında evlilik yoluyla akraba olan kişiler. hazırlanmış ve aile tarafından tasdik edilmiştir. İlişkiler. Oğlunun hataları bile onun gözünde erdemdir. ". Burada ebeveynler. Ama aleni kavga başlarsa. sorunlar çıkabilir. evlilik gerçekleştikten sonra da devam eder. Böylelikle beklentilerine en yakın damat ya da gelini seçebilirler. bağımsızlık ve olgunluk işaretidir. " BÜYÜK BİR AİLE VEYA SOSYAL GÜVENCE Doğu'da insanlar geleceğe dair çok yalın bir tavra sahiptir. Ama bazen bu istekler açık bir şekilde de reddedilir: "Artık çocuk değilim ve evleneceğim kişiyi kendim seçebilirim. Oğul ailesine olan sorumluluklarını hatırlar ve bu yüzden karısıyla çelişkiye düşer. evlenecek olan kişiden çok kendileri eş seçimi için kuralları belirler. ya birbirlerine uyum sağlayacak ya da az çok birbirlerine karşı koyacaklardır. Bu seçme yöntemi kişinin evlendiği eşinin ailesiyle olan ilişkilerini de etkiler. bir ana-oğul ittifakı kurulur. geleneklerin eşin ailesiyle kurulmasını ö-nerdiği olumlu ilişkilerin ardına gizlenir. insanlar en azından yakın gelecek için plan yaparlar. " Bu yolla evlilik. cömert bir kocan var ve yalnız değilsin. Doğu'da. Genellikle birbirlerine uzak olacaklarından—anne ve babayla birlikte oturmak iyi bir fikir değil—kişi sürtüşme olasılıklarından kaçınabilir. genellikle. Ailenin arzulan. Ama eşlerden

birinin ailesi çiftin problemlerine karışır ve kızı veya oğlunun taraf tutması için ahlaki baskı uygularsa. bireyin kendine özgüdür: ilgili veya kendine güvenen bir eş. Kıskançlık ve rekabet olsa da İranlı gelin bilir ki kayınvaldesiyle anlaşmaya yaramazsa—böyle bir anlaşma gereklilikten doğduğu için—yolunu şaşıracaktır. Fakat İran'da bu tepkiler genellikle. Avrupa'da. neredeyse bilinçsiz güdüler gibi geçiştirilir. eşlerin ailesinin ilgisi ve fazla karışması çoğu Aile Terapisindeki Doğu-Batı Kavramının Pratikteki Durumu kez açık şüphe ve kıskançlık yaratır. 51 kişiyi çekici bir şekilde sunarlar: "Senin karın olabilecek iyi bir eş seçtim. Avrupa'da. genellikle çatışmalar evli kişiler ve onların ebeveynleri arasındaki yakın ilişkide baş gösterir. veya kişinin isteklerini yerine getirecek erkek ya da kadınla birlikte olmanın soysal görevi. Kayınvalide problemi bu düşünce doğrultusunda abartılı bir "nezaket "le kamufle edilir. gelin veya damat önce eşinin ailesiyle birbirlerine alışmalıdır. Orta Avrupa'da. Yeni evlilik aile geleneğini bölmemiş olur. Annesine ve ailesine karşı sorumluluklarını yerine getirdiği sürece onu bağışlayabilir.

Kazanın etrafındaki avurtları çökmüş. peygambere yaklaştı ama îlyas ona cevap vermedi. Avrupa'daki sosyal yârdım sigortalarına benzer bir rolü vardır. Bu dayanışma. bakılır. Odanın ortasında. ateş üstünde büyük bir kazanda. genellikle.

yükümlülükler yaratılır ve bunlar bir kriz baş gösterdiğinde kullanılır. Orta sınıf bir emekçinin kazandıklarının üçte ikisi çocukların eğitimine ve misafir ağırlamaya harcanır. boşanmalar. Bu sözleri söyledikten sonra. adamın elini tuttu ve onu karanlık geçitlerden geçirerek bir saraya götürdü. diğer kültürlerden insanlar. Cennet ve cehennemle ilgili sorular onu harekete geçirmişti. 3. çünkü doğal olarak hayatını bu kavramlara göre yaşamak istiyordu. Bu müşterek yardım gönüllülüğü şaşırtıcı derecede iyi işler. ailenin sosyal çemberi içine alınıp. boş gözlerle bakan . normalde kendilerinin birçok isteği olan grup tarafından üstlenilir. Ama bu tarz hareket şekli salt maddi yaklaşımın ötesine geçer. bu durumları "burun sokmak" olarak değerlendirir. ona muhtaç olanların geçimini ailenin geri kalanı veya ona yakın olan kesim üstlenir. Sosyalleşmek bile mali birikimleri arttırmanın bir yolu' Pozitif Aile Terapisi dur. Depresyon. kavramı altı çizilerek vurgulanır. Bölüm Aile Terapisinden Pozitif Aile Terapisine PEYGAMBER VE UZUN KAŞIKLAR Dini inançlarına bağlı biri îlyas peygamberi ziyarete gitti. Buna rağmen. Yatırımlar yaparak. Acı çeken kişi. Para biriktirmek hemen hemen imkansızdır. Aile ortaklığının. Bu kültürel sistemlerin kalitesi. ve oldukça sık. Tekrar tekrar görülmüştür ki bu kültürel sistemlerin hiçbiri doğuştan iyi değildir. Yani farklı kültürel sistemlerden insanların birbirlerinden öğreneceği çok şey vardır—yeter ki birbirlerini anlamayı

öğrenebilsinler. onlar yardım eli uzatırlar. ve hatta sevgililerin kavgalarında da yaşanır. çatışmalar ve yaşlıların bakıma muhtaç olması gibi psikolojik problemlerin sorumluluğu bile. Misafir ağırlamaya yapılan yersiz yatırımlar sonucunda kendinizi diğer insanlara mecbur edersiniz ve sizin için işler yolunda gitmediği zaman. Bir işadamı iflas ettiğinde. "aş" denilen çorba duruyordu. "Cennet nerede?—Cehennem nerede?". Ama İran'da insanlar paralarını çocuklarına ve misafirlerine harcamayı severler. bir yakının ölümü. yaşlandıklarında ebeveynler gelir sıkıntısı nedeniyle yatırım yaptıkları çocuklarına dayanmak zorunda kalırlar. aile reisi bir baba para sıkıntısı çektiğinde onlara yardım edilir. ilgili kişiler ve daha geniş çapta söylersek. kimisi partallar. zengin ve fakir. Demir bir kapıdan geçerek. Bir aile reisi öldüğünde. aynı zamanda belli bir duygusal güvenlik hissi yaratır. içlerinde yaşayan kişilere nasıl etki ettiği ve kurallarının diğer sosyokültürel sistemlerle olumlu ilişkilere olanak verip vermediğiyle ölçülür. Kaynayan tencereden bütün odaya nefis bir koku yayılıyordu. kimisi mücevherler içerisinde insanlara dolu büyük bir o-daya girdiler. Sorumluluk ortaklaşa bölünür.

İlyas peygamber yanındaki adama "Bu cennettir!" dedi. Seçtiğimizi gerçeğe bağlı olarak başarma şansımız büyük ölçüde iki şeye dayanır: İlk o-larak. yüzlerini bile yaktılar veya çorbayı kazara komşularını

üstüne döktüler. Her iki du Aile Terapisinden Pozitif Aile Terapisine ramdaki insanlar—cehennemdekiler olduğu kadar cenne-tekiler de—aynı tarz problemlere sahiptir. Odanın ortasında yine bir kazan dolusu çorba vardı. tlyas peygamber yanındaki adamın kolunu tuttu ve "îşte bu cehennem. çorbanın sıcaklığından beyazlaşmış demir bir kaseden ibaretti ve uçlarında küçük tahta sapları vardı. memnun bir mırıltı duyuluyordu. değişik bir odaya girdiler. Biri doyar doymaz diğerine sıra geliyordu. Burada da etrafta oturan bir sürü insan vardı. Seçim bize kalmıştır. kendi deneyimlerimiz ve . kavga ettiler ve kaşıkları açlıklarını doyurmak için kullanacaklarına. insanlar birbirlerine karşı veya salt yanyana çalışırlarken var olur. böylece herkes barış içinde karnını doyurabiliyordu. kaşık bir kişi için çok ağırlaşırsa diğer iki kişi yardım ediyor. " dedi. onlarla birbirlerine vurmaya başladılar. En arsız olanlar kollarını. Daima iki kişi çalışıyordu. Birbirlerini azarlayarak. İlyas'ın yanındaki adam insanların ellerindeki kaşıkları görünce çok şaşırdı. Hayatlarının cennet mi cehennem mi olacağını bu problemleri nasıl çözdükleri belirler. Karanlık geçitlerde yaptıkları uzun yolculuk sonunda. kalabalık hakkını alabilmek için itişip duruyordu. yaşamın gerçek bir resmidir. Her aile bu iki farklı dünyanın bir parçasını içerir. Öte yandan "cennet". Ama buradaki insanlar iyi beslenmişti. Oradaki insanların herbirinin e-linde tlyas ve adamın cehennem de gördüklerinin aynısı

olan dev bir kaşık vardı. Herkes kendi hakkını almak istediği halde. Çorbaya dalan kaşıkların çıkardığı sesi yanı sıra yalnızca sakin. Aç insanlar hırsla kazana bakıyordu. A-ğır kaşığı kazandan çıkarmak zordu. Aynı durumu bireyin çevresiyle ilişkisinde ve toplumlar ve insanlar arasındaki anlaşmazlıklarda bile görebiliriz. Binlerce yıldır sözel geleneğin bir parçası olan bu hikaye. Birisi kaşığı daldırıp partnerini besliyor. çünkü kaşıklar neredeyse onları taşıyanlar kadar büyüktü. Çekirdek ailelerde yaşanan problemlere baktığımızda gördüklerimizi sergiler—e-beveynler arasındaki tartışmalar. o-lumlu ilişkiler kurmaya gönüllüysek var olur. Hikayedeki "cehennem". ve kaşık çok uzun ol Pozitif Aile Terapisi duğu için en güçlü adamlar bile onları ağızlarına kadar kaldıramıyordu. çocukların kavgaları ve anababalarla çocukları arasında yaşanan savaşlar. Odadan çıktılar ve biraz sonra cehennemi çığlıkları arkalarında bıraktılar. Kaşıklar. kimse alamıyordu. dar kafalılık. yüzde 132'si de gençlerdi. profesör Kurt Nitsch. 200. Bu yolla. problemleri çözmeyi nasıl öğrendiğimiz. 1. baskı. 000 intihar girişimi ve rapor edilmeyen sayısız intihar teşebbüsü vardır. aile duygusal güvenlik yuvasıdır dendiğinde dudak büküyor. bu istatistikler aile terapisi açısından önem kazanır: Alkol. Cehennem Gibi Aile Mutlu ailelerin hepsi birbirine benzer. Suçların büyük bölümü vandalizm ve güç kullanmayı içeriyordu. 000 intiharın yanı sıra. Batı Almanya'da her yıl 14. güvenlik ve rahatlama

hissi veren bir ilaçtır. Bugün alkol bağımlılarının yüzde 31'i kadınlardır. Nr. 1978'de Batı Almanyalılar alkol için 37 milyar Alman markı harcadı (Medical Tribüne. Bugün birçok kişi. 1979). İçki problemi olan 1. karşılıklı öfke. Bu 14. 000 kişi kendi eliyle yaşamına son veriyor. kişinin kendi kendini tedavi ve problemlerini çözme yöntemidir (Battegay et al. 1978). ihmal edilmiş ve mutsuz hissettiğini belirtti. geleneksel o-larak aileye atfedilen işlevleri üstlenir. soğukluk ve tecrit . yirmibir yaş grubundaki kriminal şüphelilerin sayısı yüzde 77 arttı. Son on yılda içki yüzünden işini kaybeden alkoliklerin sayısı üç katına çıktı (Schaef er. Aşağıdaki fikirleri göz önüne alırsak. yanlış anlama. mutsuz ailelerin her biri kendi tarzında mutsuzdur. Anna Karenin a Batı Almanya'daki yetişkinlerin yüzde 37'sinin çok içki içtiği belirlendi. Aachen'de 1977'de gençler hakkında gerçekleştirilen Cehennem Gibi Aile Avrupa polis konferansında kamuoyuna açıklanan veriler şunlardı: 1963 ve 1976 yıllan arasında. —Tolstoy. 1978). 5. yaklaşık olarak aynı sayıda insan da trafik kazalarında yaşamını yitiriyor. 5 milyonun. yüzde 10'unu gençler oluşturuyor. Ebeveynleri tarafından öldürülen çocukların sayısı. Çocuklara yönelik tacizler o kadar yüksek rakamlara ulaştı ki bu en yaygın suçlardan biri kabul edilebilir. Bu insanlar büyük ihtimalle aileyi. En sık rastlanan ölüm sebeplerinde ikinci sırada bulunan intihara ait istatistikler. Alman Çocukları Koruma Birliğinin

başkanı. Bunlara ilaveten alkol. kadın alkolikler erkek alkoliklerin onda biri kadardı. duygusal desteklerin eksikliğine dair en belirgin delillerdir. refah içinde bir ülkede. 1977 Dünya Sağlık Gününde yaptığı konuşmada. tüm çocukların yüzde 25'inin ciddi davranış bozuklukları gösterdiğini ve üç çocuktan birinin kendisini yalnız. Almanya'da yirmibeş yaşındaki erkeklerin üçte biri kötü davranış veya ağır suçtan mahkum edilmişti. onsekiz. bu deneyimi kullanma ve çevremizdeki diğer insanlarla paylaşma gönüllülüğü-müzdür. cinsel suçlarda öldürülenlerden on kat daha fazla. . ikincisi ise. samimiyet. yüzde 104'ü rüştünü ispat etmemişler. On yıl önce. zengin bir toplumdaki. gelişim sürecindeki genç kuşağm ebeveynleriyle geçinmekte zorlanmasından kaynaklanır. çalışma. çocuğun kendisini istenmeyen ve gereksiz yere evde rahatsızlık yaratan bir faktör gibi hissetmesidir. Bunlar. İlk bakışta. ailenin yerine koyabilecekleri bir şey ararlar. Bunlar anne ve babanın çocuklarına çok ö Cehennem Gibi Aile nem verip onlarla ilgilenir göründüğü ailelerdir. Boşanmaların devamlı arttığını düşünürsek. başımın belada . benzin istasyonu haline gelmiştir. barındıran bir yer olarak değerlendiriyor. " diyen kişilerdir. bu sefer de boşluğa düşüp. ya da karmaşık duyguların eşlik ettiği şaşkınlıkla eli kolu bağlı kalırlar. intihar etmek ve intihara teşebbüs etmek. "Artık ailemle bir ilişkim kalmadı. Bunlardan ilki. Bazen çocuk kendi hayatını feda ederek evliliği ve aileyi

kurtarabileceğini düşünür. Scharmann'ın ifadesiyle: "Ev. bu yaklaşım yeni bir önem kazanır. ve bunu şöyle açıkladı. Bu yaş grubunda. Kişilerin birbirleriyle ilişkileri soğuktur ve samimi değildir. ve eğer okulda başarılı bir gün geçirmemişsem. Scharmann (1958). intihar eden ya da teşebbüs eden çocukların aileleri normal görünür. Sonra "Bugün okul nasıldı?" diye sorar. intihar için birbiriyle örtüşen iki güdü buluruz. Bu bağlamda. "Evin dışındayken. Akşam yemeğinde babam tüm ciddiyetiyle bana bakar. iş-levsizleştirilmekten söz eder. Seanslara arkadaş çevresinden kişileri de getirdi. Ebeveynleri o-nun varlığının bile hayatlarını kararttığını söylerler. aile üyelerinin yalnızca yemek ve uyumak için geldiği bir çeşit yük iskelesi. Bu günlük aktivitelerde o kadar açık ifade edilmiştir ki çocuk kendi kendine şöyle diyebilir. aile içindeki veya dışındaki çatışmalara tepki göstermenin belirli yollarından biridir. anne-babamla yüzyüze bakmak zorunluluğum olmadığında ve zamanımı istediğim gibi değerlendirebildiğimde mutlu olabiliyorum. Rudorff/1955). anne ve babasıyla kurduğu bütün olumlu bağların başarısına dayandığını düşünür. Çocuklar ve gençler ebeveynleri kendilerini boşanmaya özgür hissetsinler diye intihar ederler. Gençler ya anababalarından kendilerini uzaklaştırmaya çalışır. Ailenin jenerasyonlara doğal bölünümü. Ancak bu hırsa daima başarısızlık korkusu eşlik eder. Ev. " Çocuklar ve gençler için. Bu çatışmalar. " (cf. Çocuklar daha

ileri gidip ailelerini reddederlerse. O an vaktin geldiğini anlarım. Bu yaklaşım aile içinde söze bile dökülmemiştir. Ama daha da yaygın olan bir diğer güdü var. ama en azından yanlarında kendimi rahat hissettiğim arkadaşlarım var. Ondokuz yaşında bir öğrenci depresyona girdiği için psikoterapiye geldi. kuşak çatışPozitif Aile Terapisi malarına yol açar. etkileşim ve rahatlama yeri olma işlevinden sıyrılmıştır. Ailenin duygusal temelleri sarsılmıştır. Sık sık çocuğa istenmediği söylenir. Çocuk. Anne ve baba ya güç bela birlikte yaşıyor ya da devamlı kavga ediyorlardır. Sadece başarılı olduğu sürece kabul göreceğinden korkar. Ebeveynler çocuklarına başarı hırsı telkin ederler. evin aile hayatmda gittikçe azalan rolünde en bariz ifade edilen.

Çocuklarını suistimal eden kişiler. Bu tarz suçlar dıştan bakanlara ö-nemsiz görünebilir. düzen. kendi fikirlerinin kurbanlarıdırlar. Bu safhada. Çocuk tacizi. iyi niyetlere sahip anne ve babanın. ilk etapta ebeveynlerin. Veya annesi evinin bir dekorasyon dergisinin kapağına benzemesiyle gururlansa da. ama anne baba için o kadar büyük bir tehdittir ki. başarı. anne ve babalar sadece günahkar değil. anababasıru hayalkınklığına uğratıp. kendilerini fiziksel güçle tepki göstermeye zorunlu hissederler. mükemmel olmayan başarılan ve diğer kusurları kabul etmemeye iter. özsaygı. Bütün bu olaylardaki trajedi. Babası

televizyonda pazar günü özel spor programını seyrederken ağlayabilir. basan. ebeveynlerinin suç olarak değerlendirdiği bir şey yapar. değerlerinin tehdit edildiği duygusunu önlemektir. Pozitif Aile Terapisi Çocuk tacizi sorununa bu tarz yaklaşmak. çocuklarını farklı başarılara cesaretlendirmeyi beceremezler. Başarı. en iyi çocukları yetiştirerek. Sonuç çocukların suistimali ya da ölümüdür. v. Veya çocuk arkadaşlarıyla dışarıda oynamıştır ve eve geç gelir. Ailedeki bu tarz yaklaşımlar. anne babanın bile tesirinde kaldığı. Her şeyi doğru yapma hırsına kapılıp. Çocuğun arkadaşlık kurma. güven duyma. s). tabii ki psikolojinin ayrıntılı olarak araştırılan a-lanlanndan birisidir. çocuk ebeveynlerinin değer sistemlerine ters düşer. Bu bağlamda. Başarı. ve aile tarafından sayılmak arasındaki karşılıklı ilişkiler. Eğer çocuk suistimaline ve çocuk cinayetlerine uzanan olaylar zincirini takip edersek. Olayın püf noktası. çocuğun farzolunan ihlalinden korumaya çalışırlar. v. Sonunda. genellikle çocuk yetiştirme görevinden bunalan insanlardır. odasını dağıtabilir. itaat. jenerasyonlarının kurallarına uymaya çalışan anne ve babalar. Veya çocuk altına kaçırır ve annesi bu kazayı itaatsizlik ve pasaklılıkla bir tutar. Ama uzun vadede. aile rolleri. Ebeveynler değerlerini (saygı. Daha çok anne babasının tek bir tarz başarı istemesine tepki duyar. temizlik. hayatına son vermek daha kolaydır. hayal gücünü genişletme. amaçlarının ötesine geçerler. çocukları gibi. Onlar

endişeleriyle güç göste. kamuoyunun onları canavarlar olarak etiketleyeceği ve insanlık şerefinden soyutlayacağı suçları işlerler. aşağıdaki durumun oldukça tipik olduğunu keşfederiz: Çocuk. çocuğu düşük notları. meseleyi incelemek ve bir şeyler yapmak isteyen herkesi ilgilendirmelidir. dış kaynaklı değerlere dayanır. s gibi yeteneklerini ihmal ederler. olduğunu bilirim. azar işitmektense. kendi basma problemin odak noktası değildir. aile geçmişinde kendine ait bir yere sahiptir. Bu umutsuz tepki salt ebeveynlerinin ondan başarı beklemesi sonucunda çocuğun aklına gelmemiştir. fikirlerinin katılığıyla yolundan sapmasıdır. nezaket. Bu değerleri çocuğa aşılamak isterler ama aşırı tepkileriyle. Bütün bu durumlarda. kutsallaşır. bunun nasıl yapılabileceğini göstereceğiz. ve aile üyelerinden birbirine iletilen ailevi davranışların içeriği vardır. yıkım ve dağılma kaçınılmazdır. tekrar sosyalleştirme yerine sosyal bir intikam işlevi görür. Bu örnekler. o aile gelişir. Tabii bu tekrar eğitim formu. Tabii bunlar aile savaşının ağır örnekleridir. Pozitif Aile Terapisinde. Fakat aile. aile tekrar bütünleşme ve kendine yardım kapasitesine sahiptir. anne babanın kabul edemediği çaresizliğin delilidir. temas korkusu ve aşırı başarı hırsından. bireyin gelişmesinde. psikosomatik hastalıklar ve psikozlara. yeteneklerini genişletmesinde ve insanlarla ilişki kurabilme olasılıklarında ailenin rolünü belirtecek. Aileye salt kusurlar ve zorluklar perspektifinden bakmak tek taraflı bir bakış

açısı olur. Bütün bunlar iki şekilde yer alır: Aile üyelerini duygularını geliştirmesi ve farklılaşabilme yetenekleri açısından destekler. önemli aile ilişkileri. sadece ailelerde yeşeren sorunlara yönelik bir tedavi demektir. Bu yüzden. Böyle bir yaklaşım. aydınlanıp. Cennet Gibi Aile Sevgi ve uyum bir ailede kendini gösterirse. 2. eğitim fonksiyonu üstlenmeli ve ailenin kendisine sağlayamadığı uyum programları düzenlemelidir. kısmen tipik aile düzensizlikleri olarak ifade edilen başka sayısız çatışmayı barındırır. Ek Pozitif Aile Terapisi olarak. Ailede olup bitenler. ve sonunda suça uzanan bir seriyi izler. cezalandırma şeklini alma eğilimindedir. Kitabın ilerleyen bölümlerinde. kesilen bir kafa yerine iki kafası çıkan ejderhayla yapılan umutsuz bir savaştır. aile içi kurallar. Olayların büyük çoğunluğunda. Bir çocuğu dövmek. harekete geçirilmelidir. Bu rezervler. Ama önce değişik kültürlerden örnekler sunmak istiyoruz. ana babaya ait gücün göstergesi değildir. Ama bu ailede düşmanlık ve nefret varsa. —Adu'l Baha . Böylelikle aile. Cehennem Gibi Aile tisinin haricinde bir yolla baş etmelidirler. Değişik sorunların etkili bir yöntem için baz oluşturamaz. Yani bu rahatsızlıkların sosyal boyutu da söz konusudur. ailenin altyapısı gözardı edilir ve yalnızca belirtiler incelenir. Bu belirtiler. olumlu alternatifler sunma yerine. Bu. Sözgelimi hapishaneler. ön planda. sadece ailevi bir mesele olmanın ötesine geçer. sert çatışmaları ve sorunları önleyebilir. disiplini. bu araştırmanın

temel verilerini. Friedrich von Hohenstaufen tarafından gerçekleştirilen benzer bir deneyde de. normlar. Son araştırmalar da benzer sonuçları vermişti: Üç gruba ayrılmış aynı sosyal seviyeden çocuklar. asla değiştirilmez ve her zaman geçerli değildir. Sonuçlar şok edici olmuş. . Bunu bulmak için. Diğer araştırmalar (Fischer. -65 — Pozitif Aile Terapisi rın en yüksek ölüm yüzdesine sahipti. veya kayıtsız olmayan. Çocuklar bırakıldığında. 1952). Aile doğumdan itibaren bireyin sosyalleşme şekline örnek teşkil eder. Kişi temel ihtiyaçlarının karşılanması ve yeteneklerinin gelişebilmesi için aileye ihtiyaç duyar. kendini kontrol etmeyi öğretilmesi. 1965). okşanması. Spitz. Meierhofer ve Keller. 700 yıl önce yaşamış Hindistan imparatoru Akbar. Erikson (1971) tarafından yapılan gözlemlerde görüldüğü gibi. Temel bünyenin içinde de ailesel yapılar ve kuruluşların birçok çeşidi vardır. sosyal açıdan daha uyumsuzdular ve zaka testlerinde en düşük notları aldılar. Margaret Mead (1970) ve firik H. 1952. Öte yandan normal ailelerde büyüyen çocuklar zeka testlerinde daha başarılı oldular ve fiziksel açıdan daha iyi durumdaydılar (cf. " Erikson. Üçüncü 1-----¦'"^«iTvıiorinin karşılandığı ye64 — . Aileden edinilen eğitimsel içerikler. hiçbir lisan konuşamıyor »ve bir dile adapte olamıyorlarmış. Bowlby. İkinci gruptakilerinse anneleri mahkumdu. cezalandırılması ve cesaretlendirilmesiyle. bebeklerin sadece beslenmesini ve bakımını sağlamak haricinde özel ilgi

göstermeyecek ve konuşmayacak bakıcılar tarafından büyütülmesini emretmiş. saldırgan. 1967. çok hırslı. antropolojik çalışmaları bağlamında yanıt veriyor: "Çocuğun. Timur hanedanından gelen. beslenmesi. Öğretime ve eğitime o kadar yeteneksizmişler ki onları orduda kullanma çabaları bile sonuçsuz kalmış (Stokvis. çocuğun dilsel (linguistik) gelişiminin engellendiğini göstermiştir. 1967). 1966). memnun. Bu deneylerde açıkça görülür ki. Sioux ve Urok . 1961. sonunda nasıl bir insan olduğu arasında mükemmel ve bariz bir bağ vardır. iyi kalpli ve güvenilir bir çocuk yetiştirmeyi sağlar?" Mead. agresif. sosyal ve kültürel durumlara dayanır: "Çocuğu büyütürken hangi faktörler. yatırılması. birbirleriyle kıyaslandı. eğer bebekliğin ilk aylarından itibaren annenin bakımı kesilirse. bireyin gelişimini yetiştirilme tarzı belirler. bu soruya. İlk gruptaki çocuklar normal ailelerdendi. lisansız ve sevgisiz yetiştirilen çocuklar daha incinebilir olmuşlar ve diğerlerine göre daha kısa yaşamışlar (Mitscherlin. Schenk-Danzinger. 1960. nazik. birkaç bebeğin anne babasından ayrılıp. çocuklar günde sadece iki saat anneleriyle birlikte olabiliyordu. insanlığın doğuştan sahip olduğu lisanı öğrenmek istemiş. küçük çocuğun tuvalet ihtiyacını giderme arzusuyla. kültürel gelenek ve sosyal değişimin ortasındadır. evdeki atmosferi daha "nezih " hale getirmekten de fazla yarar sağlayacağına garanti gözüyle bakılır. Aile bireyi üretendir ve ona özel damgasını vurur. çocuğumun

bizzat kendisi için mi. çalılıklara götürülmesi işini büyük kardeşlere bırakır. Anne ve baba. erken başlanan ve sert bir tuvalet eğitiminin. besleme ri-tüellerine ve tuvalet eğitimine özel dikkat harcayıp. Sioux'ların saldırgan/uysal karakterleri ve daha ba Cennet Gibi Aile rışsever Urok'ların tepkisel/planlı karakterleri arasında ilişki kurmuştur. tuvalet e-ğitimi. çocuk yetiştirmenin en zor aşamalarından biri haline gelmiştir. tutumluluk. İnsan terbiyesi için salt bilgiden fazlasını gereksinir. Emin olun kendi başına yetiştirme. kendi ve uzun vadede toplumun iyiliği açısından zararlı olan kompulsif tip de vardır. kendim için mi. Şöyle der: Göreceğimiz gibi. temizlik ve güvenilirlik kapasitesinin gelişmesi için dürtülerden fazlasını gereksinir. tartışma ve rahatsızlık kaynağı haline gelebilir. ebeveynleri kim eğitiyor? Bu soruların cevapları bir ailenin ve onun içinde yaşayanların kaderini belirler. karakter inşa etmeye yarar ama söz konusu kişi kolayca kontrolünü kaybedip. O aynı zamanda. Çocuk. ailesini çevreleyen toplumda var olabilmesi için gerekli olan aletleri sağlar. bireyin fiziksel. . . Bu aynı zamanda düzen ve titizliğin gelişmesi için kesinlikle gereklidir. İnsan devamlı. kendi tercihlerinde olduğundan çok dışkısında da mekanik titizlik ve tutumluluk gereksinimi. Aynı zamanda onu yetişmesinin efendisi yapacak duygusal temeli gereksinir. anne babasından duygusal sıcaklık. Şüphesiz günümüzün nevrotikleri arasmda. . sabırlı ilgi ve çevresindeki

diğer insanlarla bağlar gereksinir. Sosyalleşme için ana birim olan aile. çatışma. Aile kişiye. "Çocuğumu neden büyütüyorum. tuvalet eğitimini gözardı eden kültürler vardır. Aile insanlar arasındaki ilişkilerin bağlantı noktasıdır ve böylelikle. büyüklerini taklit etme güdüsü benzesin diye. bunlarla. Erikson bu kıyaslamayı genel anlamda Batı kültürlerini içine alacak şekilde genişletmiştir. düzen. Bilinçli yetiştirme. Erikson. Buna karşm bizim Batı kültürüm üz bu meseleyi daha ciddi ele almayı seçmiştir. bu eğitimin çeşitli içeriklerini bilmekten fazlasını içerir. ne kadar ciddi olduğu orta simi ahlakının bağlayıcılığına ve makinalaştırılmış vücudun ego-idealine dayanır. Kültürümüzün birçok bölümünde. ve kavrama yetenek Pozitif Aile Terapisi lerinin nasıl geliştirilebileceğini belirler. kızılderilileri arasında yaptığı araştırmalarla saptar. duygusal. Bu diğer bir soruya uzanır: Çocukları ebeveynleri eğitiyorsa. başarı. Böyle durumlarda. güven. Amaç her zaman akılda tutulmalıdır. insanlık için mi?" sorusunu sormalıdır. cevapları umut. Bu durum hayvanlar aleminden şöyle bir örnekle açıklanabilir: Kaplan avlanır ve avını öldürür. bunları ilk duyduğunda . yorgunlukla başetmenin başka yolları da olabileceğini akıl etmez. değişken kader şu olayla karşılaştırılabilir. Buna karşılık değişken kaderin kendine ait tarihi vardır. karısı ve çocukları da bunu kaçınılmaz son olarak değerlendiriyordur. Hiç kimse. Neticede baba. Aile üyeleri. 69 Pozitif Aile Terapisi

Davranış araştırmaları gösterir ki. Mumun sönmesini engelleyecek bir sürü yol olabileceğinden. Eğer bir aile reisi akşam eve geldiğinde. Buna rağmen. düzeltebilir ve işleyebilir?" Bu sorular. kaplan için avlanma içgüdüseldir ama kurbanı öldürmeyi ilk annesinden öğrenir. bir rüzgar eser ve alevi söndürür. —Saadi (İranlı şair) Bir dini kavram olan kader. 3. tek varoluş gibi görünen bir davranış şekli. sessizlik ve huzur isteyip. Aşağıdaki örnek değişmez ve değiştirilebilir kader arasındaki ilişkiyi aydınlatabilir: Balmumunun yanıp. Sık sık doğuştan ve kaçınılmaz kabul edilen birçok davranış kalıbı. hala kızgın olsalar da. sadece kendisi değil. ' . bitmesi bir mumun değişmez kaderidir. "doğuştan" ve "sonradan edinilmiş" davranışlar arasmdaki ilişki daha fazla karmaşıktır. kendi babasının yorgun olduğu zaman yalnız kalmak istediğini görmüştür. bu bir değişken kader sorunudur. ondan kaçırulabilir. kafanı aslanın ağzına sokma. Değişmez kader. birçok kaynaktan türetilen değişik unsurlardan meydana gelmiştir. bu yüzden sönmesi değiştirilemeyecek bir sondur. Mum hala uzunken. en az da baba. insan neye tahammül etmeyi öğrenmelidir?" ve "İnsan neleri etkileyebilir. Hiçbir şey bunlardan kaçamaz. Bu şunu gösterir. Bu onun için bir adetse niye şimdi farklı olsun ki? Çocuklarla oynamak. aslında çocukluk döneminde iz bırakan o-layların sonucudur. homurdanarak itaat ederler. Kader Gibi Aile Ölüm herkesin kaderi olsa da. Bu iki soru şunlardır:

"Neler değiştirelemez. karısıyla sohbet etmek ya da misafirlerle oyalanmak gibi başka alternatiflere o kadar yabancıdır ki. Daha az güdüsel davranışa sahip insanoğlunda. sinirli bir halde içine kapanıyorsa. kaçınılmaz şeyleri ifade eder: Herkes doğar ve ölür. kaçınılmıştır veya hala değiştirilebilir durumdadır. değişmez kader ve değişken kadere işaret e-der. umutsuzluk ve kaderci teslimiyete kadar uzanan iki soruyla sıkı bağlantılıdır. rahatsızlığa rağmen veya rahatsızlık sebebiyle var o-lan fırsatları tanıyıp. Bu durum. v. Bu psikolojik bağlar. bu akşam ritüeli aile rutininin yerleşik bir bölümüdür. s. bir çocuğun yalan söyleme eğilimine. arkadaş çevresi. Bu çeşit. yalnızca basit bir var olup olmamaları sorunu değildir. onun dış kaynaklardan edindiği davranışsal yaklaşımlardan meydana gelmiştir. Her insan bir sürü yetenekle birlikte doğar. Yaşamı boyunca girdiği çeşitli roller ve bu rollerin ona benimsettiği davranış kalıpları özellikle önemlidir. Artık kimse bu durumu sorgulamaz. İlk bakışta. Bu çevre ona. çevredeki yardımcı ya da engelleyici etkilere dayanır. s. o-lası en az çatışmayla hareket edebileceği belirli yollar verir. rol çelişkilerinin de kader tarafından belirlendiği kabul edilir. bu çevrenin onların gelişmesine izin verip vermeyeceğine bağlıdır. kişinin davranışı yalnızca kendisininmiş gibi görünür. büyükannesinin çalışkanlık ve bakımını. ailesi ve diğer insanlarla gündelik birlikteliği kişiye. güdüsel. Kader tarafından belirlenen ikinci alan da

kişinin içine yerleştirildiği sosyal ve ekolojik çevredir. annesinin düzen sevdasını. Buna kişinin ikinci kişiliği deriz çünkü bu. ilişkilerimiz daha farklı olurdu. ona saçma gelir. Kişinin yeteneklerinin meyve verip vermeyeceği. çevresi içinde var olabilmesini sağlayan bir kurallar ve yaklaşımlar programı öğretir. Çocuklarımla arkadaşlık kurabilmiş bir baba olarak konuşuyorum. Hem niye değişsin ki? Ailesinden yükselen homurtulara rağmen. diğer biçimlendiriri güçler rol oynamaya başlar ve yine kişinin egosuyla bütünleşir: Okul ve oyun arkadaşlarının etkisi. doğuştan. İlk çevresi. Aynı düşünce tarzı. kaçınılmaz ve değiştirilemez göründüğü bir sürü örneğinden sadece birisidir. Bu kurallar serisi. ama daha yakından bakınca. eş seçimi. kişinin bireysel yeteneklerinin bir suretini oluşturur. kişinin karakterini ağ gibi kuşatıp. büyükbabasının geleneklere bağlılığını. kişinin egosunun ö-züymüş gibi görünür ama aslında. kardeşlerinin oyun esnasındaki adalet duygusunu. aile hayatının belirli özelliklerinin. dini ve felsefik yönelimleri. kişinin karakteri ve kimliği ile kaynaşır ve böylece ikinci bir kişilik biçimlendirir. . Bu yeteneklerin hangilerinin gelişip. bir çocuğun dağınıklığına. uyarlanabilir. hangilerinin gelişmeyeceği soKader Gibi Aile nunda. Eski alışkanlıklarını değiştirmeye uğraşacağma. babasının otoritesini. önemli olan onla-1 rın. bir kocanın ihanetine. bir babanın bilgiçlik taslamasma. kuralları ve kanunları ise. bir kadının kıskanç sadakatine. v. eğer onlara

geleneksel baba rolü ve onun otoriter yaptırımları rehberliğinde davransaydım. ailesinin memnuniyetsizliğini çekmeyi tercih eder. Daha sonra. Öğretmen ve terapist belli bir özelliğin doğuştan edinilmiş olduğu iddiasına baş vuramaz. benimsediğini görürüz. değerlendirebilmesidir. problemlerini çözmede kendine has yöntemler edinmesini sağ Pozitif Aile Terapisi lar. iş faktörü.

İnsanın kendisi ve diğer insanlarla olan ilişkisini belirler. Kaçınılmaz görünen durum. beklentileri ve özellikleri arasında görülebilir. çeşitli ilişki sistemlerinin bakış açılarından değerlendirerek yapmaya çalışır. kavramların ve deneyimlerin benimsenmesine izin veren f iltrelere bağlıdır. kişiye gelişimi esnasında çeşitli etkiler ve kararlar arasmda rehberlik eder. hangi yöne gideceğine karar vermelidir. Terapist. Kişinin sosyalleştiği ilk kurum ve önemli duygusal bağların alanı olduğu için . insanın içinde büyüdüğü topluluktur. benden hoşlanmaları da benim kaderim. gözüne kaçınılmaz gibi görünen durumlara bile alternatifler tasarlayıp. sadece kişinin geçmiş deneyimlerini incelemekten fazlasını yapıp. aile ve bireysel üyeleri için bir seyahat planı belirlenmesi anlamına gelir. varolan problemleri. Planı ve aile için hazırladığı durumları bilmek. herbirimizin refahı hepimizin. Bu. o zaman hayal edilebilir duruma gelmiş olur. bardağı dolduran damlalara benzer. birey. Bu tamamen

değiştirilebilirin göz-önüne alınması sorunudur. Aile içindeki günlük etkiler. birimizin onuru hepimizin onuru sayılmalıdır. Söz konusu bile olamayacak olasılıklar. Ailenin Şekilleri Birimizin acısı hepimizin. ona ailesi hakkında sorular sormamız gerektiği anlamına gelir. bu seçimin ne zaman yapılacağını belirler. Terapist. aslında. aüe ve toplum tarafından konulan ve yalnızca belirli fikirlerin. daha sonra değişiklik yapabilmeyi sağlar. — 73 4. son bir damla bardağı taşırabilir. Tüm sosyal karışıklıklarıyla ailenin geçmişine gireriz. Seyahat planı. —Abdu'I 'Baha Aile. Bu durum terapistin aileye dogmatik bakmamasını gerektirir. bir hastalığı tedavi ederken. Anne ve iki yaşındaki çocuğu arasında geçen bir konuşma. Aile ilişkilerinin tüm dizisi. hangi yolu seçip. sonra bu alternatifleri hastanın ailesine aktarmalıdır. Pozitif Aile Terapisinin amacı bu değişikliklerdir. Bütün bunlar Pozitif Aile Terapisinin terapistle başladığını netleştirir. Bu plan. değişken olduğu için değiştirilebilir olanın üzerindedir. ailenin yapısındaki bir çok şekil ve olasılığı göz önüne almalıdır. Pozitif Aile Te— 72 Kader Gibi Aile rapisinin gözü. Yirmisekiz yaşında bir hastam şöyle demişti:" İnsanların ben onlara saygı gösterdiğimde veya bir şey başardığımda bana ilgi gösterip. " Kişinin sahip olduğu. Belli bir nokta da kişi. çocuğun yapıp. kişinin kendisine ve çevresine karşı yaklaşımlarını şekillendiren. İnsanın kendi imgesini oluşturur ve insanlararası ilişkilerinin sınırlarını ve olasılıklarını

meydana koyar. yapmayacaklarına dair kesin ipuçları içerir. olası çözümler tren raylarının değişik yönlere ayrıldığı noktaya benzer. Bu örneği aileye uyarlamak demek. Pozitif Aüe Terapisi bunu. çekirdek aileye benzer. (Levi-Strauss. temel ihtiyaçları karşılayan ve koruma sunan insan topluluğudur. Esasında. bir ebeveynin ölümü. Bu gözlem her yer için geçerlidir ve aileyi tarif edecek her girişimde veya aileyi tedaviye yönelik kullanmayı düşünülen her durumda göz önüne alınmalıdır. eksik aile olarak bilinir. Büyükanne ve büyükbabalar. v. diğer akrabalar ve önemli kişiler bu gruba eklendiğinde. Ama bu özel rolüne rağmen aile kendisini çevreleyen sosyokültürel ilişkileri ve yapıları unutmamalıdır. Tam aile. s sayılabilir. ataerkil veya anaerkil bir figür tarafından yönetilen. Bunun sebepleri arasında. o zaman da birkaç saatle sınırlıdır. kanbağıyla birleşmiştir ama tek bir lidere sahip olması şart değildir. bir Robinson Crusoe'nun da insanlararası ilişkileri olmadan yaşayabilmesi olanaksızdır. İşlevsel olarak eksik aile diye bilinen bir diğer kategori de vardır. Tarımsal toplumlarda bulunan bu tarz aileler. Ama aynı zamanda ailenin vekili ya da alternatifi olabilen tüm kurumları da bu tarife katmalıyız. Bu grupta. Ebeveynlerden bir tanesi olmadığında. Ama ailenin bir tek bakış açısı aynı kalmıştır: aile bireyin gelişiminin ilk çevresidir. Tüm üyelerinin de aynı yerde yaşaması gerekmez. 1957). yalnızca iki nesil süresince birleşen bir bağdır. aile formları

insanlık tarihi boyunca değişmiştir. aile. Thomas. anne ve çocuğu kapsayan biyolojik topluluk olarak tanımlanabilir. aynı yerde yaşayıp. Aile. 1956. 1972). aile. ebedi bir biyolojik ve psikolojik birim gibi görünmesine rağmen. Klan. 1978). Luban-Plozza. Yaklaşık olarak çocukların ve gençlerin yüzde yirmisi böyle bir eksik ailede yaşıyordu. insanlar arasında kendi özel şekillerini geliştirmiştir Ailenin Şekilleri (cf. baba. Açlığı ve gereksinimi geçiştiren biyolojik ve sosyal bir yapı olarak aile. Reyam'a göre "aile" kelimesi Latince fames (açlık) kelimesinden türemiştir. gayri-meşru doğumlar. toplumun alt sistemleri içinde özel bir yere sahiptir. Bir Robinson ailesinin sosyal bir boşlukta yaşamasının olağan olmaması kadar. Aile. aralarında kan bağı bulunan birkaç nesilden akrabaların oluşturduğu gruptur. anababa ve çocuklardan oluşmuş. bugün Batı toplumunda en yaygın olan aile yapısıdır. Anne. hayvanları ve ürünü ortak kullanır. Batı Almanya'da her oniki çocuktan biri babasız büyüyordu. ayrılma veya boşanmalar. Çocuklarıyla ilişkileri genellikle haftasonu tatilerinde olasıdır. buna genişlemiş çekirdek aile deriz. Çekirdek aile (cf. Çekirdek aile. Büyük aile. 1958 yılında. . baba ve çocuğu içerdiği zaman tamam sayılır. toprağı. iki ebeveyn bulunur ama kariyer faktörü onların aileleriyle birlikte olmalarına fırsat vermez. ekonomik ve sosyal şartlar dolayısıyla da değişmiştir. esasında biyolojik şartlar değildir ama tüm toplumun gelişmesiyle

birlikte değişmektir (VVeber-Keller-mann. Ailenin. 1967. İlişki sistemi. Aileyi. Buna rağmen günümüzde. ekonomi. 1954. İlişkileri tanımlayan isimler sistemine ek olarak. Burada aile birkaç jenerasyonu kapsayarak bir arada yaşayan bir grup olarak karşımıza çıkar. bu değişimler yavaşça ve varolma geleneğinin devamlı-gelişen değişikliği olarak yer almıştır. küçük aile veya tek ebeveynli aile. Ailenin gelişimini. onu hem sosyal hem de e-konomik bir birim haline getirirler. hizmetçiler. ustalar. 5. aile için sonuçlar ve halletmesi gereken görevler üretir. bu sistemler ilişki özellikleri olduğu kadar. Ailenin Dengesi . kurumlaştırılmış geleneğe uygun zorunlu davranışlardır. aileye birçok yönden yaklaşılabilen bir sistem olarak bakmak istiyoruz. p. Thomae (1972)'ye göre. baskın ataerkil aile düzeninden. öncelikle neslin veya kanbağlarının nesnel bağlarını kapsamaz. kültür ve hukuktaki pek çok işlevi ve çocuk yetiştirmeyle sosyalleşmedeki görevi. 66). aynı zamanda toplumun ve kültüründe gelişimine de bakarsak anlayabiliriz. Modern endüstrileşme bu birimi küçük kategorilere a-yırmıştır. Ailenin eski yapılarında. s) aile birliğine katılarak. Tüm popülasyonlar bağlamında. 1977). fantezide ve önbilinçte yer almaya yönelmiştir. Aile sistemlerinin bu kısa tetkiki şunu gösterir. her iki ebeveyninde karar aşamasında eşit söz hakkına sahip olduğu aile yapısına geçiş olması (Wurzbach. geçen birkaç onyılda ailede o-lan en önemli değişikliklerden birinin. ailenin

bağlılığına güven ve kuvvet veren bir davranış kalıpları sistemi de vardır. Toplum içinde değişen şartlar. kanbağı olmayan kişiler de (uşaklar. Sonuç olarak akrabalar arasındaki etkileşim. bireyin gelişmesi ve sosyal normlar arasında bir aracı olarak değerlendirmek isteriz. aile üyeleri büyük olasılıkla büyük mesafelerle ayrılmış ve birbirlerine ait olma duygusundan yoksundurlar. 1977). 1955. LeviStrauss'un yazmış olduğu gibi: "Bunlar. Goode. Bu gruplar çok hareketli olmalı ve herhangi bir zamanda baş gösteren çalışma koşullarına adapte olabilmelidirler (VVeber-Kellermann. tabular ve ayrıca Ailenin Şekilleri bklar tarafından tasdiklenip. insan bilincinin öznel fikirlerinden meydana çıkar" (Levi-Stra-uss. Pozitif Aile Terapisi Eski çağların tarımsal toplumlarında evcil aileye rastlarız. Mayntz. Aile dürtülerini. Bunlara ek olarak. v. 1963). insanlararası ilişkiler doğrudan sürdürülebiliyordu. sosyal ortamından olduğu kadar onu oluşturan bireysel üyelerinden de edinir. iş. Bu bağlamda. açık bir sosyal sistemdir. Tek bir aile üyesinin davranışları hem aileye. Belli bir noktada genç kız bağımsızlık duygusunu geliştirir ve diğer insanlarla da birlikte olmak ister. babanın. bireyin aile geleneğine bağlarını yansıtan değerler hakkında genellikle aşağı yukarı aynı fikirdedir. hiçbiri keyfi olmamalıdır. Bu durum ailenin devamlı yeni gelişmelerle yüzleşmek zorunda olması anlamına gelir. kutsallığın kurallarıyla eğitilmelidir. Oğulun. Annenin. Ama bu durum. j

Hangi değerlerin önemli sayıldığına ve duygusal dünyalarına sıkıca demirlendiğine dayanarak. yapabilecekleri hakkındaki düşünceleri aile içindeki gelişmelerle belirlenmemiş. babanın kendi babasına karşı belli zorunlulukları ve aynı şekilde kendi oğluna karşı zorunlulukları vardır. annesine 'bok' kelimesini sözcük dağarcığına eklediğini gururla söylerse. eğitim geçmişine ve hayat tarzına sahiptirler. anne ve baba. kendine has dene-I yünlere. Bir insan birimi olan aile. Bu görünen özelliklere sahip bir sosyal işleyiştir. üç yaşındaki oğlu parktan eve geldiklerinde. parkta yalnız kalınca alışılmış kuralları bir kenara itmeyi seçen oyun arkadaşları—belirlenmiştir. Aile. doğal olarak. kendilerini tehdit altında hissetmeye başlar. annesiyle sıkı bağları olan ve ailenin geri kalaruyla uyum içersinde yaşayan onbeş yaşında bir kızı Ailenin Dengesi ele alalım. annenin haklarının hiçbiri çiğnenmemeli. Aniden sakin aile hayatını sıkıcı görmeye başlar. ama bu her şey demek değildir. Ebeveynlerin herbiri. bir evliliğin farklı sistemleri tek ve değişmez bir aile tarzına ne kadar başarıyla . —Abdu'l 'Baha Aile bir bütünlüktür. O anda. örnek olarak. Tüm bu haklar ve ayrıcalıklar gözönüne alınmalı. annenin terbiye ve bir çocuğun söyleyip. anne korkunç derecede üzülür. aile üyeleri arasındaki ilişkiler durağan değildir. Bu yüzden çatışmalar dışardaki değişikliklerden olduğu kadar aile içindeki değişikliklerden de kaynaklanır. Elektronik hesap makinelerindeki transistörlerin ve

e-lektrik düzenleyicilerinin tersine. aynı zamanda ailenin birliği sağlanmalıdır. kızkardeşin ve evin diğer üyelerinin de kendine has ayrıcalıkları vardır. anne ve babasının ezelden beri birlikte olduklarını düşünür. hem de diğer sosyal güçlere dayanır. Çocuk. Anne babası ve aile birimi. ama ailenin diğer gruplarla birlikte olması gerçeğiyle—bu örnekte. Aile bağının bütünlüğü devamlı gözetilmeli ve aile üyelerinin hakları çiğnenmemelidir. aile içinde gerekli olan bir gelişmeye işaret eder. oysa ki birbirlerini yalnızca bir süre önce bulmuşlardır. Oğulun babasına belli zorunlulukları olduğu gibi. Bunlar toplumdaki değişikliklere bağlıdır ve böylece bireyle ve toplumla birlikte gelişir. Aile içindeki olası bir çatışma şekli de yine aile dışından gelir ve hatta aile oluşmadan yürürlüğe girmiştir. Örneğin. Aileye tüm erdemler öğretilmelidir. dış güçlerin olumlu veya olumsuz etkileyebileceği ve bu yüzden ailenin de diğer sistemler üzerinde olumlu ya da olumsuz işleyeceği. altta olanın üzerine. hasta olanlar. iki kez kutsanmıştır. ailede var olan olasılıkları ve bireyin bu çatışmalarla başa çıkabilecek yeterliliğini belirlemektir. Bunlar çocuk yetiştirme konusuna yansıyabilir ve eşlerin değerler ve ilişkilere ait sorunlarla karşı karşıya gelmesine neden olabilir. Ötekiler. Bu iki-jye bölme çok şeye gebedir. Tabii kendimizi genellik-jle ikinci gruptan sayarız. En azmdan oğlumu her gün duş alacak seviyeye getirdim. Sorun. Bunu anne ve babamdan öğrendim ve bundan asla

şaşmadım. "Aslında hasta o-lan ve tedavi olması gereken kimdir?" sorusuyla yüz-yüze geliriz. Yatmadan önce yalnızca ellerini ve yüzünü yıkar ve bu onun için yeterlidir. bütünleştirebileceği sorusunu doğurur. Kafamızda iki grup oluştururuz: problemi yara-I tanlar ve bu yüzden acı çekenler. kişinin pozisyonu korunmuş olur. onlar sorun [yaratanlar. Biraz esneklik göstermek olası mıdır? Veya aile. Problemler yumağını açık ve net bir hale getirir. cinsel problemleri ve psikolojik deri döküntüleri yüzünden tedavi olan otuziki yaşında. Aile içinde bir dizi karşılıklı süreç kendi yolunda yürür. hikayeler uyduranlardır. kötülerdir. Tıp ilmi de bu yöntemi kullanmıştır. bilincimiz genellikle ufak bir hileyi [kullanır. neyin önemli veya önem__yo__ Pozitif Aile Terapisi siz olduğu konusunda farklılıklar olabilir. davranış bozuklukları—iletişim problemleri veya birey içinde bir hastalığın belirtileri—olarak ifade edilir. Eğer aile olaylarının. evlilikle ilgili sorunları. kendi üyelerinin yasaklayıcı normlara bağlı olmasını gereksinir mi? Bu Pozitif Aile Terapisinin temel konusunu oluşturur. 6. Bazen onun bir domuz a-ğıhnda büyüdüğünü düşünüyorum. Kocam içinse bu hiç önemli değil. Bu gerilimler evlilikte çatışmalara yol açabilir. Bazen bunlar. —Shakespeare _Cişisel topluluklarımız içinde hastalıklar ve rahatsızlıklar Sbaş gösterdiğinde. Onu vereni ve de alanı mesut eder. Veya eşler yeni bir birliktelik oluşturamayacak kadar kendi e-beveynlerinin

programlamasına mı bağlanmışlardır? Yeni bir sosyal birim oluştursalar da. Cennetten hafif bir yağmur gibi iner. Temizlik benim için en önemli şeylerden biridir. İnsanları hastalar ve on-| lan doktorun ofisine getirenler . Duş alırken kendimi iyi hissederim. hastalığın kaynağını ve tedavi sürecini nasıl etkilediğini incelersek. kendi gelişimsel dinamiklerinden ve kalıtımsal değer sistemlerinden ve diğer gruplarla yüzleşmesinden çıkan sıkıntılara karşı hassastır. Aile Terapisi: Kim Tedavi Edilmeli? Merhametin vasfı zorlama olmaz. bir çocuk annesi bir ev kadının sözlerine yer veriyoruz. Aşağıda. Böylece aile. yirmialtı yaşındaki oğluyla birçok sorun yaşıyordu. senin Bayan Sch. birlikte yaşamak diplomasi ve uzlaşma olmadan başarılı olamaz. Çok üzgünüm. Ne yaptıksa. İşadamı. ya ilişkilerine karıştığımız için bize sonsuza kadar kızmak ya da hareketlerimizin seni düşünmemizden kaynaklandığını farketmek arasında seçim yapmak Aile Terapisi: Kim Tedavi Edilmeli? zorundasın. sahip olduğu her şeyi ele geçirecek ve babasına da bunun acısına katlanmak düşecekti. Sonunda babası ona şu mektubu gönderdi: Sevgili Peter. Düşündüklerimi kağıda dökmeye karar verdim. Aslında benim niyetim. Aksi takdirde. Problemin kaynağı oğlunun kız arkadaşıydı. Sen gücümüzü kanıtlayacağımız bir nesne veya araç değilsin. diyerek bu durumu özetliyordu. zaman zaman tatsız olsa da. "deneyimsiz" ve "toy" oğlunu Pozitif Aile Terapisi küçük parmağında

oynatabileceği düşüncesi ona işkence ediyordu. Başına gelen her şey. Kızın cinsi cazibesini kullanarak. A-ma bu bakış açısının getirdiği sınırlamalar aşağıdaki olayda görülebilir: Her zaman kusursuz olduğu izlenimi veren elli yaşında bir işadamı. Oğlunu kendisine bağladıktan sonra. dürüst ve değerli bir adam. Kendi yolunu bul ve o . Oğlum. tartışılır niyetler taşıyan ve şüpheli geçmişe sahip bir kadının oyuncağı olamayacak kadar iyidir. her zaman öyle kalacaksın. "Bu senin hayatm. özellikle bir aile içersinde. Baba tüm bu düşüncelerinin doğru olduğuna emindi. ciddi bir ilişki. iyi niyetle ve kendimizi düşünmeden yaptık. Diğer insanlarla. "On yaş birden ihtiyarladım". Ama oğlu istediği gibi davranmaya devam etti. senin kazanan olmalıdır. ve onun için bu sana çok ağır geliyor. kızın—yalnızca uygun olan şeyleri değil— her şeyi yapabilecek kapasitede olduğunu düşünüyordu. devamlı kavga ve gerilim varolur ve buna hiçbir şey dayanamaz. mesleki eğitimini tamamlayana kadar sana büyük yük olacaktı. ile olan ilişkin hakkındaki düşünceni değiştirmek veya seni bizim yaşam tarzımıza zorlamak değildi. oğlu-m un kendi kararlan ile hayatını özgürce yaşayan h ür bir adam olmasını isterim. kendine ve geleceğine dair tüm inancını yitirecektin. Hatalı davranışlarmdan ve dış görünüşünden sıyrıl ve gerçekte olduğun kişi ol. ama her ikiniz de düzgün davransaydınız bile. Herşeyden çok. İşte bunun için şimdi sana. seni sadece dıştan bakan birinin

sezebileceği hatalı bir yoldan çevirmeye ikna etmek benim için kötü bir görev oldu. Benim oğlum. onu iyi değerlendir" diyorum. Tersine. olarak gruplara ayırır. Sen bizim için her zaman çok değerlisin ve görüş ayrılıklarımıza rağmen. Bu ilişkide her açıdan verici olan sendin. Ama arkadaşınla ilişkine devam et-seydin. Böyle bir ilişki baştan yanlıştı. hatta dersleri bile onun ilgisini çekmez oldu. Ailenin diğer üyelerinde de benzer bağlantılar varolduğu görüldü. başarı ve itaat hakkındaki belirli düşünceleridir—kendi fikrince. kendi olma duygusunu tas-dikleyen ve güvenlik ifade eden kavramlar. -Gelecekte yalnızca kendi isteklerin doğrultusunda hareket et. eve huzuru geri getirmeliydi. Bu "mantıksızlığı" ve depresif içe kapanması ile Peter kendisine ve ailesine kimin acı çekti Pozitif Aile Terapisi ğini ve kimin gerçek hasta olduğunu gösterdi. Bu vaka çok tipiktir. Psikoterapinin gerekliliği konusunda babayla hem fikirdiler ve terapist onların yandaşı olmalı—ve şaşkın genç adamı yola sokup. babanın. sadece bu mektupla sınırlı değil. söz geli-mi baba kısa zamanda ilk görüşmenin rahat atmosferinden faydalanıp. Bu yorumlarından yardıma ihtiyacı olan hasta. Şüphesiz Peter'ın problemleri vardı. ancak ev halkına barış getirmedi. Oğlunun o kadınla olan ilişkisinin kendisini nasıl bedbaht ettiğini anlattı. Tüm bu olanlardan suçluluk duyan babası sonunda oğlunu psikoterapiye götürdü. Biz senin ilişkilerine tekrar ne karışabiliriz ne de bunu isteriz. Bu engeli

devirdi. oğlunu ve onun kızarkadaşını etkilemeye devam etti. Evde tasmalı bir köpek gibi dolaşmaya başladı. En azından aile üyelerinin fikri buydu. Kabuletmesen desen ve ben birbirimize çok benziyoruz. Peter duygusuz ve hiçbir şeyi umursamaz hale geldi. Uyumakta zorlanıyordu ve korkunç başağrılarmdan muzdaripti. Hiçbir şey. Sevgiyle. Hepsinin ötesinde. . ya kadm Peter'm kontrolünü ele geçir şeydi neler olabilirdi? Yaşamı boyunca sağladığı etki tehlikeye girecekti. Karışırım ve her iki büyükbaba ve büyükannenin desteğiyle. yolu bulduğunda tekrar m utlu bir insan olacaksın. Babanın yaşadığı çıkmaz şöyle tanımlanabilir: "Oğlumun benden kopma girişimleriyle nasıl başa çıkabilirim?" Bu sorunun temelinde yatan. tutumluluk. kendi problemlerini tarif etmeye başladı. kız sonunda pes edinceye kadar. Baban Babanın oğlu için endişelendiğini göstermesi. çünkü onlar da Peter için endişelenme maskesi ardında kendilerini doğrulamaya çabalıyorlardı. Onların öğütleri işine yaramış ve başarılı bir adam olmasına yardımcı olmuştu. babanın kendisi gibi görünüyordu. Fakat çatışmadan etkilenen sadece o değildi. Genç bir adam nasıl bü kadar inatçı olur ve mantıksız fikirlerine körü körüne bağlanır? Baba kendisi de daima ebeveynlerinin sözünü dinlemişti. kendisiydi. aynı zamanda başarı ve huzurun da yolunu bulmuş olacaksın. Ciddiye alınması gereken belirtiler gösteriyordu.

Böylece. Kimin hasta olduğu ve tedavi olması gerektiği—bize hasta olarak gelen kişi kim? gibi sorularla yüzleşiriz. Peter onların kendilerine ait değerlerini zorladı ve aile içindeki uyumu bozdu. Veya ailesi. aile içinde. eğer kişi semptomun ortaya çıktığı çevreyi ve ilişkiler ağını biliyorsa anlaşılabilir. Bunun yerine biz bu yolların hastayı. Aile Terapisi: Kim Tedavi Edilmeli? Fakat semptomlar ve şikayetler bize problemin içyüzünü gösterirken. onun davranış kuralları içinde ve sosyal çevre içinde oynadığı rolü anlayabilir. bireysel aile ü-yelerine olan sadakatimize ve kimin doğru olduğu konusundaki fikirlerimize dayanarak. Bir göz yanılması gibi. semptomlar gösteren kişinin tıbbi tarihçesinden fazlasını incelersek. bu tarz bağlantıları bulabiliriz. Onun "kötü davranışı" aileyi korkuttu. büyükbaba ve büyükanneler. Psikolojik veya psikosomatik problemlerin söz konusu olduğu tüm durumlarda. iş arkadaşları. Aile tarafından temsil edildiği gibi bir ekolojik sistemin üyeleri. ailenin sosyal ilişkileri ve sosyal değerlere yönelimleri hakkındaki sorular aracılığıyla daha fazla bilgi edinmiş oluruz: "Ebeveynleri ona nasıl davranıyor?". . oğul. "Büyükbaba ve büyükannelerle ne tarz bağları var?". 1977). eşi. Yalnızca bu bakış açısından. ideolojimizi ve çatışmaya karşı ve onunla ilgili kişilere karşı geliştirdiğimiz savunma mekanizmalarını incelemeye yönelmiş oluruz. baba. ailesini ve hastalığın gidişatını nasıl etkilediğini araştırmanın önemini vurgularız. Sorun

artık yalnızca belli bir tedavi şeklini belli bir hastalığa uygulama—örneğin birini psikiyatri kliniğine kabul etmek gibi—sorunu değildir. çünkü ailede eskiden beri varolan güç ilişkileri tehdit altındaydı. "Ebeveynler birbiriyle nasıl geçiniyor?". amirleri. onu temsil eden politikacılar ve onun ! Pozitif Aile Terapisi sosyal ihtiyaçları nelerdir? Onun için terapist rolünü üstlenen kişileri mi tedavi etmeliyiz? Bunların tümü. akıl hastalarını tedavi etmenin geleneksel yolunu zorlar ve psikiyatrik tedavi kurumlarını sorgular. bir bireyin davranışının aynı zamanda diğerlerinin tümünün de davranışlarını etkilediği interaktif bir çevrenin elemanlarıdırlar (Stierlin. hasta rolünü alabilirler. toplum ve toplum kuruluşları. semptomun. "Gündemdeki çatışmayı onlar nasıl etkiliyor?" ve "Aile içindeki rehber prensipler nelerdir?" gibi sorular. Bu özellikle psikolojik ve psikosornatik hastalıklar için geçerlidir. bakış açımıza. aile içi ilişkiler. anne. Bir semptom.

Klinik. iş gücü düşmek zorunda kalmaz. Bireyi çevreleyen sosyal ortam çatışmaların ortaya çık-I tığı yerdir. bunların 200. bireyin düzgün gelişmemesi tehlikesini ortaya koyar. Akıl hastalığı gösteren kişilerle nasıl ilgilenmeliyiz? Tedavi metotlarımızın doğuracağı sonuçlar nelerdir? Bu !r I1 I Pozitif Aile Terapisi sorular akıl hastalarının tedavisinde özel bir önem taşır. "iyileşmesi" için bir psikiyatri kliniğine

konulur. Psikiyatri araştırmaları. eğer hasta uzman bir doktorun ellerine bırakılırsa problemin çözüleceği inanışına mı dayanır? Şüphesiz klinik. bu ortam kendisine kurduğu ailedir. —Abdu'l 'Baha Batı Almanya'da (1975) yayınlanan bir psikiyatri raporuna göre. Bireyin içinde geliştiği çevreler. I Daha sonra. Psikolojik nevrozlardan doğan hastalıkları. 4 veya 8 milyon kadarı akıl ıstalıklarına bağlı şikayetler yüzünden doktora görünü-lyor. Batı Almanların yaklaşık üçte biri yaşamları boyunca bir kez akıl hastalığı geçirmiş veya hala geçirmekteymiş. kendi rutin işlerine devam edebilirler. 7. Bu söz konusu izolasyonun hastanın iyiliği için mi yoksa aile üyelerinin ve durumla ilgili diğer insanların yararına mı olduğu sorusunu akla getirir. Bir milyonunun acil psikiyatrik tedaviye veya psikote-Irapiye ihtiyacı var. Maddesel nedenlerden kaynaklanan hastalıklara da o zaman maddesel tedaviler uygulayın. ondokuzuncu yüzyıl sonlarıy-la yirminci yüzyıl başlarında geliştirilen ve bugün bir çok eleştiriye rağmen sürdürülen bir tedavi modeli geliştirdi. Hasta gündelik çevresinden alınıp. Böylece kliniğin sağladığı iş bölümüyle. . ailenin hastaya bakma zorunluluğunu ortadan kaldıracağından. Çocuk için bu ortam içinde doğduğu ailedir. birdenbire akıl hastası bir akrabayla yüz-yüze gelen aile için rahatlama kaynağıdır. |Bu aşağı yukarı 20 milyon insan demektir. Her yıl 600. 000'i bir psikiyatri kliniğine yatırılıyor. 000 kişi ruh doktoruna gijdiyor. İzolasyon. IBu

istatistikler. Fakat diğer ortamlar da etki yaparlar. Her sene doktora giden 42 milyon Almanın. psikolojik nevrozlara ve destekleyici terapi ilmine göre tedavi edin. Aile veya Klinik Gördüğünüz gibi her ikisinin de yeri ayrıdır. yardım arayan ama kendilerini tıbbi-psiko-| lojik-psikiyatrik-psikoterapik bir labirente kısılmış ve bir uzman tarafından tedavi edilmez halde bulan hastaların ve-j ya potansiyel hastaların sayısı hakkında bilgi vermez. aile ü-yeleri arasındaki ilişkilerin önemli bağlantı noktaları gibi iş gördüğü bir ağ örgüsüne benzetilebilir. ailenin geri kalaru genellikle tahmin edilenden fazla problem yaşar. onlara sempatiyle yaklaşılıp. aileyle ve arkadaşlarla yaşanan eski ilişkileri onlara soğuk görünür. Hastanın arkadaşlarının da özel bir sorumluluğu vardır. I' 8. hastanın kendisinin tedavi işlemine nasıl katılması gerektiğini anlayacağı tavsiye ofislerine dönüştürülmelidir. hastaya doğrudan güçlü bir etki yaparlar. ailenin kendisini hastadan koruyup. Son birkaç yılda. terapistin onları hastanın içinde bulunduğu durumun günah keçisi yapmasını istemezler. onun psikososyal sistemine zorlu bir müdahaledir. iyi veya kötü. arkadaşların ve komşuların etkileri hastalığın sürecini belirler. Soruna nasıl yaklaşılabilir? Bu sorunun cevabı tüm aileyi hastanın kendisi gibi değerlendirmekte yatar. aile ilişkilerini bireyin tedavisinin bir bölümü olarak incelemeyi dikkate değer bulmasıdır. terapiye daha uysal yaklaştıklarını gördüm. Birçok olayda. anne babanın.

Hastanın nakli. destekleyen ve anlayışlı atmosferi yüzünden. Bir bölümü anaokulu veya kreş gibi işleyen psikiyatri hastaneleri. Ailedeki uyum bozulmuştur ve çatışma-yüklü kurallar işlemeye devam eder. ayakta tedavi kliniklerine. Ailenin bir üyesini kliniğe kesinlikle yatırmak gerektiğinde. terapi merkezlerine. yeni hastalar üretir. aile terapisinin önemi arttı—bu kadar önemli olması. ailenin hastanın yokluğunun yarattığı çelişkilerle baş etmek için yardım istemesi iyi olur. ve aile üyelerinin tedavideki rollerine hazırlanıp. Hasta bitkiler. kabul edebilecekleri yorumlar sunulur ve aynı zamanda ailedeki çatışmalara ait görüş verilirse. Pozitif Aile Terapisi. hasta kolaylıkla tüm sorunlarını dış dünyaya yükler. sonra tekrar dışarıya ekilebileceği umuduyla seraya getirilip. Bu psiko-terapiye yönelik birlikte her şey çok hoş olduğundan. sert hava şartlarından korunurlar. Aile Terapisinin Gelişimi KİME İNANMALI? . tüm aile yapısına bakar ve onu analize dahil eder. Belli bir süre için hastayı kliniğe yatırma yöntemi. Öbür terapistler gibi. Aile veya Klinik onu "hasta kişi" olarak duygusal açıdan reddetmesidir. gerçekte bireysel terapinin. Kliniğin sıcak. Ama hasta tanıdık çevresinden alındığında. Böylece çatışma. Tedavide kimin sahneyi işgal ettiğine bakmadan. Hepsinden öte. Başka bir etki de. Somut anlamda aşağıdaki sonuca varabiliriz: Aile ve sosyal çevresi tedavi sürecinde daha fazla dikkate alınmalıdır. ona ağır gelen çevreden hastayı uzaklaştırma arzusundan

kaynaklanır. Ama belki de tersi doğrudur. ben de eğer aile üyeleri. Willi (1978) serayla ilgili bir karşılaştırma yapar. Hasta aile.

Bu bilgileri aktarırken. e-Iğitim. bilimsel olarak kurumlaştırılmadan çok önce. Bu olayların önemli bir bölü-ıü. Bir çiftçi. aile ile yaşanmıştır. "Seni nankör adam. hocaya şüphe içinde sorar. Hocanın içtenliğinden etkilenen çiftçi. çatışmaları çözmek için geleneksel stratejileri ve o zaman geçerli olan ahlak anlayışını kullanarak birbirlerini l'tedavi" ediyorlardı. mollaya mı. kendimizi gelişmekte olan akademik teorilerle sınırlamayacağız. bireyle ilgilenip. Teorilerin ve metotların yerine. zaman zarfında ailenin yapısında yer alan değişikliklere rağmen. Bireysel terapi. iş bölünmesinin ve ailedeki dağılmaların yarattığı sosyal değişikliklere karşılık başlatılmıştı. zorunlu bir teori veya aile tedavisi metodunu belirtmez. şöyle demiş. bu gelişmelerin kısa. Tanrı seni korusun. Yerinden sıçrayan çiftçi. insanlar-arası problemler ve iç çatışmalar insanoğlunun başlangı-ıdan beri var olmuştur. Eşeğimle toprağının mahsûllerini evine taşımanı seyretmek gözümü okşar. bireysel terapiye tezat teşkil eder. aile terapisinde kullanılan yöntemlerin güncel durumunu tarif edeceğiz. Ama ne diyebilirim sevgili dostum? Şu an eşeğim bir başkasında" demiş hoca. "Aile terapisi" terimi. " Hoca öfkeden mosmor olmuş bir halde bağırır. Önümüzdeki sayfalarda. aile. İnsanlar. bilirsin

ihtiyacın olduğunda sana yardım etmeye her zaman hazırım. dolayısı ile tam olmayan özetini sunacağız ve aynı zamanda. çeşitli hareket noktalarından geliştirilmiş tedaviye yönelik görüşler vardır. sen bir şey yapamasan da nazik sözlerinin bana yardımı oldu. ahırdan canhıraş bir anırma duyulur. " Ama tam çiftçi yerlere kadar eğilmiş hocayı selamlarken. saygısını ve güvenini kazanıyorlardı. endüstrileşmenin. Gönlüm senin gibi inançlı bir adama eşeğimi verme arzusuyla dolu. kendi deneyim-jlerini. kibar ve bilge hoca. kime daha fazla inanıyorsun. aile terapisi. "Sağlık olsun. Sana eşeğin burada olmadığını söyledim ya. Bu problemlerle başetme girişimleri de o kadar eskidir. eşeğin aptal anırtısına mı?" Kavramsal açıdan. Bu gelişme. öğüt veİren rolünü üstleniyorlardı ve bu yetenekleri sayesinde k-llanın. "Bu işittiğim de nedir? Demek eşeğin burada. AİLEDEKİ İYİLEŞME SÜREÇLERİ Psikoterapi. aile terapisi. soylu. anırtısını duydum. O zaman da—genellikle şimdi olduğu gibi—aile tera-3İsi temelde bireysel yardımdı. tedavi aşamasının Aile Terapisinin Gelişimi özel bir şeklini ifade eder. aile terapisi için gerekli olan özdür. ona hararetle teşekkür edip. Varsayımlı olarak diyebiliriz ki. Ailenin deneyimli üyeleri. evlilik ve aile danışmanlığı alanlarını içerecek kadar . hocaya "Bu öğleden sonra eşeğini bana ö-dünç verebilir misin?" diye sormuş. terapist ve hasta arasında ikili bir ilişki kurarken. "Sevgili dostum. aile içinde kendi kendine yardım için ideolojik

bir çevre sağlayarak. Söz gelimi Katolik doktrininde. Horkheimer (1967). Tartışmalar. eşlerden birinin kendi yoluna gitmesini önlemekti. Tanrının yarattığı evlilik de şartlar ne olursa olsun korunması gerektiğinden. aile. üstünlük duygusunu ve yaşlılığında ona gösterilen saygıyı kaybetti. kabiliyetli. dini dünya düzeni geri plana çekildi. kendine güvenen. itaat etmezlerse ölümle tehdit eder. tedavi kendiliğinden aileye değil. Pozitif Aile Terapisi DİNİ-FELSEFİ ETKİLER Sosyal düzen ve onun felsefik sistemleri. seks evlilikle sınırlandırılmıştır ve çiftin üreme işlevi kuvvetle vurgulanmıştır (Bonaventure. aile. tarımsal üretim ve el işçiliği için ana birim olma özelliğini yitirdi. pedagoji ve psikolojinin buluşlarını oluşturarak. sadakati ve birliğinin ayrılmazlığıyla anlam kazanır (Lau. devamlı otorite figürü arayan insan tipini yarattığından şüphelenir. Yine Augustine'e göre. anne babalarını sayıp. kan bağlarının sonucu. yalnızca soyut bir keyfi güç düşüncesine sahip olarak büyüyen günümüz çocuğu. bu evliliği sürdürmesi onun yok olması anlamına gelse bile. otoritesinin büyük bölümünü. halk jarasmda veya aile dışındaki özel kurumlarda yapılmaya \ başlandı. Bu yöntemin bir sonraki aşamasında. Gerçek bir baba figürü yerine. tanrı korkusuyla yetiştirilmelidir. Aile yeni bir an Aile Terapisinin Gelişimi lam kazandı. Hemen hemen tüm dini ve felsefik sistemlerde aile norm alınır. artık yalnızca tanrısal düzenin bir parçası o-larak görülmemeye başlandı.

Özellikle baba. Horkheimer şöyle der: "Eskiden ahlaki ö-zerkliğin kaynağı. Augustine'e göre. görüşmeJler. " Mitscherlich (1963). görevlerine bağlı adamın sevecen kopyasıydı. içten iyilikle karşılanıp. Duns Scotus). eşsiz bir mantıksal "babasızlık" yaklaşımı içinde değerlendirip. ondan sapan aile üyelerine uygulanıyordu. 1965). çocuk yetiştirmek için verimli bir toprak ve insan izolasyonuna karşı kalkan olarak değerlendirilmeye başlandı. "Her şeyin ölçütü" olan insan. evlat. çocukları. öğüt vermeler. bireye verilen önem arttıkça. bu yapısal değişikliği. evlilik. AİLE TERAPİSİNİN GEREKLİLİĞİ ÜZERİNE Aydınlanma Çağı süresince. hatta belki kişinin acısını hafifletmeye çalışmıştır. evlilik de onun temelidir. gereksinimlerinin baskısı hakkında düşündü ve insanlararası ilişkileri için kuralları belirlerken mantığını nasıl kullanabileceğini hesaba kattı. talimatlar ve bu dünyayla öteki dünya arasında bölüştürülen cezalarla. esas amaç. babanın statüsündeki bu değişikliğin. Bu altyapıyla. Ebeveyn-çocuk ilişkisi de aynı şekilde bu kurallara dayandırılır. [genişledi. evlat üretimi. davranışları düzeltmeye. "babasız topluma çıkan . kişisel ve ailevi problemlerle baş etmek için araçlar sunar. süper baba arayışı içindedir. Endüstrileşme Çağı boyunca. Bunun yerine. sevgiyle. toplum. Hatta Tevrat. toplum gücü için çocuğun sağlam bir şekilde sosyalleşmesini sağlar (Haber-mas. Şöyle der. kendisi gerçekliğin sözcüsü oldu. anlayışlılıkları ve yerinde öğütleri

dolayısıyla insanların aile doktorlarını veya pratisyen hekimleri tercih etmesiyle başladı. doktor. Psikojenez modelde psikolojik ve . Bu trend. çocuğunun yetiştirilmesini neredeyse bilimsel bir şekilde planlar. benzeşmenin ve savunmaların test edildiği yer olan aile (ego fonksiyonu). Psikodinamik yöntemler öncelikle. Bu eğilim. 277i. Dini dünyanın maddesel olanla yer değiştirmesi sonucunda. 1963). anne rolü de benzer bir değişim geçirmiştir. Böylece ailenin zedelenen gücü yalnızca bağımsızlık formu olarak işlemez. . ilkel benlik (id) ve süperego. dış güçlere bir karşı güç teşkil eder. bir sistem içinde birbirleriyle ilişkili olduğu düşünülen çeşitli psikolojik süreçlerin (psikodinamik) ve bu süreçlerin gelişimini araştıran (psikojenez) yöntemlere yeni görüşler kattı. Bu teoriden önemli aile işlevlerini türetebiliriz: ihtiyaçların karşılandığı yer olan aile (ilkel benlik (id) fonksiyonu). uzlaşmanın. diğer iki unsur ve gerçeklik arasında hakemlik yapan kişilik yapısıdır. kişilik içine kabul edilmiş normları ve ahla Aile Terapisinin Gelişimi ki talepleri içerir. çatışmalar. Bu altyapıyla aile terapisinin sloganı. görevleri. aile sağlığı ve psikolojik tedavi arasındaki sıkı ilişki yok oldu. bu karamsar cümlelere daha fazla önem verir. ailenin ölümünü vurgulayan Cooper (1971)'ın görünüşte çelişkili bir biçimde tasarlanmış fikirlerinde de görülür. yaşasın aile!" olacak gibi görünüyor. . "Modern ideal anne. Anne katı gerçekler ve çocuk arasındaki yumuşak güç olmaktan çıktı. Freud

tarafından kurulan psikolojik yapının üç unsuruyla ilgilenir: ego. yol"dan bahseder.). Aile terapisi. İlkel benlik (id). PSİKOANAIİZDEN AİLE TERAPİSİNE Freud'un etkisi altında. Horkheimer'ın gördüğü gibi. . aile terapisinin yeni bir tedavi metodu olarak ivme kazandığını görünce. aileyi anlayabilmek için yeni bir psikososyal temel kurmaya çalışıyor. . yüzyılın başlarında psikoanali-zin gelişimi. Sonraları psikiyatrinin tıp ilminin ayrı bir dalı olarak gelişmesiyle. bilince davranış normlarının öğretildiği ve itkilerin aile ve sosyal kurallarla bastırıldığı yer olan aile (süperego fonksiyonu). "Aile öldü. gelişimsel ve sosyal psikolojiyle birlikte. davranış bozuklukları ve akıl hastalıklarıyla ilgilenmeyi de kapsayan bir uzman haline geldi. " (ss. Marcuse (1967). Kişi. Bozulmamış özel bir alem temin ettiği sürece aile. aynı zamanda. Çocuğuna karşı tamamen mantıksal bir tavır aldı: sevgi bile pedagojik sağlığın bir elemanı haline geldi. ailenin çözünmesinin gerçek bir tehdit Pozitif Aile Terapisi haline geldiği bu dönemde. Bu üç unsur şöyle özetlenebilir: Ego. itkinin tatminini arayan arzuların ve etkilerin tümünü kapsar. problemler. Süperego. ailenin güç kaybında sosyal bir tehlike görür.

Minuchin. Anal dönemde (bir yaşından üç yaşına kadar) tuvalet eğitimi. Dolayısıyla ruhsal çözümleme hasta için "işlevsel klinik ikameti" halini alır. sosyal psikoloji ve sosyolojinin yardımlarıyla geliştirilmiştir

ve şimdi bağımsız tedavi yaklaşımları haline gelmiştir. evlilik. Bunlara ek olarak. çatışma. s gibi duygusal reaksiyonlar göstermemeli ve öğüt vermemeli veya fikrini söylememeliydi. Çocuğun dünyası. Aile ilişkileri hastanın günlük hayatında önemli bir yer j tutsa da. kişi onlarla hayali boyutlarmış gibi ilgilenirdi. Çocuk merkezdedir: Ço-[cuğün bakış açısından. aile içindeilişkilerde. hastayı ailesinden tecrit etme eğilimi yaratıp. Bu durum. kişiliğin gelişimini ve kişiliğin içgüdüsel arzularının. psikanalitik ortam aile ilişkilerini hafifletti. 96 . üç taraflı baba-anne-çocuk ilişkisinde merkezlenir. hayal dünyasında ve psikanalistiyle olan ilişki95 Pozitif Aile Terapisi sinde. aile çevresinin çocuk için önem taşıyan bakış açılarını yansıtır. Perhiz kuralının bir fonksiyonu da karmaşık psikanalist ve hasta ilişkisi üzerinde daha iyi kontrol kurmasıdır. Erikson'un biyografik yazıları ve kültürel karşılaş-tırmalarıyla ispatlanabilir. sempati. Batı Almanya ve Amerika'da üretilmiş ünlü aile terapisi görüşleri (Richter. gerçek aile geri planda tutulurdu. Bu dönemde çocuk e-beveynlerinin emirlerini kabul etmeyi öğrenir. Bir perhiz kuralıyla yönetiliyor-muşçasına psikanalist. ailedeki diğer kişiler. Stierlin). hareketlilik gelişimi ve vücut kontrolü eleledir. Bundan başka. Çocuk. herbiri belirli nesne ilişkisiyle bağlantılı çeşitli evrelerini tarif eder. teselli. başka bir aile üyesinin katılımının tedavi üzerindeki kontrolünü kaybettirebileceğinden korkması durumuna yol açabilir. Ayrıca

hastanın. Odipal dönemde. aile yapıları arasındaki bağlantı daha açık görülebilir. anne-çocuk ilişkisiyle sınırlıdır. almaması öğütlenirdi. psiko-analizin aile terapisine hazırlık yapmasına izin verdi. onların tedavide yer almasmı engeller. Böylece aile ilişkisinin önemli 5örüşleri. karşı cinsten ebeveyninin dikkatini ekmeye çalışırken. Yaşamın ilk oniki ayını kapsayan oral dönemde. buna rağmen. Ama bu da inançlı bir psikanalistin. güdülerinin [yönünü belirlemesine ve egosuyla süperegosunun gelişi-Jmi için gerekli kimlik ihtiyacına baz oluşturmasına yara-jyacak nesneler gibi görünür. Psi-kanalitik prosedürlerin dogmasına hürmeten. Psikodinamik ve psiko-jenezde taslağı çizilen aile yapıları. v. Sigmund Freud'un analizleriyle ve hepsinin ötesinde. üçüncü bir kişiye psikanalizde olanları anlatmasına izin verilmezdi. terapi devam ederken. araştırılmış olur. Bu "nesne ilişkileri". Bu model. en azından bireyin olgunlaşma aşamasını etkile-Idiği yere kadar. hemcinsi olan ebeveyniyle rekabet e-ier. Bu kurallar çözümsel şartlar için önemli olsa da. iletişim teorisi. çocuk tamamen çevresine bağımlıdır. psikanalitik teorinin buluşları. aile üyelerinin sosyal normları ve ahlaklılık-an bağlamında ilgilenilir. Bu dönemde baş gösteren gereksinimlerle. hastaya. boşanma veya iş değişikliği gibi büyük kararları.

Tehlikeye atılmış bir iletişim. iki taraflı bağdır. Diğer bir deyişle. 1975). birbirini etkileyen çevrenin

elemanları olarak görülür. Öte yandan. Dönüm noktası olabilecek durumlarda. aile terapisi için yeni güdüler oluşturdu. iletişim kurmamak olanaksızdır. bu tarz pataloji için hazırlanmış ilişki şekilleri tarafından düzenlenir" (Selvini et al. annesinin emrini uygulamış ve bu yüzden aslında kendine göre davranmamış olur. Bu modellere göre. Mantığa aykırı gibi görünen bu karşıt o. su olan bir genç. Watzlawick. Bu örneğe göre. Stierlin'ın "ilişki tuzağı" ve Loch'un (1961) "sıkışma" olarak adlandırdığı. Bu ailenin uyum sağlama yeteneğine dayanır. kendi kendini düzenleyen bir sistemdir. semptom reçetesidir . belirlediği gibi her davranış bir iletişim şeklidir. . aile sisteminin değişime yalnızca dar bir alan bırakması demektir. . şizofren hastanın Isemptomlanndaki düzelmenin aile üzerinde şiddetli etkile-Sri olduğuna dayanan klinik buluşuna uyguladı. ne yaparsa yapsın. . "bitmeyen oyunlara" olanak tanıyan kuralları ile karakterize edilir. kendince ve bağımsız olabilmesi mümkün değildir (Watzlawick. tedavi edici bir I değişim sağlanabilir. aile aynı zamanda değişme yeteneğine [de sahiptir. Homeostasis. Homeostasis hatırı sa-I yılır bir güç olsa da. kuralları değiştir__aj__ Pozitif Aile Terapisi mekten başka çaresi yoktur" (Servini et al. Jackson 1(1957). lerkesinkini etkiler. zaman içinde geliştirdiği kurallara göre işleyerek. Bunun bir örneği. Bir sistem olarak aile. Bu sonu gelmeyen oyunlar karşıt oyunlar kullanılarak tedavi yo-1 luyla bitirilmelidir.

Bu yüzden. aile üyeleri. VVeakland ve Fisch. ister istemez yine iletişimsel fonksiyonu dolduran bir cevabı uyandırır. aile. s. Aşırı korumacı annesine ikircikli bağımlılık duygu. kişiye alternatifleri olduğu yanılsamasını veren birbirine zıt bilgi parçalarının sağlanması ikili bağın tipik. < sa da kendiliğinden hareket etmemiş olur. sistemler teorisi ve sibernetik (ayarlamayönleme bilgisi)ten türetilen modeller. semptomları değiştirmek istiyorsa. 13). Bu durum [ailenin dengesinde bir rahatsızlık yaratır ve ancak bir diğer [aile üyesi de semptomları göstermeye başladığında düzel-[tilebilecek bir dengesizliğe yol açar. şu çatışma ortaya çıkabilir: Eğer o-ğul kendince hareket ederse. annesinin önerisinin aksine hareket etmeye çalışır. Bir üyenin davranışı. Bu emir. Beavin ve Jackson'ın (1969). annesinden değişik şekillerde "Kendin ol. halidir. I Aile sistemi içindeki kuralları değiştirerek. Bu iletişim. 1977. İlişki şekilleri ailede rahatsızlıklara altyapı oluşturur. " emrini alır. p. annenin her şart alünda oğluyla sıkı bağlarını sürdürmesiyle ilgili amacıyla çelişkili gibi görünebilir Bu emrin yaratacağı endişelerin ve suçluluk duygularının yanı sıra. ilk başta. 1977. "Bir ya da daha fazla üyenin geleneksel olarak 'patalojik' teşhis edilen tavır sergilediği aileler. "Kişi semptomların aile sisteminin I ilişki özelliklerinin bir parçası olduğunun farkına vardığm-Ida. ' yurtlardan biri. iki tane görünüş-çelişen fonksiyonu kullanır: a) homeostasis'e doğru eği-|lim ve b) değişme yeteneği.

13). Aile Terapisinin Gelişimi SİSTEM OLARAK AİLE İletişim teorisi. aile homeostasisi kavramını. aynı zamanda aileyle önemli bağları olan sosyal kurumlarda (doktor. aile üyelerinin birbirleriyle olan iyi ihtimallerin geliştirilmesidir. ödüllendirmeyi öğrenebilirler" (s. semptomatik veya istenmeyen davranışın idamesine ve karakter mantıksal" (s. ilişkiler ağı içinde terapi yapmak için arkadaşları ve tanıdıkları da çekirdek aileye ekledi. Minuchin (1977) tarafından geliştirilen yapısal aile terapisi. bu paradoks ve karşıt paradoksu şizofren rahatsızlıkları olan bir aileyi tedavi ederken kullandığı bir terapi modelini tarif eder. Sosyal destekle birlikte. Auerswald'ın perspektifi birkaç bilim dalıyla ilgilidir. E-kolojik bakış açısı (Auersvvald. Ondan sonra. bir toplum veya aile içinde varolan sosyal öğrenme ve ödül-ceza mekanizmasına dikkat çeker. (1977). Hastaya kontrol edilemeyen ve özerk gördüğü semptomları isteyerek ortaya çıkartması görevi verilir. sözel ve sözsüz iletişimi. Selvini Palazzoli et al. Speck ve Attneave (1973). Benzer olarak. Tausch. örgütsel yapılan kullanır. Aykırı kişi. özdeşlemeye karşılıklı gelir. 1973). öğrenme teorisine dayalı bir aile terapisi için özel önem taşır. aile üyeleri arzulanan bir davranış kalıbını takdir edip. Bu tarz mesajlar devamının benimsenmesini ve kişiliğin parçası olmasına neden olur. 1974) . bireysel terapinin tipik temsilcisi gibi görüldü. en baştan beri davranış terapisi. Libermann. Bununla beraber. 398). Aile

Terapisinin Gelişimi Minuchin. Libermann (1973). 399). Terapi için başlangıç noktası. hasta bireyin gereksinimlerine uyduruldu. tedaviye yönelik değişime davet etmekte kullanır. bu yöntemin temel noktalarını şöyle özetler: "Uygunsuz davranışı ona ilgi göstererek ödüllendirmek yerine. Genel anlamda bu durum. Bu noktada. aile sistemi içinde bireysel altsistemlerin düzenlenmesini analiz ederken. Sosyal geliştiriciler. 'Bu istenPozitif Aile Terapisi mey en davranışına devam ettiğin sürece. dikkat ve takdiri içerir: "Aykırı aile üyesi sık sık. yaşatılması (cf. davranışçı yaklaşımda bir aile terapisinin başlangıcını bulmuş oluruz. semptom da artık kendiliğinden hareket eder olmaktan çıkar. "Kendin ol paradoksunda olduğu gibi. Örneğin. aile terapisinin bir diğer uzantısını tanıtır. modelden (örnekten) öğrenmek de. DAVRANIŞÇI AİLE TERAPİSİ Uzun bir süre davranış terapisi. bitmeyen semptomatik o-yununun dışına çıkmış olur. sosyal görevli) girer. sistemler teorisine dayanır. klinik. Korkuların tedavisinde davranış terapisi yöntemi sistematik duyarsızlarıma. Aileyi anlamaya yönelik sistem-ku-ramsal bakış açısı dışa doğru genişletilebilir. perspektif alanına sadece aile değil. seninle ilginece-ğiz ve senin için endişeleneceğiz' mesajını alır. (Bateson). uygunsuz davranışına yöneltilmiş sempati veya sosyal destek görür ve böylece bu davranışa bağımlı hale gelir. Hasta. yeni yapı şekillerini aileyi.

terapistin üç ana görevinin listesini şöyle yapar: 1) Hasta ile tedaviye yönelik bir ortaklığın kurulup.

Şehirlere düzen getirmek için. POZİTİF AİLE TERAPİSİ Aile terapisinin gelişimi. bu gelişme kapsamında. 9. Pozitif Aile Terapisini anlatmadan önce. — sosyal varlığıyla birlikte—ilk varoluşunu şekillendiren sosyal bağlar içinde görülmeye başlanmasıdır. Aile terapisinin bağımsız bir metodu olmasının ötesinde. dikkatimizi. 1973. önce bölgeleri düzeltin. Bu demektir ki Pozitif Aile Terapisi. içinde yaşadığımız bağlantıları tarif eder. tedavi içindeki temel ilişkilerin boyutudur. aile. aileyi düzenlemelisiniz. tedaviye dair yaklaşımlarımızın kısa bir özetini vermek istiyoruz: Aile terapisinde. Genellikle yalnızca küçük bir grup psikoterapiste affedilen yeteneği—yani problemler ve çatışmalarla farklılaşmış. Innerhofer (1978) tarafından öne sürülen etkileşimsel analizdir. insanın artık izole bir varlık gibi değil a-ma. Konfüçyüs'ün dediği gibi. 1973). Her insanın. Pozitif Aile Terapisi. Aileyi düzeltmek için. Aile terapisinin kendisi de pragmatik ve uygulamaya yönelik bir yaklaşımdır (cf. 3) Desteğin davranışçı kuramsal prensiplerinin genişletilmesi ve insanlararasmdaki devamlı etkileşim şartları içinde model öğrenmenin genişletilmesi. Eğer bölgeleri düzeltmek istiyorsanız. Buna pratik bir örnek de. Peseschkian. Ortadoğu'dan bu eski özdeyiş. Yaşamın bir aşamasındaki ufak değişikliklerin tüm düzeni

etkileyebilceği önermesiyle yola çıkmamız gerekir. olgun bir şekilde başa çıkabilme yeteneğini— aile ve aile üyelerinde geliştirmeyi istiyoruz. Pozitif Aile Terapisi Neyle İlgilenir? Ülkeyi düzeltmek istiyorsanız. önce şehirlere düzen getirmelisiniz. Kendi ailenize düzen getirmek için de kendi kendinizi düzeltmek zorundasınız. ailenin ve hatta insanlararası her ilişkinin içinde varolan bireysel kendi kendine yardım potansiyelini harekete geçirmek bizim için önemlidir. topluma ve çeşitli psikoterapi ve aile terapisi metotlarının içerdiği tamamlayıcı olasılıklara yöneltebiliriz. önce kendi ailenize düzen getirmelisiniz. Gerçek ilerleme. diğer yaklaşımları terapi planı içinde tamamlayıcı ya da alternatif olasılıklar olarak görebilir (cf. Deiden-bach (1978) bunun için ekolojik yönelimi olan bir model önerir. Bunun yerine. 1977). Bu teoriler arasındaki zıtlıkları ikinci derecede ö Aile Terapisinin Gelişimi nemli görebilmemize olanak tanır. diğer teorik ve pratik bakış açılarını birleştirmeye ve onlarla ilişki kurmaya çalışır. psikoterapi ve çevre terapisi için yeni bir boyut oluşturdu. her insan medeniyetin yükselmesinden ve düşmesinden . Ferber ve Ranz. 2) Problemlerin davranışçı analizinin yapılması. Haley.

Ortadoğu-nun bilgeliğini izleriz. Aile terapisi aileye bir sistem olarak bakar. Biyolojik ve sosyal üretim yeri olan aile. Bu toplulukta çatışmalar hem ortaya çıkabilir hem de çözülebilir. sorumludur. "Kendisi iyi

olan herkese iyidir" deyişinde olduğu gibi. değişikliğin çeşitli a-lanlardan gelebileceğine de inanırız. sadece güven ve umut değil. Ama aile hakkında daha önce söylediklerimizi hatırlayalım. Kişinin kendine has niteliklerinden. Aile içindeki. O zaman memurlarla ilişkide rüşvet yarı resmi şekilde kabul edilir hale gelir. yeni boşanma kanunudur. Çocuk hala biçimlenmemiş ve farklılaşmamış yeteneklere sahiptir. toplumun sürekliliği. Değişikliğe tedaviye yönelik duyarlılıkla bakıldığında. eşi ve büyükanneler. Bazı durumlarda bu yetenekler. toplum içindeki olaylarda benzersiz ve merkezi bir rol oynar. kardeşleri. Bu işlevlerin yanı sıra ailenin bir başka önemli işlevi daha vardır. Öte yandan. büyükbabalar. söz dönüp dolaşıp sonunda onun içinde büyüdüğü çevreye—yani ailesine gelir. Bunun bir örneği. Örneğin. Batı Almanya'da birçok aileye geniş kapsamlı değişiklikler getiren. genellikle insanın anne babası. halalar gibi geniş ailenin üyeleridir. Genellikle bu izole bir olay değildir ve tüm toplum rüşvetçi sayılır. düzenin tümünde yer alan değişiklikler. Bunlar görünür olmasa da varoldukları kesindir. Bu yeteneklerin belirli şekillerde gelişmesi. itimatsızlık. dayılar. Birey. çaresizlik ve saldırganlık gibi duyguları da kişi ilk önce en yakınına aksettirir. rüşvetçi bir memur tüm sosyal kurumun itibarını zedeler ve hatta insanın sosyal yapıya olan güvenini sarsar. sistemde hangi e-lemanın değiştiği önemini yitirir. bastırılacak veya dengesiz bir biçimde gelişecektir.

Ama Ortadoğunun bakış açısı bireyi tüm değişikliklerin temeli kabul ederken. kişinin ailesinden edindiği kurallara ve toplumu bir arada tutan sosyal değerlere dayanır. teyzeler. kişi neden aileyi Aile Terapisinin merkezi yaptığımızı sorabilir. bakış açılarından ve değerlerinden bahsettiğimizde. aileyi ve bireyi çevreleyen şartları etkiler. Çok şeyi kapsayan bu durumda. Bu aşamada. Bu güçlü duygusal ilişki ve kişinin aile içinde çok zaman geçirdiği gerçeği . aileyi çok önemli bir topluluk haline getirir. aslında birbirleriyle sıkı ilişki içindeki sistemlerle uğraşıyoruz demektir. Yaşamının ilk birkaç yılında insan daha yumuşaktır. Uygulamada bu ifade. çocukları. Ayrıca. Sosyal değişime veya bireyin tek başına tedavisine odaklanmak da aynı şekilde uygun olabilirdi. aile ve toplum Pozitif Aile Terapisi Neyle İlgilenir? gibi birimlerle ilgilenirken. Bu kişiler. çocuğun çevresindeki insanlara ve ailesinin sunduğu fırsatlara bağlıdır. amcalar.

Pozitif Aile Terapisinde. Evdeki aile üyelerinin aksine. EŞ GRUPLARIYLA ÇALIŞMAK (EŞ TERAPİSİ) Bu gruplar aile topluluğunun özel bir tipidir. aile terapisine olan yönelimimizi kaybetmememiz gerekir. Terapist doğrudan müdahale edip onların davranışlarını değiştirmeye çalışabilir. iş. Bireysel terapide. Dahası. v. Ama pragmatik bakış açısından. Pozitif Aile Terapisinde kişiye hasta rolünü bırakıp kendi durumunda terapist gibi davranma görevi verilir. kişinin

hastadan terapist rolüne geçmesi davranış değişikliğine fırsat verir ve böylece tüm aile üstünde iyileştirici etki yapar. bir ailenin terapiye karşı koyduğu ilk direnç kırılabilir ve tüm aile yönteme katılabilir. Sistemin elemanlarındaki bir tek değişikliğin tüm sistemi etkileyeceği inanışı bağlamında. zitif Aile Terapisinin özel bir psikoterapik inanca dayandınl-maması anlamını taşır. hasta için yorumlanmaya ve değerlendirmeye hazır hale gelir. HASTA BİREY İLE ÇALIŞMAK İlk bakışta bu terapiyi aile terapisi olarak adlandırmak mantıksız görülebilir. rar yaşanılmış bir varlık teşkil eden aile. Fakat Pozitif Aile Terapisinde yalnızca ilişki sorunlarının çözümlemesini yapmakla yetinmeyiz. Sorunu tartışırken birbirlerini parçalayacak hale gelirler. bu yöntem. Böylece hayal edilmiş ve tek-. hastanın hafızasını kullanarak deneyiminde görülen aile ilişkilerini toparladığı. Çift. kayınvalde. hemen aslanın kafesine girip. birbirlerine ait etkileşim kalıplarını değiştirme fırsatına sahip olduklarının farkına varmalarına yardım eder. Tipik bireysel terapide bile. birlikte bir terapistin yardımını ister. Eş terapisinde biraz tecrübesi olan herkes bilmelidir ki. Veya onları çatışmayı farklı kavramaya yönlendirip. Bunların hepsi aile terapisi olarak adlandırılabilir ve aşağıdaki şekillerde. İlişkilerindeki veya çevrelerindeki—çocuklar. terapiste birbirlerinden nasıl etkilendiklerini gösterir. bu hastalar terapiden yardım isteyecek cesarete sahiptiler. çatışmanın içinde yer alan diğer kişilerin tedavi

seanslarına dahil edilemediği durumlar için gereklidir. kayınpeder. s—problemler terapinin nesneleri haline gelebilir. Deneyimler gösterir ki. Her iki eş de terapiye birlikte katılır ve orada sergiledikleri tavır. klasik tera-' pist-hasta ilişkisi geliştirilir. terapiye gelen çiftlerin çoğu çatışmaları hakkında konuşurken büyük baskı altındadır. Bu delege vazifesi yüklenmiş hastalar aileleri tarafından gönderilmişti. Süreci şekillendirmenin birkaç değişik yolu olması daha önemlidir. çatışmaları . tarif edilebilir. Peseschkian. 1979). aynı zamanda özel konu ve hika Pozitif Aile Terapisi Neyle İlgilenir? yeler kullanarak hastanın sezgilerini de uyarmış oluruz (cf. Bireysel hastaların yüksek bir yüzdesinin ailelerinin tavsiyesi veya etkisi sonucunda terapiye geldiklerini gördüm. ama aile terapisinde ailenin kavramları ve kurallarına direkt geçişimiz olduğundan. iletişimi kontrol etmeye çalışabilir. Bu eşleri. Bunun yerine Pozitif Aile Terapisi. teyzeler. O zaman aile bu aracı kendi kendine yardım için kullanır. Bunun yerine. Örneğin baba. aileye kendi pozisyonlarını netleştirip. dayılar. GENİŞ AİLE İLE ÇALIŞMAK Çekirdek aileye ek olarak. Bu noktada. çifti bir arada tutan şeyleri ve çatışmanın ilişkilerinde nasıl bir işlevi olduğunu tartışarak işe başlarız. tedavi yöntemi terapiden çıkıp kendi kendine yardım alanına girer. s. Hastalar terapilerinin erken safhalarında. Tabii bazen buldukları çözüm boşanma ıreya ayrılma olabilir. kendilerini terapi ortamından kurtarabileceklerini ve

ellerindeki aletlerle çatışmalarını tek başlarına halletmeyi öğrenirler. v. Böylece çatışmanın içerikleriyle uğfaşabileceğimiz ortak bir taban oluştururuz. amcalar. Bu yöntemle ilişkili bireysel tekniklere önümüzdeki bölümde değineceğiz. anne ve hala ebeveynleriyle yaşayan çocuk burada söz konusu i Pozitif Aile Terapisi dur. ailenin diğer üyeleri adına sorulan cevaplayarak. Grubun büyüklüğü sadece düzenlemelere yönelik ne Pozitif Aile Terapisi Neyle İlgilenir? . Bu a-raç. Ondan sonra bu etkileşim kalıplan kavramlar olarak tarif edilebilir. aile üyelerinin birbirlerinden nasıl etkilendiğini belirleyen kuralların gözlemlenebilmesidir. halalar. aile dostları. solarını çözecek değişik yollar arayabilecekleri yeni bir duruma getirir. Bu yöntemin avantajlarından biri de. Çatışma deneyimi ve onun çözümü mümkün olduğunca bu aile içinde sürdürülür. ÇEKİRDEK AİLE İLE ÇALIŞMAK Burada aile terimine dar bir açıdan bakarız. Sistemler teorisine dayalı aile terapisinin aksine biz burada yalnızca doğrudan müdahaleye güvenmeyiz. yakın ilişki içinde bulunulan diğer kişiler de tedavide yer alabilir: büyük anne ve büyükbabalar. Baba. hakkında konuşmaya başlamayız. Bireysel terapide hastanın ailesiyle ilgili algıları ile çalışırız. onlara doğrudan müdahale edebilme şansına sahip oluruz. aile kurallarını ve onların kavramsallaşmasını tanımlamak için beş aşamalı bir müdahale sistemi kullanır. Tedavi yetenekleri böylece hasta-aile ve onun üyelerine aktarılmış olur.

farklılaştırmak için yardım eder ve yanlış anlamaların farkına varmalarını sağlar. burada gerçek şeklini alır. Bu bakış açısı. Boszornenyi-Nagy (1975) modelini izleyen terapist. içlerindeki ö-nemli ilişki kuralları ve değerleri yıkılmış olan aile kavramları ile uğraşır. s dir. Bu yöntem psikolojik yaralanmaların önceden önlenmesinin önemini vurgular. Şimdi her zamankinden fazla kavramların canlı tarihi önemli bir rol oynar. ondan faydalanmalarını sağlayan ana nedendir. işverenler. Bu yöntem aile terapisini bütünler ve ailenin bağımsız ve tek başına bir varlık olmayıp. Böylece bireyin zorlu durumları halletme yeteneğini günlük hayatının içinde geliştirmeye çalışır (cf. Yönetmen olarak terapist aile içindeki dinamik süreçlerin açığa çıkmasını sağlar. Şu anda Pozitif Aile Terapisi. anaokulu öğretmenleri. Fakat toplum psikolojisinin . bazen değişime en uzak görünen büyükanne ve büyükbabaların bile Pozitif Aile Terapisiyle uyum içinde çalışabilip. Bu uygulama gerçekten de bu tarz bir psikoterapinin sınırlarını çizer çünkü herhangi bir sebepten dolayı terapiste gelemeyen insanları tedavi edemez. Kişi için önem taşıyan tüm insanlara ve kurumlara doğrudan veya dolaylı olarak yaklaşılır. iş arkadaşları. EKOSİSTEM Bu yöntemde aile sınırlarının ötesine geçeriz. doktorlar. derilerle sınırlanabilir. Stierlin. hastalara bizzat kendisi aktif olarak ulaşıp. toplum psikolojisinin denenmiş bir modeline sahip değildir. müdürler. Kavramların "aile ağacı"—ki bu aile

davranışları ve kurallarının gelişimsel tarihidir—genellikle hastanın hafızası ve deneyimleri vasıtasıyla keşfedilir. Pozitif Aile Terapisi. bu sınırlamanın ötesine geçmeye çalışır. aile üyelerinin herbirine değerli bir insan olma hissini verir. Fakat toplum psikolojisi. amacı tüm popülasyon için mümkün olan en yüksek psikolojik sağbk seviyesi olan toplum psikolojisi ile uyuşur. aile üyeleri arasındaki ilişkilerde a-dalet eşitliği için uğraş verir. 1978). Bunu gerçekleştirerek. Tarafsız bir seyirci (M. gözaltı memurları. 1977) olan terapist. Örnekleri. Sommer et al. klinik personeli. v. kişinin iş yerindeki kurumlar. psikoterapistin hastaların kendisine gelmesini beklediği alışılmış uygulamasından farklıdır. Toplum psikolojisi. Terapide kullanılacak sistem. sosyal ve devletle ilgili gruplar gibi diğer altsis Pozitif Aile Terapisi temleri kapsayacak şekilde değiştirilebilir. Dış temaslar ve sosyal kurumlar terapiye etki eden değişkenler olarak katılırlar. eğitim ve evliliğe yönelik danışmanlıkla ilgilenir ve aynı zamanda fiziksel ve psikolojik sağlığı tehdit eden. ekolojik çevrenin bir parçası olduğu gerçeğini doğrular. İnanıyorum ki bu dikkatli yöntem. Ondan sonra bu kavramlar ailenin bazı üyelerini incitmeden terapi seanslarında tartışma konusu edilebilir. Önce ailenin sorunlarla ilgilenebileceği bir atmosfer yaratır. Bu yöntemin amacı ailenin kendi kendisini iyileştirmesini sağlayacak güç birikimlerini harekete geçirmektir. müfettişler. işe ilişkin risklerle uğraşır. Bu

anlamda Pozitif Aile Terapisi kendini "Ekoterapi" olarak görür. aile. sorunlar ve çatışmaların terapinin kendi içinden değil. bireyin sosyalleşmesini yaşadığı orijinal grup ve duygusal önem taşıyan her zaman geçerli ilişkilerini şekillendirdiği yerdir. halihazırda garantilenmiş olan aile gerçeği olarak. Dahası. kendi kendine yardım için varolan tüm genel kaynakları. aile üyeleri ve canlı bir kurum olan ailedir. insanlar arasında daha iyi adapte olabilme. Peseschkian. Pozitif Terapi. . her terapinin ekolojik sisteme bir müdahalede olduğunu görürüz. merkez hala ailedir: çünkü aile. Bu grupların ötesinde. özel öğretmenler. POZİTİF AİLE TERAPİSİ. sosyal kurumlara dikkatini vererek. doktorlar. Ve tüm bunlara tersten bakarsak. psikiatrlar. Terapist de öncelikle böyle izole edilmiş bir bireysellikle ilgili değildir. terapistin çatışmaları özel bir hastayla mı hallettiğiyle veya terapistin doğrudan veya dolaylı yoldan hastayı belli bir çözümemi yönettiği ile ilgili değildir. TÜM DÜZEYLERİ DİKKATE ALMAYA ÇALIŞIR Pozitif Terapi. Ekosistem için olumlu gelişmeler. iş adamları. sosyal hizmet uzmanı. kişinin günlük hayatından. çiftlerin ve ailelerin tedavisine uyarlamaya çalışır. Böylece aile terapisinde ve hatta hasta bir bireyin tedavisinde sosyal veya politik bir etki yaratılabilir. prensiplerini bireylerin. daha üretken çalışabilme yeteneği ve kişinin çevresi Pozitif Aile Terapisi Neyle İlgilenir? ne pozitif tepkiler verebilmesi gibi kavramları içerir. bireysel terapiden toplum

psikolojisine uzanan seriyi kapsar. aynı zamanda öğretmenler. Kişi nereden başlarsa başlasın. Aile varolan çatışmalarla uğraşmaya. ebeveynler. Pozitif Aile Terapisinin araçlarını toplum psikolojisine bütünleyip. toplumun ideolojisi ve değer sistemlerinin ışığı altında tayin edilebilir. Terapistin partnerleri. daha sonra bu bilgiyi kendi ruh sağlığı için kullanmasıdır. Pozitif Aile Terapisi aile gö Pozitif Aile Terapisi rüşünü. gençler. hemşireler ve sağlık danışmanlarına yaklaşır. örneğin öngörücü "halk terapisi" (cf. alternatif davranışları denemeye ve böylece olası çözümler hazırlamaya teşvik edilir. araştırmakta yarar vardır. Pozitif Aile Terapisi. ailevi ve sosyal karmaşıklıklardan sıyrıla-bilme. Bu değişimlerin önemi yalnızca. kişinin kendi davranışlarının etkilerine duyarlılık hassasiyet kazanıp. Ekoterapiyle birlikte. böylece sağlık sorunlarıyla uğraşan herkese. Bu hedef. avukatlar. tedavide kullanabilecek yeni yaklaşımlara yol açabilmemizi sağlayacak bir sıra olasılık görürüz. psikoterapistler. çocuklar ve insanlararası ilişkilerin problemlerine göz yummayan herkesle konuşur. kişinin aileyle ilgili algılarında hüküm sürerken ve insan-lararası ilişkiler içinde dikkate alır. ailesinden ve işinden kaynaklandığı gerçeğini bilmesidir. 1977). Ailenin veya en azından bazı aile üyelerinin terapide bulunmasını gerektiren geleneksel aile terapisinin aksine. Ana hedef. adamın sahip olduklarından. gerçekten sahip olduğu kabiliyetlere konsantre olduğunda.

parasından ve ona yardım etmeye hazır arkadaşlarından bahseder. Enerjisini sorunları ve borçlarıyla tüketmeyi bırakıp. Birden bire üzüntülü adam sorunlarını yeni bir ışık altında görür. sosyoloji ve sosyal psikoloji. 4. yani psikanaliz veya derinlik psikolojisinde geleneksel olarak ortaya çıkarılan olaylarlan. . bireyin kendi içideküeri. 1. Bu yüzden yalnızca. Bu metodun prensipleri ve teknikleri. Bu (makroskopik) süreç. ne güzel bir işçilik! Aklıyla nasıl da soylu! Yetenekleri nasıl da sınırsız! şekli ve tavrı. tıpkı bir melek gibi! Sezgisiyle nasıl da bir tanrı gibi! —Shakespeare 1968 yılından beri. Bundan bir arkadaşına yakınır. Şimdi de aile terapisi çerçevesinde bu kavramın nasıl uygulanabileceğini tartışmak istiyorum. ve aile psikolojisinde yaşananlara benzer. Çeşitli büyültmeleri kullanma sırası belirtilmemiş olsa da. Bu adamı çok şaşırtır. bu engeller popülasyonun büyük bölümünün psikoterapiden faydalanmasına mani oldu. Bölüm Pozitif Aile Terapisi'nin Araçları POZİTİF SÜREÇ İÇİN BİR METAFOR Pozitif süreç şu duruma benzetilebilir: Bir adam çok borcu olduğunu keşfeder. Şimdiye kadar. Bu durum onu uykusundan eder. Pozitif Psikoterapi adını verdiğim yeni bir bireysel yardım ve psikoterapi kavramı üzerinde çalışmaktayım. Aile terapisi ve psikoterapinin alışılmış yöntemlerinin uygulanabilirliği. ama konuşmaya başladığında borçlardan hiç bahsetmez. ilişkiler ve etkileşimler dikkatle izlenir. Bunalıma girer ve intihar etmek ister. iletişim

açısından varolan engeller yüzünden sınırlanmıştır. bireyi harekete geçiren çeşitli güdüleri ve itkileri mikroskop altında inceliyormuşuz gibi ilerli-yemeyiz. açığa çıkarır. karşılaştırmalı kültürel psikoloji. Bunların tümünde. aynı zamanda gözle görülebilen (makroskopik) izlenimleri de çıkış noktamız olarak almalıyız. Positive Psychotherapie: Theori ıtnd Praxis einer Neuen Methode adlı kitabımda tüm ayrıntılarıyla açıklanmıştır. problemini çözecek yeterli güce ve kaynağa sahip olduğunu keşfeder. Pozitif Aile Terapisinin Üç Dayanağı İnsan. grup ve çevre psikolojisi. Adam sorunlarının tümünü anlatırken arkadaşı sabırla onu dinler. hareket halinde ne kadar akıcı ve tatlı. Bunu yerine. Mikroskopik süreç. Lisan engeli sorunu Pozitif Aile Terapisinin önem verdiği bir konudur. bir insanı gerçekten anlama noktasına ulaşmak istiyorsak tüm bu olasılıkları aklımızda tutmalıyız. Borçları tartışacağına arkadaşı. eski hasta rolünü bırakır ve kendi kendine yardım için kullanabileceği olanakların farkına varır. Buna rağmen biz. Başlama noktası. gerçek yeteneklere ve kavramlara dek u-laşır. Bu durum ailenin rahatsızlıklarıyla sistematik bir şekilde ilgilenmemize olanak tanır. aile içi anlayış için ortak zeminleri vurgulamamıza ve böylece terapi için bir baz oluşturabilmemize izin verir. iç çatışmalar ve insanlar arasındaki çatışmaların içeriklerini eleştirel ve sistematik bir biçimde incelemeyi kendimize görev edindik. ailenin varolan kendi kendine yardım

kapasitesini anlayabilir ve aynı zamanda ailedeki çatışmalarla ilgilenebiliriz. POZİTİF BAŞLAMA NOKTASI Rahatsızlıklar ve hastalıklar. önce iki sorunun cevaplanmasını gereksinir: Pozitif Aile Terapisi Herkesin ortak noktaları nelerdir? İnsanların birbirlerinden farklı noktaları nelerdir? Hastaya kolay kabullenebileceği yeni düşünme yolları yaratabilmek ve terapi ve kendi kendine yardımda yeni bir itici güç sağlamak için tıp. Başka bir deyişle. İnsanın başlangıçtaki yetenekleri. temel yetenekler ve gerçek yetenekler ile ilgilenen Pozitif Aile Terapisi. kişinin rahatsızlıklarını olduğu kadar yeteneklerini ve gelişimsel olasılıklarını içeren bir metod gereksinir. Pozitif. keyfi seçilen örneklerle değerlendirilmiştir. bu sayede çeşitli sosyal sınıflardan insanları tedavi edebileceği ve kültür-lerarası problemleri aydınlatabileceği bir noktadadır. insanlar genellikle bir şeyin nasıl olduğunu sorarlar (çatışma yöntemi). Pozitif Aile Terapisinde kişi. BEŞ EVREİİ POZİTİF AİLE TERAPİSİ . Bu durum. İçeriklerin sebepleri ve hastalıkların durumları üzerine yaptığımız araştırmalar. psikoterapi ve psikiyatrinin genel kavramlarını Pozitif Aile Terapisi bağlamında açıklamaya çalışıyoruz. psikolojik ve pedagojik literatürde işlevsel ve dinamik ilişkilere aşırı dikkat edilmesi genel bir durumdur. fiziksel ve psikolojik semptomlara özel bir anlam yükleyen ve ailenin çıkan çatışmaları ne şekilde halletmeye eğilim gösterdiğini belirleyen. eğitimin (yetişme). ailenin oyun kurallarını çözme

meselesidir. Oyun kurallarını inceleme Pozitif Aile Terapisinin Üç Dayanağı yöntemi iki şeyi başarmamızı sağlar. koruyucu tıp ve psikoterapi ile işe başlayan günümüz psikolojik tedavi yöntemleri. İÇERİKLE İLGİLİ YÖNTEM Psikoterapatik. Ne olduğu ve o-nu belirleyen içerikler şimdiye kadar yüzeysel konular o-larak. gözlem-uzaklaştır-ma. Gelecek bölümler Pozitif Aile Terapisinin araçlarının. Sırtımdaki tüyler kabarıp. Olaylar arasındaki bu ilişki. gıdığım boynumu çarpıtana kadar başımı yukarıda tuttuğum için bana kasıntı diyorsun. $ le—nasıl birlikte çalışabileceklerini gösteren bir modeldir. "Sarayın bahçesine bu kadar tuhaf bir kuşun girmesine nasıl izin verdiler? Sanki sultanın kendisiymişçesine kasılarak dolaşıyor. . çatışmanın kendisinden uzaklaşıp onunla başetme yollarını bulmamıza yardım eder. Bu çatışma. Sen yalnızca çirkin taraflarımı görüyorsun. çirkin ayaklarımı görmemek için başımı olabildiğince yukarıda tutuyorum. İranlı şair Pozitif Başlama Noktası Hastalar sadece hastalıkları yüzünden değil. " —P. Karga. tedavi aşamasında birbirinden ayrılmaz olduğu halde. 115 — 2. tedavi aşamasına ve kendi kendine yardım bağlammda nasıl kullanılabileceğini tarif ediyor. Bu beni gerçekten o kadar rahatsız ediyor ki. tarihsel ve . Etessami. Pozitif Aile Terapisinin üç dayanağı. Pozitif Aile Terapisinin beş evresi. Bu strateji. Çalışmalarımız için ek bir motivasyon da. Aşağıdaki çimlerin üstünde bir tavuskuşıı kasılarak geziniyormuş. Benim iyi

noktalarıma ve güzel yerlerime gözlerini kapatıyorsun Dikkat etmedin mi? Senin çirkin dediklerini insanlar beğeniyor. sonra hüzünlü bir gülümsemeyle konuşmaya başlamış. Karga susup. Aslında herşey olabilirim ama burnu büyük değilimdir Çirkin taraflarımın farkındayım ve ayaklarımın da buruşuk bir kösele gibi olduğunu biliyorum. Bu beş evre. aynı zamanda konulan teşhisin onlarda uyandırdığı umutsuzluk yüzünden de acı çekerler. Pozitif Başlama Noktası KARGA VE TAVUSKUŞU Sarayın bahçesinde. Hakkımda söylediğin kötü sözlerin hepsi yanlış anlamalardan kaynaklanıyor. mümkün o-labildiğince etkili ve işe yarayan. Tavuskuşu bir süre susmuş. psikolojik tedavi I jj' yöntemlerinin —hatta birbirinden çok farklı olanların bi-[. sözelleştirme ve hedeflerin genişletilmesi [¡" konularına bölünmüştür. ayrı ayrı açıklanacak. "İddialarının gerçekle bir alakası olduğunu sanmıyorum. Hem de bu son derece çirkin ayaklarıyla! Tüylerinin rengi de mavinin berbat bir tonu! Ben asla böyle bir renge tahammül edemezdim. içerikleri bağlamında açıklanır. siyah bir karga portakal ağacının dallarından birine tünemiş. Kuyruğunu da bir tilki gibi ardısıra sürüyor" diye gaklamış. Bir hastalığın olumlu yönlerine bakarken. envanter /araştırma-bilgi toplama durumunda teşvikli cesaret vermek. sessizce gelecek cevabı beklemeye başlamış. çatışma merkezli bir terapiye olan gereksinimdir.

hastaya ve ailesine hastalığın belirtilerini bırakıp arkasmdaki çatışmayla savaşma fırsatını ve-ririz.

Hasta. karın bölgesinde rahatsızlıklar ve o-muzlarındaki. Örneğin. kişi hastalığının tedavi edilmesi için terapiste gider. Bir geçiş devresinde. tek bir semptoma (hastalık belirtisi) rastlamak çok enderdir. diğer teorik eğilimler ve diğer kültürlerden çıkan düşünce şekillerini de içerirler. terapistin dikkatini sadece hastalığı nedeniyle çekebileceğini hızla öğrenir. Birisine işinin nasıl olduğu sorulduğunda. Bu düşünce uyarınca. Kalp rahatsızlığı ve depresyondan şikayet eden bir hasta. Sonuçta. tedavi edecektir. terapistin de söz hakkı bulunan bir alan olan. huzursuzlukları ve depresyonu için sakinleştiriciler ve antidepresan ilaçlar verdi. DELİLSİZIİK PRENSİBİ İnsanın farkında olabilme kapasitesinin büyük bölümü 'yok'luk (nonic) prensibine dayanır: Bir şeyin gerçekte nasıl olduğundan bahsedilmez. çatışmasını hallederken kullandığı bozuk yolu simgeleyen fikirlere göre hareket etmeye devam etmesi anlamına gelir. mide problemleri. hastanın değil hastalığın tedavi edilmesi neticesiyle. insanların yetenekleri ve hastalıklarının tanımları. Aynı anda. Bunun bir örneği de. bir bayan hastaya aşağıda verilen değişik cevapları ele alalım. Çok ender durumda kişi sağlıklı olduğunu onaylatmak için bir terapiste gideceğinden. Bu yüzden hastalık. Hastalıkları tarif eder ve bu rahatsızlıklar iyileştirildiğinde sağlığın

geri kazanılacağını belirtir. omuz ve kollardaki ağrıları ultraviyole ışınlarıyla tedavi etmeye çalıştı. "Fena değil" diye yanıtlama eğilimindedir. yalnızca tek bir model üzerine dayandırılmaz. hastalığın belirtilerinin seçimidir. bu görüş bir parça doğrudur. kültürel olarak kesinleşmiştir. başağnları. bir dahiliye uzmanı öncelikle kalp rahatsızlığını inceleyip. Bu cevap çoğu şeyi söylenmeden bırakır. Ama daha . diğer insanların davranışları. Benzer şekilde. bu durum hastanın. onun yerine ne olmadığı anlatılır. hastalığı hakkındaki görüşlerini ve semptomlar hakkında kendi özel yorumunu sunacaktır. huzursuzluklar. Böylece hastalık gitgide ön p-İana çıkıp daha korkunç görünür ve kişinin kafasını meşgul eden olumsuz deneyimleri hastalığın tekrarına ve hastanın nevrotik fikirler edinmesine kadar uzanır. ortopedist. geleneksel psikoterapi insan imgesini psikopatolojiden alır. Çoğu zaman. birbirine parallel giden birkaç farklı semptom vardır ama tedaviyi yüklenen terapist belirli bir grup semptoma o-daklarur. terapist ve hasta arasına kara bir bulut gibi çöker. değişik şekillerde değerlendirilecektir: Psikiyatrist depresyonla uğraşırken. Bilişsel Pozitif Aile Terapisi düzeyde. Daha çok. Tedavi önce dahiliyecinin mide problemleriyle ilgilenmesiyle başladı. Sonra bir psikiyatrist. Psikoso-matik bir hastalığın tüm manzarasında. Otuziki yaşındaki hasta. tıp. farklı kaynaklarına rağmen hepsi de fiziksel yaklaşımı tekrarlamış. Delilsizlik prensibini geliştirdi.

uzmanların her biri hastaya. Terapistin dikkati hastalığa odaklanır. kollarındaki ağrılardan yakınıyordu.

Evliliğin ne kadar iyi olduğunu anlamak için boşanmış olmak mı gerekir? Sağlığın değerini anlaması için insanın kalp krizi mi geçirmesi gerekir? Kişinin akıl sağlığının ö-nemini anlaması için intihar eden birini mi tanımalıdır? Özgürlüğün ne kadar harika olduğunu bilmesi için insa Pozitif Aile Terapisi nın hapse girmesi mi lazım? Trafikte dikkatsizliğin büyük riski olduğunu anlaması için insanın arabasını hurdaya çevirmesi şart mıdır? Psikolojik çatışma ve rahatsızlıklar. Ama bize göre çocuk "tuhaf—yani alışık olduğumuzdan farklı—davranıyorsa veya kaba ve asiyse. günlük hayattan çıkarlar. Kişi üzüntüsünü alkolle boğabilir. hastalığına trigeminus nevralji teşhisi koyan bir ona gitmeye zorladı. kadın bu teşhisten tatmin olmuş gibi görünüyordu. kadının hastalığının tüm belirtilerinin aslında. Dahiliyecisi iki yıl sonra onu bir psikoterapiste gönderene kadar. psikoterapi uygulanmasından değil. AYIRT ETMEYİ ÖĞRENMEK Terapi uygulamalarım süresince. doktora gider. Başka bir deyişle. evliliğe ait problemler öncelikle eşlerin birbirleriyle ve diğer sosyal ilişkilerinde gelişir. hoşgörümüz hızla sınıra dayanır. sorununun köklerini ortaya çıkaran başarılı bir tedaviye başlamasına fırsat verdi. sonra kadının başağrıları onu. Bu fiziksel tepki. sık sık bir yanlış anlamayla karşılaştım. Kadının

çatışmasına eşlik eden dış olaylar. ona özel bir ihtimam gösteririz. Fiziksel hastalıklara daha fazla değer verme eğilimimizin belli sonuçları vardır: Eğer kişi hastaysa. kendisi de ihanet . Çocuğun bu davranışının bir hastalığın belirtisi olabileceği gerçeğini çok sık gözden kaçırırız. Eğer bir çocuk ateşliyse. . Örneğin. onu tedavi eden doktorların desteğini kazanmasına yol açtı. uyuşturucu kullanarak daha iyi bir dünya bulmaya çalışabilir. evlilikle ilgili problemleri. Psikoterapiye olan ilgisi nedeniyle. kural olarak. Bir eşin veya sevgilinin ihaneti durumunda. Terapi süresince. çok sevdiği ağabeyinin ölümünü ve işini kaybetmesiydi. başı ve karnı ağrıyorsa veya kalp rahatsızlığı varsa. bir bıçak veya tabancayla "hak" aramak ve "şerefini kurtarmaktan başka tepki yöntemleri de vardır. yalnızca dahiliye uzmanı belirtiler arasındaki ilişkiyi gördü ve kadının. olumsuz ve saldırgan bir şekilde tepki gösteririz. Hasta psikolojik çatışmasını bastırmıştı a-ma daha önce bahsettiğimiz semptomları üreterek tepki vermişti. fizik Pozitif Başlama Noktası sel hastalık zannı uyandıran bir psikolojik çatışmada aranıp bulunabileceğini ortaya çıktı. Fakat hastalığın psikolojik olduğu açık olsa da kişi bir terapiste gitmeyi çok ender akıl e-der.

Bu yetenek hastanın. problemleri olmayan insan demek değil. Bu tamamen her iki taraf için kabul edilebilir ve uygun ölçütler bulma sorunudur. fiziksel.

Bunların tümü kendi kendine yardımdır. Elinizdeki kitap bu tarz metod-ları gösterir. kendi belirli hedeflerine uygun şekilde. zihinsel ve sosyal işlevlerimizin tümüne temel oluşturur. hastanın daha kesin ve uygun ayrımlar yapabilmesini Pozitif Aile Terapisi sağlamak için yapılan bir girişimdir. Her şeye pozitif bir açıdan bakılması gerektiğini söylemiyoruz. daha fazla sorun ve öfke uyandırma dezavantajına sahiptir. Orijinal kullanımında (Latince positum) olduğu gibi. pozitif olarak adlandırılan değer yargısının aksine. daha çok Pozitif Aile Terapisinin kritik davranışlar ve yetenekler arasında ayrım yapmaya çalıştığını söylüyoruz. —Pozitif Psikoterapinin ilkesi "Pozitif' terimi genellikle ahlak kategorisi gibi kullanılır. bu kullanımında da gerçek ve var olanı ifade eder. Bu terim. iyi ve kötü için standartları belirleyen değer sistemine dayanır. terapist ve hastası arasındaki ilişki yeni bir nitelik kazanır: . Bu yöntem. ama aynı zamanda her insanda doğuştan varolan yetenekler de olabilirler. şartların gerektirdiklerine cevap verebilmesini sağlar. Burada pozitif. Ama kişi aynı zamanda bir fırsatını bulup. Tedaviye yönelik müdahale. Pozitif aile terapisinin araştırdığı işte bu ilişkisel sistemdir. "Pozitif Aile Terapisi" Nedir? Sağlıklı insan. ilave bir anlam alır. ama bu problemleri halledebilecek pozisyonda olan insan demektir. Ama kendi kendine yardımın bazı şekilleri. hastayı ve çevresindekileri varolan problemlerle daha etkin yollarla uğraşmaya hazırlar. ederek öç almaya

çalışabilir. Geleneksel bakışa göre. 3. Yalnızca bu yöntem sayesinde. durağan. kullanılan belirli metodu dikkate almadan. ve daha az çatışma içeren davranışların semptomlardan a-yırabiliyoruz. Ayırt edebilme yeteneği. aktif bir şekilde sorununu halledebilir. Geleneksel Yöntem Terapist Hastalık Hasta Hastalığı yerine hastanın yenileyici güçlerine konsantre olduğumuz anda. hastalık terapist ve hastanın a-rasında durur. Gerçek ve var olan şeylerin çatışmalar ve hastalıklar olması gerekmez. bu devirdeki gelişmelerden doğmuştur. kişisel deneyimlerin önemine ve ev. s. Okulların ve tedavi edilen hastalıkların çeşitliliğinden. . davranış terapisi. bir dizi yöntem gelişti: bireysel tedavi. ilgi. Tüm bunlardan. akıl hastalarını şeytanın ve cinlerin zaptettiği düşünülürdü. Bu deneyimler. akü hastalarına merhamet duyulurdu. Sigmund Freud gibi öncüler. İnsanın bu imgesi. okul ve toplumdaki sosyal çevrenin etkilerine odaklanmıştır. v. v. Bunu karşılık Ortaçağ Avrupasında. İnsanın Pozitif İmgesi—Çeşitliliğin Birliği Sizler bir ağacın meyveleri ve tek bir dalın yapraklarısınız. işkenceler. bilimsel yöntemler benimsenip. özellikle bu devirde kabul gören insan imgesine dayandırılmıştır. zamanın psikososyal şartları içindeki nevro-tik rahatsızlıkların sebeplerini keşfettiler. s. yapılırdı. Klasik psikiyatri. zincire vurulur veya cadı damgası yerlerdi. çünkü tanrıların dünyasıyla özel bir bağlantıları olduğu düşünülürdü. kendi ebeveyn ve hemcinsleriyle olan

deneyimlerine olduğu kadar. derinlik psikolojisine dayanan psikoterapi. Eskiden. lavmanlar. Damgalanmış ve dışlanmış kişiler olarak. I i 122 4. psikolojik rahatsızlığı olan kişilere saygı gösterilirdi. toplumdan topluma değişebilir veya hakim felsefe ya da dinin ortaya koyduğu değer sistemine bağlıdırlar. doktorlar psikolojik rahatsızlıklar için fiziki nedenler aramaya başladıklarında. akıl hastala"PozitifAile Terapisi" Nedir? rının İsa'nın dikenli tacını taktıkları yorumu yapılırdı. tedavi ve psikoterapinin temelinde yatan prensipler. Ondokuzuncu yüzyılın sonlarında. Şeytanları kovmak için şeytan çıkarma ayinleri. psikolojik düzeyde davranışları ve yaşantıları değiştirme yollarını arayan psikote-rapiye yönelik düşünce şekli doğmuştur. insanlar problemlerin kökeninde çevresel şartların yattığına inanmaya başladüar. Bu gelişmelerle birlikte. özellikle eski Yunan'da. grup terapisi. toplumsal geleneğinde veya başkalarında yaygın olan deneyimlerine dayanır. Hıristiyanlığın erken çağlarmda. Genelde akü hastaları tımarhanelere kapatılır. analitik terapi. Gerçekten hastalıklar hakkında çeşitli fikirlerin geliştiği bu devirde büyük üerlemeler yaşandı. Pozitif Yöntem Terapist Yetenekler Hastalıklar Hasta Eğitim. Sonunda insanlar psikosomatik (psikolojik kökenli beden hastalıkları) hastalıklar ve hatta psikozları psikosomatik varsayımlarına göre çalışmaya başladüar. a) Bilme Yeteneği (Algı): Her insan gerçekliğin içindeki ilişkiyi bilmek ister. düzenlilik.

insanın başarısını veya başarısızlığını etkiler. Bedenini çevreleyen şartlara. Bu iki yetenekte her insanın gerçek doğasına aittir. böyle sorular ve cevaplarını aramak. naziklik. Örneğin. çoğunlukla farkında olmadan beüi bir hayat felsefesinden çıkan standartlara başvururuz. 124 — İnsanın Pozitif İmgesi—Çeşitliliğin Birliği tarif etmeye çalışsak. cinsiyetinden. TEMEL YETENEKLER Metapsikoloji olarak. algı yeteneğidir. ırkından. özgür irade sahibi veya çevresinin bir ürünü olarak da görülebilir. Bir insana onu nasıl görüyorsak öyle davranırız. temizlik. —Bahai inanışından Pozitif Aile Terapisi kavramı. ^ Temel Yetenekler ve Onların Gelişme Şartlan Zaman (Zaman ruhu gerçeği) TEMEL YETENEKLER VE GERÇEK YETENEKLER Sözün tam anlamıyla. toplumsal normlar tarafından devamlı kontrol altmda tutulması gereken bir varlık olarak görülür. neden hastalıklar ve üzüntüler olduğunu sorgular. iki temel yeteneğe sahip olmasıdır: "bilme" (algı) yeteneği ve sevme yeteneği (duygusal dünyası). b) Sevme Yeteneği: Algı yeteneğinin gelişimi. din ve hayat felsefesi olmadan psikoloji olmaz. yani insanoğlunu. bu yetenekler f arklılaşır ve böylece tam karakter özellikleri oluşur. çevresine ve içinde yaşadığı çağa (ve çağın ruhuna) dayanarak. hastalıklarından veya sosyal "anormallikler"inden bağımsız olarak. ağacın niye büyüdüğünü. İnsan ne olduğunu ve nereden geldiğini bilmek ister. mevcut gelişme. kalıtımının eseri. insan resmimizin dini ve felsefik

altyapısını farketmemizi sağlar. İnsan. tip bilgisinden. her insanın. Bu bile tek başına. Eğitim içinde bilgi sağlanmasından algı gelişir. Bu yeteneklerden türeyen deneyimler. istisnasız her insarun iki temel yeteneğe sahip olduğu görüşüne dayanır: Bilme yeteneği (biliş) ve sevme yeteneği. Ne zaman psikolojiyi. Pozitif Psikoterapi kavramının temeli. sınıfından. insan belli dürtülere tepki veren bir makine veya güdüleri. insanın his dünyasına— — 125 . yaşından. doğumundan. güneşin neden parladı-ğını. Elmanın niye yere düştüğünü. dürüstlük ve tutumluluk. Oradan da ikincil yetenekler gelişir: dakiklik. sebebi. kültürler. Tüm diğer yetenekler (bak. İnsan temelde iyidir. Buna rağmen. çevresindeki dünyayla kurduğu yakın ilişkiler bağlamında yeteneklerini geliştirir. Eğer birinden nefret ediyor. ÇEŞİTLİLİĞİN BİRİİĞİ Çevrenin—toprak. hiç kimse doğuştan kötü değildir. her insanın doğasında vardır. sosyal sınıf veya psikolojik tipleme içermeksizin geçerlidir. Eğer bu yetenekler gizlenmiş. Birinden hoşlanmıyor olmamız. sabır. Temel yetenekler hipotezi. beden. Bizim çirkin bulduğumuz insanlar başkalarının gözüne güzel görünebilir. Temel yetenekler yalnızca sağlıklı insanda var demek değildir. onun görüşlerinin bizimkinden farklı olması veya bize yeterince kibar davranmaması. Bu iki temel yetenek. inanç. onun yüzünden üzülüyor ve ondan uzak durmaya çalışıyorsak. temel yeteneklerden ve çevrelerindeki özel gelişmeden doğar. ebeveynler. yağmur.

algı ve sevme yetenekleri. Gerçek yetenekler. çevre ve zaman üçlü parametresiyle bağlantılı olarak gelişirler. bizi bir kez hayal kırıklığına uğrattığından ona güvenmememiz gerçeğine dayanabilir. Bize kaba görünen insanlar bizim beklediğimiz tarz. Bunun için iki temel yetenekleri saf bir biçimde değil. Bu basitçe şunu ifade eder. herhangi bir kültürel etkiden önce gelişir ve sonra gerçek yetenekler (birincil ve ikincil yetenekler). Diğer bir deyişle. şüphe. açık veya gizli çatışmaların doğmasına karşı hassasiyet var demektir. onlar fiziksel ve psikolojik rahatsızlıkları olan hasta kişilerde de eşit şe İnsanın Pozitif İmgesi—Çeşitliliğin Birliği kilde mevcuttur. ifadesinden başka bir şey değildir. kendine güven. atalar. Sevme yeteneği ileriki gelişiminde. bahçevan—etkisiyle yeşeren yeteneklere sahip bir tohum gibi insan. güven duyma. toplum ve ahlaki kurumlar) tarafından oluşturur. bizi daima bekletmesi veya bizi rahatsız eden isteklerde bulunması olabilir. her insan—asıl doğası içinde—iyidir. Birisine tahammül edemiyorsak belki de onun dış görünüşünü beğenmiyoruzdur. ama aile ve toplum içi ilişkilerden ve kişinin yaşamındaki deneyimler sonunda ortaya çıkan formlara göre değerlendiriyoruz. Pozitif Aile Terapisi yani duygusal ilişkileri ifade eden sevme yeteneğine—aittir. Bu ırk. kültürel örnekler (okul. zaman. temas. ihmal edilmiş veya dengesiz bir şekilde gelişmişse. dinler. Ama çirkin bir insandan çirkin olduğu için ve nezaketsiz birinden nazik

olmadığı için veya güvenilmez bir insandan güvenilmez olduğu için nefret edemeyiz. gerçek yetenekler). umut. emin olmak ve birlik olmak gibi birincil yeteneklere ulaşır. çeşitli sebeplerden dolayı çoğu insan yeteneklerine uzanan doğru yolu bulamıyor. Bu örneği ruhsal aleme uygularsak. kişinin sevme yeteneğini. temizlik. Terapinin hedefi. tüm sistem etkilenir. . gerekli terapistin nesnel kaidesinden inme cesaretini gösterip. elbise giymiyor. aynen. "Onun için yapılabilecek bir şey yok. bilme yeteneğini destekleyecek (veya tersi) bir yere oturtarak bütünleşmenin yolunu açmaktır. kendi kendini koruma ve normal gelişmede de çok açık görülür. Bu noktada. çeşitli elementlerin ve parçaların birbirleriyle belirli işlevleri olduğu bir sistem olarak değerlendirilebilir. "Henüz ona yardım edemiyorum" demeyi kabul etmesini gerektirir. Teşhise dayalı bir karar. İlk atalarımız parmakla-lyla yemek yiyor. Ama ara fonk-siyonlarındaki bozukluktan dolayı hastalığın görünüşte umutsuz bir tahmininden yola çıkarak temel yeteneklerin olmadığı sonucuna varmak ne mantıklı ne de kabul edilebilir bir durumdur. yalnızca rahatsızlığın fonksiyonundan değil aynı zamanda tarihsel olarak kesinleşmiş mevcut tedavilerden kaynaklanır. üniversiteyi bırak anaokuluna bile gitmiyordu. beslenme isteğini açığa çıkarır. Açlık. normalde sevme ve bilme yetenekleriyle ifade edilen ara fonksiyonların. temel yeteneklerin dengesiz farklılaştıklarını ifade eder. bugün diğer kültürlerde

yaşayıp değişik normları temsil e-den ama temelde bizimle aynı olan insanlar gibi. biz bile. Ve onlarla birlikte. birliğe gelen bu tehdidi anlamalıyız? insan. Örnek göstermek gerekirse. eksiklik giderildiğinde ve insan tekrar ihtiyaçlarının giderildiğini hissettiğinde biten bir arayış başlar. hem yaşanan hem de yar şanamayan deneyimlerin neden psikolojik ve fiziksel rahatsızlıklara yol açtığını görürüz. bu duygusal seviyede de yaşanan bir gereksinimdir. yoğun terapiden sonra bile sorunun hafifletilmesine izin vermeyecek kadar tıkandığı olaylara da rastlanabiliyor. güvenmediğimiz kişi. yeterlilik gibi gurur duyduğumuz her şeyi öğrenmek zorundaydık. t da bir nezaketi öğrenmemiş olabilir veya belki de onlara bir nezaket anlayışıyla henüz karşılaşmamışızdır. ancak yemek bulunİnsanın Pozitif İmgesi—Çeşitliliğin Birliği duğunda. Ar-. Bu bakış açısından. Tüm tarihsel farklara rağmen onlar da insandı. " demektense. varolan engelleri bir kenara atarak. Durumun çaresizliği. Eğer bir parça veya işlevsel bağlantı bozulursa. onlara eşlik eden çatışma hassasiyetini de öğrendik. Bu durum. Tabii. başka alanlarda ya da başka bir aman güvenimizi kazanabilir. Hangi kayanağa dayanarak bu tehlikeyi. evde su tesisatı bulun'durmuyor. Medeniyet seviyesinin bile ı özüyle bir alakası yoktur. dakiklik. bir organizmanın kendi kendisini destekleme e-ğiliminde olmasını da içerir. Birlik. Pozitif Aile Terapisi Fiziksel

yaralanmalar veya çevresel şartlar olsun. nevroz ve psikozlar.

Bir insan eşine aynı zamanda çatışmalar. Ama teorik bağlantılarındaki farklılıkları gözardı edersek. Maslow (1973). temel yeteneklere benzeyen bir insan imgesi bulabiliriz. zorluklar. evrensel eğilimler ve karakter özelliklerinden bahseder. Erikson (1971). yani birliğe ve ileri gelişmeye karşı bir eğilimdir. hem de yaşanamayan deneyimler çatışma kaynakları olabilir. "Ne için?" sorusuyla yapılan bir araştırma. 1977. biyolojik açıdan tüm insanlara mahsus içgüdüler ve varoluşçu gereksinimler a-rasında bir ayrım yapar. Bu o-|iaylar. onu her zaman meşgul edebüir. haz ve gerçeklik prensiplerinin ikiye ayrüımını kullanır. ebeveyni çocuğa bir sürü görev yükleyip. Bu durumda. Yaşanmış bir olay. 130 — 5. Ama eşe aynı zamanda varolan problemlere olası çözümler ve daha fazla gelişme olanağı da verilmiştir. insanın muhatap olduğu kişi için ö-zel bir önem taşıyan belli davranış normlarıyla yüzleşmesini içerir. anne babanın birbiriyle ilişkisinde ve yakın akrabalar ve diğer insanlarla olan ilişkilerde. Bu yüzleşme hayatm birçok alanında geçerli olabilir: çocuk ve ebeveyni arasındaki ilişkide. hayal gücünü kullanma yeteneğini ve onun yaşındaki biri için gerekli deneyimleri sağlayan arkadaşlık ilişkilerinin gelişimini engelleyebilir. 128 — Pozitif Aile Terapisi Birliğin kaybı olarak yorumlandıklarında. . Temel

yeteneklerin prensipleri bir çok şekilde ifade edilmiştir. aynı anda "ne için" sorusu da sorulmazsa çözülemez. çatışma da sadece tehlike görmek hatadır. Bu tarz bir görüş. Ama bu durum çocuğun. 103-6). Bu hastalıkların. farklı bilimsel teorilerden türemiştir ve birbirlerine otomatikman uyarlanamaz. daha önce benzer şekilde Bahai dininde öne sürüldüğünü keşfettim (cf. üzüntünün veya sınamanın yalnızca "neden"ini araştırmak yeterli değildir. hem yaşanan. Guilford (1965). yeniden bütünleşme demek. etkileriyle birlikte açıkladığı "temel meziyetler" kavramını kullanır. Onun için bir rahatsızlığın. Bu değişik kavramlar. pp. Örneğin bir çocuğun çalışkanlığı olağanüstü bir önem taşıyabilir. çocuk yetiştirmede ve psikoterapide ciddi sonuçlar doğurabilecek yanlış anlamalara yol açar. hastalıklar ve rahatsızlıklar anlamsız olmaktan çıkar. Peseschki-an. Fromm (1974). Sigmund Freud. kişilik içindeki birliğin yeniden kurulması veya geliştirilmesine yardımcı olma da özel anlamları vardır. problemler ve krizler yaşatabilir. Acı çekmekte yalnızca acı. Temel Yeteneklerin Literatürdeki Yeri Temel yetenekler hipotezinin. insan varoluşunun temel gereksinimleri kavramını kullanır. insanın vücudunun. sonra öğret. s. annenin çocuğunun beceriksizliğine. katlanmasını kolaylaştırır. Ama burada da söz konusu olan. Bunun için önce kişiyi hastalıkları ile birlikte kabul edebilmeliyiz ki ondan sonra onun henüz bilinmeyen. davranış. Ama aynı zamanda onların

ne olabileceğini de görmek gerekir. kişiyi kendi kendine yardım öznesi olarak değerlendirebiliriz. ama buna rağmen anne ve babası. semptom veya hastalık için yorumlayıcı olanaklar geliştirebüelim. Bu değerlendirme. sabırsızca ağlamalarına. Onlar öncelikle başarı olarak ortaya çıktıklarında anlaşılabilir. Metodoloji (yöntembilim) anlamıyla. . Yeniden—Yorum İçin Olanaklar Önce öğren. yani resmin tümüne bakmaya çalışırız. Bunları içinde bulunduğumuz anda göremesek de gerçekte vardırlar. rahatsızlıklarla başetmemizi kolaylaştıran varolan yeteneklere de o^ daklanmaktır. yalnızca kritik alanlara değil. —Doğu özdeyişi Uygulanan aile terapisinde. zorluklara. Bu yönteme verilebilecek bir örnek de ebeveyn ve çocuk arasındaki erken ilişkidir. yalnızca kusurlara. Bu bakış açısından. 6. Mümkün olduğunca. çevresinin ve içinde yaşadığı zamanın destekleyen veya bastıran şartlarına bağlıdır. Çocuğun yetenekleri kendini dışa vurmak için haykırır. Bilinmeyene karşı olan bu tutumu. pozitif yöntem. verilenlerin tamamına. İnsanın gelişimi süresince şekillenip şekillenemeyecekleri. Bu yetenekler insanın pozitif varoluşunun bir parçasıdır. pasif hasta imajını kaldırıp. aile üyelerinin yeteneklerinin tümünü kapsayan bir bakış açısı ararız ki. kültürlerarası—tarihsel ve metateorik yeniden —yorumlar yaparız. kendimizi ve hemcinslerimizi Pozitif Aile Terapisi içinde bulunduğumuz zamanda olduğumuz gibi kabul etmek anlamına gelir. saklanmış ve

hastalığından etkilenmiş yetenekleri ile temas kurabilelim. hemen gözlemlenebilir veya ölçülebilir değildir. öncelikle. v. acı çeken. Yetenekler kavramına bir miktar güvensizlik eşlik eder. yürüyemez ve konuşamaz. problemlere ve hastalıklara değil. tedaviye yönelik yeni yaklaşımların yolunu açar. çocukları zamanı geldiğinde tüm bunları başaracakmış gibi davranırlar. Çocukla ilişkili kimse—sözgelimi annesi—çocuğunu yetiştirme şartları içinde hala gelişmedikleri için kendisinin bilemediği yetenekler ile otomatikman bir ilişki geliştirir. Çocuğun gelişimi ve ebeveyninin ona karşı olan yaklaşımları insanlararası ilişkilerin yaygın problemlerine uyarlanabilir. Bu anlamda. Çocuğunun yeteneklerini göremese de onların varolduğuna inanır. Çocuğun dişleri çıkmamıştır. temizlikteki yetersizliğine. pozitif sürecin anlamı şudur. Her insanda bu yetenekler vardır. Yetenekler.

Aynı davranışın farklı kültürlerde veya farklı devirlerde farklı standartlarla ölçüldüğünün farkına varıldığında. KÜLTÜRLERARASI YENİDEN-YORUMLAR Almancadaki kullanımında "yalnızlık" teriminin pozitif bir anlamı vardır. Bunu bilinen terapi sistemini. kişinin düşünceleriyle başbaşa kalabilmesi için yalnız yürüyüşe çıkması olağan karşılanır. METATEORİK YENİDEN-YORUM Tıbbi düşünceye göre. William Tell'de Schiller şöyle yazmış: "Güçlü insan yalnızken en güçlüdür. Kişi artık davranışları belirlenmiş

kriterlerle ölçmek yerine. Bu nesnellik. farklı kültürlerden kişilerin farklı tepkilerini ortaya çıkarır ve değişik toplumlarda işleyen değişik sosyal kuralları Pozitif Aile Terapisi yansıtır. insan ufkunun genişlediğini görür. davranışı bu kadar göze çarpar hale getiren o-yun kurallarını araştırırız. Avrupa'da. Yoksa bunalımda mı? Kendisini böyle yalnız bırakması hem bizim hem de onun için iyi değil. hastalık nesnel olarak vardır ve delillere dayanarak araştırılır. Aynı davranışa ait bu iki farklı görüş. onları çeşitli görüşlerle karşılaştırır. hastanın ve onun çevresindekilerin tutumlarından ne dereceye kadar etkilenir? Tedavinin kendisi de. Kişinin değer sistemini göreceli hale getirmesi sonucunda. " Bu sloganda olduğu gibi. kavramları ve oyun kuralları ile zenginleştirerek yaparız. sabit fikirler alte-dilir ve iletişim engelleri kaldırılır. büyük ölçüde terapistin hastaya — 134Yeniden—Yorum İçin Olanaklar . hastalıkların belli bir seyir izlediği ve bu seyir boyunca terapiye yönelik müdahale yapılabileceği gözlemiyle desteklenir. Bu durum kişinin insanlararası ilişkileri için de değişik sonuçlar doğurur. önyargılar sorgulanır. Eğer bir sorunu varsa biz ona yardım edebiliriz!" Yalnız kalma girişimi ve sosyal temastan kendini çekmek karşılıklı güvende bir bozukluk o-larak yorumlanır. çoğu kişi bağımsız olma ve kendine güvenme yeteneklerinin gücün özü olduğuna inanır. Ama bu model bazı soruları yanıtsız bırakır. diğer kültürlerin görüşleri. Ama Ortadoğu'da bu tarz

bir davranış şüphe uyandırır: "Acaba bize kırıldı mı?. Bu fikirlerin tümü Pozitif Aile Terapisinin terapiye yönelik prensiplerinden birine benzer: Göze çarpan bir davranış kalıbını yorumla-maktansa. Hastalık önceden tahmin edilebilir bir seyire sahip olmadan önce ne olmuştur? Kişinin hastalığı almaya karşı eğilimini yani dirençsizliğini arttıran risk faktörleri ve hem nedensel hem de şartlara bağlı şeyler nelerdir? Hastalığın seyri. Bu farklı görüşler neyin "normal" olduğunu tanımlar ve ne zaman normal olan ve anormal /hastalıklı o-lan arasındaki sınırın geçildiğini söyler. etki de o kadar farkedilir olur. Bu model de terapistin eğitimi esnasında öğrendikleri. kaygı öğrenme teorisine dayanan yöntemlerle aksi öğrenilebilecek otonom katılım yoluyla edinilen tepkidir. bastırılan dürtüler. Davranış terapisinde. hastalık hakkındaki öznel fikirlere de aile geleneğinden aktarılan haliyle hitap eder. Psikiyatride kaygı. Terapist pozitif bir yorumla. içe atılmış istekler ve hakim olan bireysel işlevler (ego fonksiyonlar) arasındaki çatışmaların sonucu olarak görür. insanlararası ilişkilere yeni kurallar getirerek. Bu bir cerrahın ameliyattan önce dikkate alması gereken bir faktördür. Yeniden-yorumlar. hastanın deneyimleri açısından önemi. 1973). Bunlar. bu durum hap veya iğne tedavisiyle iyi-leştirilebilir. Doktor. Semptom ne kadar belirsizse. kullanılan teoride hangi terapiye yönelik olanaklara geçiş ta-nındığıyla ve terapistini seçerken belirlediği üzre hastanın hangi tedavi

şeklini istediğiyle belirlenir. Pozitif alternatifler. genellikle başka hastalıkların—örneğin angina pectoris—yan semptomları olarak değerlendirilir. Psikoanaliz kaygıyı. uyguladığı teşhise ve tedaviye dayalı modele bağlıdır. çünkü özellikle hastalık söz konusu olduğunda hasta va ailesi boş bir sayfa değildirler. "Pozitif Yorumlar'ın Pratik Uygulamaları Kişi gülümsemesiyle hakaret edebildiği zaman. hastanın ve ailesinin hastalığa yaklaşımlarını etkiler ve bu yolla acıyı azaltmaya yardımcı olur. özellikle başarıyı kıstas alan bir toplumda olumsuz bir durum olarak değerlendirilir. hastalığa dair önceden edinilmiş fikirlere sahiptirler. hastalığın aile yapısındaki Pozitif Aile Terapisi işlevi. yalnızca önceki teşhislerin yerine hastaya yapıştı-rılabilecek etiketler değildir. POZİTİF SEMPTOM Kişinin çalışabilme ve hayattan zevk alabilmeye dair öznel duygusundaki bir azalma olarak yorumlayabileceğimiz hastalık. lider . yalnızca hastalığa değil. Bunlar olur. bir "program" içerdikleri ve bir çatışmaya yaklaşmanın yeni şekillerini ortaya çıkardıkları gerçeğiyle doğrulanmışlardır (Haley. dengesiz yaşam şeklinin belirleyicisi olarak anlamı. 7. Bu yönelimlerin hepsi "kaygı" nın anlamı olsa da. Aksine hastalığa nasıl adapte olacaklarını belirleyen. hepsi bu kavrama hem klinik göz-j lem hem de teoride farklı anlamlar yüklerler ve onunla sa-I vaşmak için değişik yöntemler sunarlar. bir hastalığa karşı pozitif yaklaşım sorusu sıkça gözardı edilen alanlara yönelmiştir: Hastalığın.

Dahiliyede kaygı. Bu görüş açısı ışığında. ve sonunda hastaya kazandırdığı yoğun ilgi. ürkütücü bir duruma tepki olarak nevrotik kaygı diye veya bir psikozun yan semptomu olarak değerlendirilir. kaygıyı rahatlatmak için hazırlanmış ilaçlan kullanır. sadece kendi kendine idare etmekteki yetersizlik değil. . kendi görüş açısından pozitif yaklaşımın önemini belirtiyor: Tecrübeli aile terapisti. . geleneksel açıdan hırs noksanlığı olarak tanımlanır. aile üyelerini birbirlerinden nefret ettikleri gerçeğiyle yüzleştirme fikrini aklma bile getirmez. aynı zamanda diğer insanlarla ilişki kurma ihtiyacının kuvvetli bir ifadesidir. . Haley (1973). Ama sadece anne ve oğlunu öncekinden daha . Eğitim danışmanlığı ve kariyere ve işe dair çatışmaların tedavisi için önemli olan başka bir örnek de tembellik konusuna yöneliktir. Kendimi çok sıkkın ve üzüntülü hissediyorum. Tembellik. devamlı çözümsüz görünen problemi hakkında konuşmaya yönlendirilmez. Tembelliğe dair daha başka şeyler de vardır—yani başarı talebinden kaçınma yeteneği. kadının problemine yeni bir ışık tutar. . Sözgelimi aile terapisinde acemi birisi. . Depresyon aynı zamanda. derin bir duygusallıkla tepki verebilme yeteneğini de yansıtır. Kocam yalnızca işi için yaşıyor. . sözde boşta gezenlere karşı saldırgan tavrını açıklar. ona yardımcı olduğunu düşünür. Terapist: Kocanla vakit geçirmeyi sevdiğin ve diğer insanlarla daha fazla birlikte olmak. Terapist annenin davranışını ensest arzuların sonucu olarak

yorumladığında. sosyalleşmek istediğin izlenimini edindim. Ben de tek başıma bu işe kalkışamam çünkü ne zaman eve geleceği belli değil. yalnızca "pasif bir tavırla bunalma duygusu" olarak anlaşılmasını istemem. olmayı hakeder. depresyonun. kariyer gereksiniminin yarattığı strese bağlı hastalıklar açısından değerlendirildiğinde daha da önem kazanır. Bunlar. şizofren bir çocuğun ailesiyle çalışırken. çalışkan insanların. Belki bu tanımlama aynı zamanda. annenin oğlunu poposuna vurarak sevdiğini gözlemler. terapistin yorumu (Örneğin. ne zaman geleceğini bilmeden onu beklediğim akşamlardan nefret ediyorum. Bazen bu dünyayı terk-etmemin daha iyi olacağını düşünüyorum (Hasta ağlamaya başlar). Bu yaklaşımın yerine. Kimsenin bana ayıracak vakti yok. "Kocanla ve diğer insanlarla vakit geçirmekten hoşlanıyorsun"). yıkıcı davranışı olumlu şekilde yorumlama eğilimindedir. Şiddetli depresyon geçiren otuziki yaşında evli bir kadın hasta ile yapılan aşağıdaki diyalog. Pozitif Aile Terapisi Hasta: Evet isterim ama kocamın böyle şeylere vakti yok. Bunun yerine. —Nachman of Brâtslav "Pozitif Yorumlar" bağlamında. kadını problemini halletmek için yeni yollar aramaya ve sık sık bahsettiği eski fikirlerinden kendisini uzaklaştırmaya iter. Hasta. Yalnızlık korkusu. örneğin koruyucu tedavi gibi. Bu pozitif yorum. pozitif yorumlar için bir örnek teşkil eder: Hasta: Sanki bir hurda gibiyim. Çok yalnızım. yeni alternatiflerin denenmesini sağlamaktır. Ondan

sonra bu durum uygun bir çözüm için başlangıç noktası olabilir. Hastalığın pozitif yeniden-yorumu. onun durumunda rol oynayan çatışma teması üzerinde çalışabilme yolunu açtı. nesnel delilden çok. Pozitif yöntem uyarınca. . pozitif yorum gerçek bir ihtiyacı karşılar. yani çözümsüz ve hoş olmayan. Bu süre zarf mda. Kadının astım krizleri bazı açılardan çok tipik özellikler taşıyordu. huzur ve tüm bu stresten bir nebze uzaklaşmayı özlüyordum. Semptomlar genellikle olumsuz. ona hükümetten yardım istemesini öğütleyeceği noktaya geldi. Bunun haksızlık olduğunu düşünse ve devamlı saldırganlığını ve bu yükümlülükten kurtulma arzusunu bastırsa da yaşlı annesine büyük bir sadakatle bakıyor ve her ihtiyacını karşılıyordu. anneyi bu tavrını çocuğuna olan sevgisinin işareti olarak kullanabildiği için tebrik eder. hasta olma gereksinimimin sonucuydu. En kritik nokta ona psikoterapiyi kabul ettirmekti. dolayısıyla kendi kendine yardım için yeni yollar bulmak için bakış açısını değiştirmenin ne kadar önemli olduğunu gösterir. Sonunda durum aile doktorunun. Tekrar düşünme. 139 Pozitif Aile Terapisi Tedavinin üçüncü aşamasında. Dahası işinde de çok fazla sorumluluk yüklenmişti. . Kendini hakarete uğramış hissetmeden. birey. her hastalık ve her semptom temel olarak yeni şekillerde yorumlanabilir. " Pozitif yöntem bize. Birkaç seans boyunca bu sorular üzerine düşündü. "Pozitif Yorumlar"ın Pratik Uygulamaları fazla uzaklaştırmış olur.

hastalığın yine toplumdan topluma değişiklikler gösteren öznel işleyişiyle ilgilenir. annesine bakmak bile ona fazla geliyordu. . hasta annesinin terapisti oldu ve kendisini çocuksu bağımlılığından kurtarıp. Yalnızca biraz sessizlik. kendisi hastalığının ikincil önemini açığa çıkardı ve astımını işiyle evinde yüklendiği ağır sorumluluklara anlamlı bir tepki olarak yorumladı. Başka şeylerin yanı sıra şunları yazdı: "Astım krizlerim. bir şekilde yorumlandığından. aile veya toplum anlayışına değişiklik getirerek. Tecrübeli bir terapist. Eğer hemen büyük bir ilerleme elde edilmezse de en azından çatışmaya daha uzak ve farklılaşmış bir ilişki kurulmasını sağlayabilir. Onunla ilk tanıştığımda bu durumdaydı. ona astımının ne ifade ettiğini ve bununla beraber hastalığının ona ne gibi olumlu yaklaşımlar sunduğunu sordum. ilişkilerine yeni bir tanımlama getirdi. yeni çözümler. Sık sık bırakın işinin gereklerini yerine getirmeyi. Pozitif yeniden-yorumun öneminin güzel bir örneği de astım hastası ellialtı yaşında bir kadında görebiliriz. Hedefi ise. Bu bağlamda. Bu örnekler. ama bu fiziksel tedavi başarılı olamıyordu. Bu tekrar düşünme eylemi tüm çatışmalara uyarlanabilir. böylece bir başlangıç noktası oldu ve her iki hastanın da başarılı tedavisiyle sonuçlandı. Sekiz yıldır bu kadın hasta astım tedavisi görüyordu. ondört farklı klinikte muayene ve tedavi edildi.

Sınırlı varlıkla yetinme yeteneği. "Kızarmanın pozitif yaklaşımları nelerdir?" "Çekingenliğim bana ne gibi avantajlar kazandırıyor?" "Uykusuzluk ve diğer uyku düzensizliklerinin ne gibi işlevleri olabilir?" "Endişelerim olması ne anlama geliyor?" Tabii bu tarz düşünmek. kendi kendini yüceltmek. hastaların hastalıklarına karşı alternatif tavırlar geliştirmesini sağlamak ve terapistlerin tedavilerinde olabildiğince esnekleşmesini istemektir. dünyanın içinde bulunduğu açlık krizini anlayabilme yeteneği. Pozitif Aile Terapisi Geleneksel Yorum Pozitif Yorum İkircikli Tavır . kontrolsüz davranışlar. sağlık bozukluklarını geleneksel fikirlerle—yani olumsuz şekilde— değerlendirdiklerinden çoğu kişi için alışılmadık bir durumdur. Gördüğümüz gibi. Uygulamada bu durum. Böylece pozi "Pozitif Yorumlar"ın Pratik Uygulamaları tif yorumlar temelde. Alkolizm Dipsomani. temel görevimiz. kabalık. ergenlikte zayıf. açlık yoluyla cinsel dişi rolünün dışına çıkma yeteneği. yılışıklık. eski kavramları yeniden düşünmek ve hastaya uygulanabilecek alternatif yorumlarla tedavi şekilleri olup olmadığını görmek için itici bir güçtür. Anoreksiya Nervoza (Yeme bozukluğu) İştah kaybı. abartılı davranmak. psikolojik semptomlar. İç huzuruna ye. bir semptomun insan ve onun grubu için ne anlama geldiği hakkında soru soruyormu-şuz gibi görünür. Böylece semptomun pozitif anlamına varmak isteriz. keyif (iyi hissetmek). Bakış Açısındaki Değişikliğin

Örnekleri Geleneksel Yorum Pozitif Yorum lık saplantısı. çekingenlik ve kaygıların gevşemesiyle kişinin karakterini kabul etmesinin kolaylaşmasına dayanan korunma sanrısı kapasitesi edinmek. düşüncesiz davranma eğilimi (şiddet kullanma ve suç işleme) Alkolün yardımıyla çatışmaları geçici olarak katlanılır hale getirmek. lar/alanlar: Sen. Eşini sevebilme ve ona bağlanabilme yeteneğinin vurgulanması. Ben'e. Asıl-Biz. eşe. yani aynı anda hem sevmek hem de nefret etmek. Kararsızlık. Hayır diyebilme yeteneği. Kişinin görüşlerinde sabit fikirli olmama yeteneği. fliş-kilendirilebilecek diğer olasılıklar. Aynı nesneye karşı zıt hislerin yanyana varolması. Zaman (hayır deme zamanı). İtaatsizlik. Çatışmalara derin bir duygusallıkla tepki gösterebilme yeteneği. kendini ümitsiz hissetmek. eşi kaybetmeye dair aşırı korku. Varoluş Kaygısı Psikolojik kökenli fizyolojik rahatsızlıklarla birleşmiş üişkilendirilebilecek diğer durumlar/alanlar: Gelecek korkusu. Aşağıya doğru ağ-layabilme yeteneği. Küstahlık Dış otoritenin. mantık (kişinin bir şeyi ne zaman yapacağını veya neden hayır dediğini öğrenmek) Yatağını Islatmak Yatağını ıslatmak. omuzlarında şüphe yükünü taşıdığı ama hala yeni olasılıklar veya bir yerde yeni sınırlar keşfetme umuduyla yaşadığı kavramı. Gece uyurken olur. güven. bilinmeyene adım attığı. "Pozitif Yorumlar"ın Pratik Uygulamaları Geleneksel Yorum Pozitif Yorum Depresyon Pasif bir tutum içinde. Özellikle sevgide tek olma arzusundan

doğan ve olası bir rakibe karşı aşın nefret besleme durumu. Erotik ilişkiler ve e-beveyn-çocuk ilişkisi genellikle önemli derecede ikirdliktir. Zor durumlarla kar-şılaşılaştığında daha erken kurtulabilme yeteneği ve u-nutulmamış tepki şekli göstermeli. . güven ve umut ile ilişkiler. Üişkilendirilebilecek diğer durum-. sık sık duy-gusul patlamalarla (öfke) (küstahlık dönemi) birleşen psikolojik reddi. zaman. Karşılığında sevilebilecek şekilde davranmadan sevme yeteneği. sadakate ve belirgin fanteziye karşı pozitif ilişkiler. Üişkilendirilebilecek diğer olasılıklar. . Biz. idrar torbasının kontrolsüz boşalımının özel bir şeklidir. Kıskançlık Gerçekliğin yetersiz kontrolüyle birleşmiş. Manevi keder ve yorgunluk. kişinin daima risk aldığı. beklemeden sevebilme yeteneği.

İlişkilendirilebilecek diğer durumlar: Zaman. dakiklik. nezaket. Ben ve varolan eşlerle olan ilişkinin vurgulanması. Biz ilişkisi. Kişinin hedefine çabuk ulaşabilme yeteneği. dürüstlük. Gelecek için yatırım yapmak ve kendini garantide hissetme yanılgısına düşmeme yeteneği. hedeflerin genişletilmesi ve dile getirilmesi. zamanlamanın damgalanmış etkisi. çalışkanlık/başarı. Kişinin kendi vücuduyla yoğun ilişkisi. "Pozitif Yorumlar"ın Pratik Uygulamaları Geleneksel Yorum Pozitif Yorum Tembellik . sosyal uzaklaşma. güveni. Erken Boşalma Meninin erken boşaltılması. Üiş-kilendirilebilecek diğer durumlar/alanlar:

Çatışmaları (mantık). şiddetli etkileşme paylaşı-mıyla birleşmiş depresyon ve çekingenlik. söz konusu öteki yeteneklerin mantıksallaştırılması. iti-matı. Eşle olumlu ilişki. Temel semptomlar. Bronşiyel Astım Bronş kaslarındaki kramplar ve refleksif olarak diyaframın ve solunum kaslarının kasılması sonucu ortaya çıkan nefes alamama krizleri. umudu söze dökmek. semptom (hırıltılı nefes alamak. güvenlik. İliş-kilendirilebilecek diğer durumlar/alanlar: Temas. öksürmek. dürüstlüğü. sağlık. nefes alamaya çalışmak) sayesinde kendi kendinin bilincine varmak. bağlanmakopma-ları. I 143 — Pozitif Aile Terapisi Geleneksel Yorum Pozitif Yorum Bağlanma Korkusu ve Toplum Korkusu Diğer insanları reddetme duygusunun savunucu ve karmaşık tavrı. Üişkilendirilebilecek diğer durumlar/alanlar: Gelecekle farklılaşmış ilişkiler kurmak.

Özellikle vurgulanan düzenlilik ve güvenilirlik ihtiyacı. vahşilik. doğru beslenme (a-kıla yönden). yeme alışkanlıklarının değiştirilmesi (duygusal yönden). terk. günün olaylarını tekrar tekrar düşünmeye zorlanmak. kompulsif yıkanma. Soru şudur: Ne zaman ve hangi şartlar altında saplantı çatışma kaynağı haline gelir? Kalp Krizi j Kalbin çevresindeki atarda-I marların tıkanması sebebiyle. İlişkilendirilebilecek diğer durumlar: Her davranış ve her yaklaşım bazı temel kavramlar çerçevesinde varolur. dakiklik ve

tutarlılık ile devam ettirme yeteneği. Saplantı Freud'a göre. kalp kası dokularının ha-rabiyeti. zamanlama. farklılaşma ve kişinin kendi kapasitesinin farkında olması. . bilinçli olarak dış tehlikelerden. Pozitif Aile Terapisi Geleneksel Yorum Pozitif Yorum Kompulsif Nevroz Örneğin. kapılar kapalı mı diye tekrar tekrar kontrol etmek. Başarı talebinden sıynlabil-me yeteneği. gelecek. Sorumlulukları ve risk faktörlerini ciddiye alma yeteneği. Kişinin kendine güvenmeme yeteneği ve tekrarlar ve kontroller sayesinde olası tehlikelerden korunmak. Yaklaşımlara ve tavırlara malik olma yeteneği. sürprizlere hazırlıklı olma yeteneği. ve kişinin Ben ve vücudu ile ilişki kurabilmesi. kabalık. İlişkilendirilebilecek diğer durumlar. Başarı kavramının düzeltilmesi. İlişkilendiri-lebilecek diğer durumlar: kesinlik. u-mut. Bir şeyi olağanüstü dikkat. tatmin sağlamanın çocukça şekillerine devam edebilmek için gelişmenin erken safhalanndaki | dürtü aktivitesinin devamı. gayret yoksunluğu. Basandan el çekmek. temas. kompulsif seremoniler. farkına varmadan iç tehlikelerden. karakter zayıflığı. Bir şeye turunabilme yeteneği. İlişkilendirilebilecek diğer durumlar: Zaman (Ne zaman ve nerede kişi tembeldir). dürüstlük. Devamlı saplantı doğrudan sapkınlığa ve nevroza bağI lantılıdır. Saldırganlık Kavgacılık. dürüstlük ile ilişkiler. nerede ve ne şekilde saldırı olur? "Pozitif Yorumlar"ın Pratik Uygulamaları Geleneksel Yorum Pozitif Yorum Frijidlik (Cinsel Soğukluk) Deyim Latince

frigidus-so-ğukluk kelimesinden türemiştir. Kişinin gereksinimlerini daha kesin ve açık olarak belirtebilmesi. Kişinin vücut fonksiyonlarını dikkatle gözlemleme ve organların bozulmaya karşı hassasiyetini sezebilme yeteneği. v. Ben. ne zaman. sevgi. sonuçları göze almak. tutumluluk. Üişkilendirilebilecek diğer durumlar: Kime karşı. Cinsel soğukluk ve kadının orgazm olamaması anlamına gelir. İHşkilendirile-bilecek diğer durumlar: Sözel olarak da hayır diyebilme yeteneğinin geliştirilmesi. Bir şeye çekinmeden. b sanrıları) içeren akıl hastalığa . adalet. Hastalık Hastalığı (Hipokonelriasiz) Hayal edilen ya da önemsiz fiziksel hastahklarîîedeniy-le derin psikolojik ümitsizlik. büyüklük. Üişkilendirilebilecek diğer durumlar: Biz. çılgınca sanılar (zulüm. çıldırma. Vücut yoluyla hayır diyebilme yeteneği. yakın ve u-zak gelecek ile farklılaşmış ilişki. asıl-Biz. duygusal olarak ve kendiliğinden tepki gösterebilme yeteneği. "t1 Pozitif Aile Terapisi Geleneksel Yorum Pozitif Yorum Paranoya Delilik. kararlı Sen veya sınırlanmış Biz ile olumlu ilişkiler. Suç Eğilimi Kanunlar tarafından cezalandırılması gereken suçlar işlemek Davranış-kurallarını yok sa-yabilme yeteneği. nezaket. Ben. Narsisizm Kişinin kendi Ben'ine aşık olması. İlişkilendirilebilecek diğer durumlar: Başarı. İlişkilendirilebilecek diğer durumlar: Diğer gerçek yetenekler. sevgi göstermede yetersizlik. eş ile (cinsel açıdan) ilgilenme. Rekabet (Kardeş Rekabeti) Kıskançlık ve kardeşler arasında gergin

ilişki. örümcekler. kişisel temas. Bu ergenlikte cinsel gelişmenin. duygusal yan. hayal dünyası. Kişinin kendisini kıyaslamalar sayesinde ispat etme ve daha fazla gelişme yeteneği. yüzün kızarmasından korkmak gibi. v. İlişkilendirilebilecek diğer durumlar: Sen ile ilişki. O anda söz konusu olan gerçek yeteneklere güven duymak. temas. Mastürbasyonda. . temas. b. dürüstlük. temas ve gelecek. Fobi Fareler. teklik. nezaket. Ama cinsel ilişki kurulabilecek fırsatlar varken bile yapılıyorsa. Kendini dünyanın ve onun gizli güçlerinin odak noktası olarak görme yeteneği. kendi kendisinden hoşlanması. Tehdit unsuru içeren durumlar veya nesnelerden kaçınma yeteneği. Psikosomatik Semptomlar Psikolojik nedenler aracılığıyla hastalığın fiziksel belirtilerinin başlaması. Kendini sevme yeteneği ve kişinin olası zayıflıklarını o-lumlu karşılaması. yarım cinsel ilişki. mastürbasyon a^-normal karşılanmalıdır. "Pozitif Yorumlar"ın Pratik Uygulamaları Geleneksel Yorum Pozitif Yorum Mastürbasyon Cinsel olarak kendi kendini tatmin etmek. gibi belirli nesnelere karşı duyulan korku veya durumlara duyulan. dürüstlük. İlişkilendirilebilecek diğer durumlar: Bu durumlar ve nesnelerle ilişki. kişinin cinsel organları ile ilişki kurma yeteneği vardır. Biz ve asü-Biz ile ilişki. özellikle erkeklerde. İlişkilendirilebilecek diğer durumlar: Adalet ve sevgi. yani açık veya kapalı yerlerde bulunmaktan. a-kıl. dürüstlük ve temizlik. normal bir safhasıdır. köpekler. O

anda çatışmayla başa çıkmanın diğer bir yolunun olmadığını vücut diliyle belirtme yeteneği. Sen . güven ve umut ile ilişki.

Kişinin kendi güç ve kuvvetinin bilincinde olmaktan hoşlanma yeteneği. nezaket. En uçtaki ifadesi şehvet cinayetidir. abartılı konuşma tarzı ve hastanın düşünceli halinden hoşlanılırdı. Pozitif Yorum ma yeteneği. adaletin. yalnızlık. temizlik. İlişkilendirilebilecek diğer durumlar: Temel insan kapasitesinin. dışmerkezlilik. Hasta kişiler ailelerince başarısızlık ve yük olarak görülür. Kişinin davranışları. Jaspers (1948). v. Prinzhorn (1922)a göre. uygun adetlerin ve ahlak kurallarının içsel ihmalinden ayırt e-dilmelidir. aldırmaz. stereotip. kararsız. dürüstlük. Şizofreni Şizofrenik psikozun semptomları. şizofrenlere yüce bir anlayış kabiliyeti ve ruhsal ilham atfeder. sahte derinlik. İlişkilendirilebilecek diğer durumlar: Ben. tutumluluk. Mette (1928). şizofrenler arasında kapasite . tuhaf Eskiden ve bazen günümüzde bile. bireysel gerçek kapasite (düzenlilik. Bağlayıcı normları gözardı edebilme ve onlara karşı gelme yeteneği. aşağılayarak veya kirleterek cinsel yönden uyarılması. v. şizofren mutlak olana karşı arzu doludur. psikiyatride genellikle şöyle tarif edilir: dalgınlık. Sahte felsefelere dayanan fikirler. Merhamet uyandır "Pozitif Yorumlar"ın Pratik Uygulamaları Geleneksel Yorum lık. b olarak karakteri-ze edilir. katı. soğuk. Pozitif Aile

Terapisi Geleneksel Yorum Pozitif Yorum Sadizm İnsanın sevdiği kişiyi acı vererek. özensiz. Aktif rol üstlenebilme yeteneği. tuhaf. kötü davranarak. ihmal ve sosyal terk-edilme daha ileri özellikler olarak sıralanabilir. debdebeli konuşma tarzı. coşkusal yankı eksikliği. güven ve umut. Sen. dakiklik. b. Biz ve asıl — Biz ile olan ilişkinin tanınması. bağ-lanma-ayırım ve kopma gelişimine dikkat etmek. karmaşık konuşma tarzı. yetersiz. tavırlar—ihmal etme. v. Kendini İhlal Etmek Dış görünüşü—giyinme. şizofrenlerin ö-zel yetenekleri olduğu düşünülür. yapmacıkhk. s) ile ilişki. devimsel (hareket etmeye ait) geri çekilme veya tam tersi olan kontrolsüz hareketler ile heyecanı ifade etme durumu gözlenir. diğer insanlara ve nesnelere karşı aşırı duyarlılık. Katatonik şizofrenler. Astım nöbetleri ve gelişimsel rahatsızlıkları dolayısıyla sık sık çocuk kliniklerinde kalması. Aile terapisinde gördük ki. Onlarda ifade yeteneğine karşı kuvvetli bir güdü. On yaşma geldiğinde yemek yemeyi kesti. kişilik gelişiminin yönünü belirlemişti. özel bir saflık ve psikolojik çıkarımlara karşı sezgi gücü. Aynı zamanda bu problem hakkındaki konuşmaların onu ilgi odağı yaptığını. Sorunu. sıradı-şı imgelerle zenginleştirilmiş bir dil ve ulu bir anlatım gücü olduğunu buldu. danışma ofislerine. Para-noia şizofrenide. . sanrılar hangi içeriklere bağlantılıdır? Gerçek yeteneklerin hangileri görece olarak sabittir? Semptomlar neye alet olmuştur? "Doğuştan" veya "Tanrı vergisi" kararını

vermeden kişi. b. artışı buldu. başarı gereksinimi (gerçek yetenekler) alanlarından kendini çekme yeteneği ve bu gereksinimleri sorgulama durumu vardır. hastayla şimdiye kadar neler yapılmış olduğunu bilmesi gerekir. Sık sık ailenin ilgi odağı oydu: ya babası ve öğretmeniyle olan sorunları yüzünden ya da yemek saatinde ailesi için yarattığı sorunlar yüzünden ona acınıyordu. Aileyi ve sosyal çevreyi terapist olarak işe katmalı. yazgısına dair pozitif bir görüş kazandığı andan itibaren hayatına ait planlarını ilk defa değiştirmeye başladı. ayrılık korkusu. v. kendisini değerlendirirken alışılmadık doğallık. hayal gücü Pozitif Aile Terapisi Geleneksel Yorum Pozitif Yorum ve gelenekler (adalet. Belki farkında olmadan. terapi merkezlerine ve hastayla ailesinin tedavi işlemine katılmaya hazırlandığı ayakta tedavi kliniklerine dönüştürülmelidir. ihanet. Dezorganiz şizofreni tipinde. ölmesine engel olacağını öğrenmek ve aynı zamanda babasının ilgisini çekmek istiyordu. şizofrenler çatışmaya karşı daha iyi duyarlılık gösteriyorlar. nezaket. anne babasını bırakma problemi ve yalnızlık sendromu bağlamında eski psikoterapi tedavisiyle halledilmeye çalışılmıştı. Bunlardan hangilerinin durumu geliştirilebilir. Buna karşılık diğer aile üyeleri genellikle onlarla olan İlişkilerinde üşengeç bir tavır sergiliyorlar. Büyüdüğü ailede sorun hakkında çok fazla konuşmak adetti. din. sanrılan gibi) vurgulanır. 152 — "Pozitif Yorumlar"ın Pratik Uygulamaları YALNIZLIĞIN

POZİTİF YÖNLERİ Otuzyedi yaşında bir kadın hasta. ailede kimin onun tarafını tutup. en basit ifadeye karşı sınırlılık. aksi takdirde en büyük kardeş olduğu için muhtemelen daha az dikkat çekeceğini keşfetti. duygunun doğrudan yansıtılması ihtiyacı. Şimdiye kadar yalnızca kreş işlevi gören psikiyatri hastaneleri.

Problemleri tanımak açısından çocukluğu süresince almış olduğu. duygusal ve pratik eğitim sayesinde bir çok insanın sorunlarıyla kolayca ilgilenip. daha sonra kendi seçtiği meslek için pratik yapmış oldu. planlamadan davet etmem. Diğer insanlarla temas kurduğumda kendimi daha iyi hissediyorum. İnsanları hayal kırıklığına uğratmamak. ¦ Oyun oynama arzumdan vazgeçip evde anneme yardımcı olduğum zaman. Annem. onların inisiyatifi ele almasını beklerim—böylece reddedilme riskinden. samimiyeti ve yemeğin lezzetine dair iltifatlar alırım. Yani problemlerle profesyonel olarak ilgilenebilmek için önce sosyal görevli. böylece davetin. dolayısıyla gereksiz yere yaralanmaktan ve reddedilmekten kurtulmuş olurum. Babamın müşterilerine karşı iyi. annem beni överdi. eleştiri yapmaktan kaçmıyorum ve kendi ihtiyaçlarımı dile getirmiyorum. . daha anlayışlı olup. • Birisini davet ettiğimde. sıkılmamak veya reddedilirsem kendiliğinden elde edeceğim sevinçten olmamak için kimseyi birdenbire. ben uzun süre uzakta kalırsam bana bir şey o-lacağından endişe duyduğunu

devamlı söylediği için bu yakınmadan kaçınmak ve onu mutlu etmek istedim. . bazı şeyleri meslektaşlarından çok daha önce sezdi. entelektüel. anne babam ve müşterilerce olumlu karşılandı ve övüldüm. "Pozitif Yorumlar'Hn Pratik Uygulamaları . saygılı tutumum. . akıllı olduğum için beni övdü— yıllarca böyle bir iltifat beklemiştim. bunun için hazırlanırım. Bence bu durum sayesinde işimi daha iyi yapıp. güzelliği. tavsiyede bulunabiliyorum. Eskiden asla yaşıtlarımı davet edemezdim çünkü hem evde kalabalıktık. hem de yaşadığımız apartman dairesinden utanıyordum. Dansetme arzumdan veya partilere gitmekten veya yaşıtlarımla buluşmaktan vazgeçtiğimde ilk defa kız kardeşimin yerine ben tercih edildim. . böylece gitgide insanlarla temas kurrmaktan vazgeçtim. daha sonra da eğitimci oldu. Sorununun ve çocuk kliniklerinde kalmasının pozitif etkilerini şöyle sıraladı: Pozitif Aile Terapisi Tek başına kalma ve yalnızlık deneyimim dolayısıyla diğer insanları ve onların sorunlarını daha iyi anlayabiliyorum. Problemlerle yoğun bir biçimde haşır neşir olması nedeniyle. • Diğer insanlara yaklaşmaktansa. samimi. o beni.

Pozitif Aile Terapisi Böylece hastalığın pozitif yeniden-yorumu başarılı bir tedavinin başlangıç noktası oldu. "Benim babam senin babandan daha iyi" demesin diye mi? —Talin ud (Musevilerin kanun ve tefsir kitabı) Eski ve bildik problemleri devamlı tartışmak

yerine hastanın doğal kaynaklarını harekete geçirmenin bir yolu da. Hikayeleri kullanarak kişi. Kişinin Bakış Açısını Değiştirmek İçin Yapılabilecek Yardımlar Tanrı neden yalnızca bir tek insan yarattı? Böylece kullarından hiç biri. övgü ve iyi bir ün yaşamsal değerdeydi. Bugün eğitim açısından benden aşağıda olan erkeklerle birlikte olmayı tercih ederek. farkedilmemekten ve ailem tarafından yargılanmaktan kaçındım. Ben de bunu kendime örnek aldım ve her zaman barlara. . Bu ünü fedakarlıklar pahasına elde etmiştim a-ma benim için ilgi. Bu durum hem hasta hem de terapist açısından bakış açısının değişimini gerektirir. . Sonradan gitgide oyun oynamayı bırakıp. Eskiden oynamak için diğer çocuklara gittiğimde. kafelere gitmekten kaçındım. Bunun yerine. • Babamın yaptığı gibi. kaçınılmaz olarak aptal veya bayağı görünme riskinin olacağı (fazla kitap o~ kunmayan ve fikir tartışması yapılmayan işçi sınıfından bir aileden geliyorum) entellektüel ilişkiden (konuşmalardan) kaçmış oluyorum. Bu örnekler. gerçek bir kavram ve karşıt kavram alışverişi yaşanır. 156 — 8. yeni çözüm olanakları bulmak ve bunlarla kendi kendine yardım edebilmek için bakış açımızı değiştirmenin ne kadar önemli olduğunu gösterir. hasta ve terapist arasındaki tek yönlü iletişimden kaçınabilir. böylece her ikisi de birbirinden bir . bunun yerine ödevlerimi yaptığım zaman öğretmenlerimin beni çalışkan bir öğrenci olarak tanıdılar ve iyi notlar aldım. insanlarla

kendiliğinden dostluklar kurmak annem ve aile büyükleri tarafından kınanır-dı. kısıtlı ev ortamından ve ailemin devamlı kontrolünden kurtulduğum için kendimi daha özgür hissediyordum. Terapist. Böylece kendiliğinden oluşan dostluklardan vazgeçerek. . terapistin karşıt kavramlar olarak hikayeler ve atasözleri öne sürmesidir. salt pozisyonu ayrıcalığıyla tüm cevaplara ve yorumlara sahip olmaktan kurtulur. psikoterapiden bireyin kendi kendini tedavisine geçmek olasıdır. 1979). allegoriler ve atasözleri. Elli iki yaşında bir anne yetişkin oğlundan ayrılmak zorunda kaldığında büyük huzursuzluklar yaşamaya başladı. tavrına atfedilen bir şeref o-larak kabul etti. Bu noktada. entelektüel ve duygusal bir bakış açısı değişimi edinmeye yardımcı olurlar. Dahası. şeyler öğrenmiş olur. ama feda e-dilen tohum ağaçta. Ayağı yerden kesilmiş gibi hissettiğinden yakınarak:" Bu içinde bulunduğum durumu düşündüğümde. kadirim yaklaşımı açık seçik ortaya çıkar: "Oğlum artık yanımda değilse. kendi ilgi alanlarından vazgeçen ve sonunda oğlunun bağımsız ve mutlu bir hayat sürmesini sağlayan oydu. hastaya kısa bir öykü anlattım: TOHUMUN SIRRI 'Tohum. hikayeler bireye itici güç kazandırabilir (Peseschkian. çiçeklerinde ve meyvelerinde hayata döner. " Bu fikre karşı çıkmak için. dallar. benim hayatımm da bir anlamı kalmadı. çiçekler veya meyveler olmayacaktı. Ben işe yaramaz ve değersizim. kendi kendine yardım ve "halk" terapisinde. Eğer tohumun

süregelen varlığı bu ağaç için feda edilmeseydi. onun dallarında. tohum yok olmuştur. Çocuk yetiştirme. Ama hassas kendi kendine yardım ve modern psikoterapi de bile. hayalinde yeni çözümler denemesini sağlayan örnekler olarak hizmet ederler. Başardıklarının farkma varmak hasta için faydalı oldu. Dışardan bakınca. Ancak kişisel başarısı . hikayeler her zaman önemli yer tutmuştur. Yaşamımda elime geçen nedir ve oğlum için ben gerçekten ne ifade ediyorum? Kırk yılda bir onun yüzünü görebiliyorum" der. Çoğu hikaye. sezgi ve yaratıcılığı lifl 1^ Pozitif Aile Terapisi uyaran imge yüklü anlatımları sayesinde bu değişimi gerçekleştirirler. kendimi boşa yaşamış gibi hissediyorum. dinleyenin kendisini sözü edilen kahramanla özdeşleştirerek. Kendisini feda eden. Aralarındaki uçurum aşıldığında. gerçeğe dayanan kısa öyküler. Yalnızca mantıksal düşünceyi değil aynı zamanda hayal gücünü. ondan filizlenecek ağaç için kendisini feda e-der. —AbduTBaha Kişinin Bakış Açısını Değiştirmek İçin Yapılabilecek Yardımlar Hasta bu mitolojiyi iltifat. kısmen birbiriyle ilişkili ve uyumlu ama aynı zamanda u "Kavramlar" Nelerdir? yumsuzluk da yaratabilecek kavram "programı" vardır. Teorideki sonsuz kavram sayısına karşılık pratikte çok daha az kavram vardır. kendi zekası ve yargısı ile incelemeden kabul eden adam. "Kavramlar" Nelerdir? Geleneği. Bu ayrılma onun için. Böylece bunlar insan ilişkilerinde bağlantı noktaları olarak iş görür. başkaları ve

çevremizle olan ilişkilerimize yorum getirmenize olanak tanıyan bilişsel (bilmeye dayanan) ve duygusal yapılardır. algılarımızın rengini belirleyen beklentiler vardır: İlişkide olduğumuz birine kötümser. Bunlar katışıksız. Kavramlar bu anlamda. Yüreğin Görevleri Pozitif aile terapisinin ana fikri kavramlardır. Her insanın. biliş. davranışlarımıza rehberlik eden dürtüler. kavram programımızın bir bölümü içinde yaşadığımız grubun kavramlarına uyar. kavram terimini. Psikoloji. saf fikirler olmak yerine. neyin iyi neyin kötü olduğunu ve elinin altmda hangi davranışsal olanakların bulunduğunu söylerler. kavramın davranışa yönelik bileşenleri açığa çıkar. dörtlü model boyutu ve etkileşim şekilleri olarak tanımlanır. eleştirel ve güvensiz yaklaşmak ya da onunla açık. Kavramların içinde. İçerikleri açısından kavramlar. temel yetenekler ve gerçek yetenekler olarak tanımlanır. Aile içinde kavramlar. çatışmayla başetmenin dört yolu. anne rolüne zıt düşen olumsuz bir durum olmaktan çıktı. başkaları tarafından yönlendirilen bir köre benzer. Bireyin ötesinde bunlar. 1 "I h 9. Oyun kuralları olarak. yani kişinin kendisi veya başkaları hakkındaki imgesi olarak anlamlandırır. duygu ve davranış üçlüsüne sırtını dayar. ispatlandıktan ve kendisini bu tanımlamayla güvende hissettikten sonra adım adım tek ve gerçek yaşama sebebine—yani oğluna olan saplantısmdan kurtulabilecek pozisyona geldi. Kurallar ve düzenleyici sistemler olarak da bunlar toplum

içindeki etkileşimleri ayarlarlar. tüm grup tarafından kabul edilmiş oyun kuralları olarak iş görür. iyimser ve benimseyen bir ilişki kurmayı istemek gibi. — Bahya Ibn Paquda. Kavramlar. nerede önüne zorlu bir savaş çıkacağını. bunların ilişkisel nitelikleri. benlik kavrama veya yabancı kavram. birbirine aktarılmış. insan . Kavramların bakış açısından. aileye özel bir rol yüklenir. kendimiz. Burada. İşlevleri dolayısıyla kavramları dümencilere benzetebiliriz: bunlar kişiye. 159 — I. Yeni ilgi alanlarına ve hedeflere giden yola atılan bir adım oldu. bize yön veren edinilmiş normlar ve alışkanlıklar olabilirler.

Her birey. çatışma--ını çözmeye çalışmasını söyleriz. dakik olmak. problemleriyle doğrudan yüzleşmekten korkarlar. hastalar açısından direnç ortaya çıkarır. Bu davranış kalıpları ve duygusal tepkilerin arkasında. Ne kısıtlamalar getiririz. Bu durum özellikle her tip terapiden başarıyla kaçınmış. bu çatışmaların sonuçları yüzünden kendisine ve başkalarına acı çektirse de. yaşadıkları çatışmayı inkar ePozitifAile Terapisi Hiçbir Şeyi Ortadan Kaldırmaz den büyük bir potansiyel hasta grubu için önemlidir. . kişinin en sevdiği yiyecek. her aile birimi gibi. Örneğin. Biz Pozitif Aile Terapisi uzmanları. birkaç yüz gram kan. evlilikte veya işte ilişkide olduğunuz insan dakikliğe karşı daha gevşek bir tavır sergiliyorsa. sorumlulukları zamanında yerine getirmek. Kişi doktorun bir şeyi

ortadan kaldırmasını bekler: Apandist. 10. Pozitif Aile Terapisi Hiçbir Şeyi Ortadan Kaldırmaz Çok tatlı olma. ailenin ve hastaların sahip olduğu terapist imajını—kelimenin gerçek anlamıyla—"hayal kırıklığı'na uğratırız. önceden belirlenmiş bir vakitte uyanmak. Bu davranış şekli. v. ailede. —Doğu özdeyişi Tıpta ve psikoterapide hastalığa yönelim. belirli kavram programına dayanan tipik davranış kalıplarına sahiptir: zamanında yatmak. eve geç kalma tehlikesi olduğunda tedirgin olmak. onların özgeçmişlerinden kaynaklanır ve çatışmayla yüzleşmeyi yasaklayan kavramlara itaat eder. gibi. ne de bir şeyi ortadan kaldırmayı planladığımızı belirtiriz. yoksa yenirsin. Önce dikkatimizi bu ka-Irakter özelliğine çevririz ama hastayı kavrama noksanlığı yüzünden aşağılamayız. pozitif yöntemimizle. ilişkilerine cevap verecek şekilde yeniden yapılanmış ve ondan sonra da gelişmekte olan kişilik tarafından günlük hayatın bir parçası olarak benimsenmiştir. Aile değerleri gözardı edildiğinde veya eski a-lışkanlıklar ve roller sorgulandığında kişi terapistin onu a-zarlamasını bekler. terapist hastasına yandaş olur ve birbirleriyle kavga ederek başaramayacakları şeyleri elde eder. çok acı da olma yoksa tükürülürsün. rahatsızlığının pozitif görüşlerini farketmesini sağlamaya çalışırız. diğerleri eve geç geldiğinde üzülmek. hem kişisel hem de grup ve yüklenilen rol ile uyumlu davranışsal tarz vardır. Bu yöntem sayesinde hastalar kendilerini "saldırgan" terapiste karşı

savunmak zorunda kalmazlar. Kişinin bu tarz müdahaleleri reddettiği gibi hastalar ve aileleri de ailenin dengesini bozma tehdidi içeren terapiye yönelik tedavilere karşı kendilerini savunurlar. Bunun yerine. çatışma yaratması olası tipik dakiklik kavramı da bu tarzın içindedir. semptomatik davranışları kabul ederiz ve hastanın. birçok çatışma yaşasa. dengeleyici güç rolü oynar. Çatışmanın reddi. belli bir vakitte aile ile birlikte yemek yemek. Bu kişiler. b. Tersine. Böylece ona kabul edebileceği bir öneri sunarız: Savunmacı tavrını deneme niyetiyle bir kenara bırakmasını—pozitif yorumla—söyleyerek.

1 larının. Richter. 1979). . Pozitif Aile Terapisi tamamen bu rol değişimine adanmıştır ve böylece hastaları kendi kendine yardıma doğru bilinçli bir yola girmeleri için cesaretlendirir. 1977. ilk ve doğrudan ilişkin grup olarak önsafları tutar. i Kendi kendine yardım için hastanın gereken yetenekler^ sahip olduğunu gördük. kişi hasta rolünü bir kenara bırakır ve çevresi. Stierlin et al. . 1977). Sözü edilen hastanın içinde bulunduğu bu anahtar pozisyon. hastalık ve semptomlara olduğu kadar sağlık için de kapasitesi olduğuna inanırız. I 11. Pozitif Aile Terapisinin amacı. hastasına yeniden yapılanma yeteneğini harekete geçirmesi için destek verir. yalnızca bireyde değil onun yaşadığı düzende de etkili olacağına tekrar tekrar değindik. "bastırılan"—yani hasta kabul edilen—

eşin. . Terapist. çatışma belirli bir grup için de öf zel anlam kazanır (Framo. 1977). Hastanın. Örneğin. . durumu değiştirmek için kendi iradesinden kaynaklanan etkili bir adım atmasını kolaylaştırır. ailenin kendi kendine yardım uğraşında onu desteklemektir. aile ve sosyal çevre ile yaşanan çatışmaların ifade şekli olduğundan. Terapist Gibi Hasta Pozitif Aile terapisinde. Minuchini. Bu durumdan. kocasının o-nun koruyucusu olarak öne çıkmasını ve kocanın bu yolla kendi gücünü ve iç dengesini ispat etmesini sağlar. eşler. genç bir kadındaki endişeler ve çekingenlik. hastalık ve onun sonuç-. 1978. kocasının koruyucu rolü ona güvenlik sağlar ama aynı zamanda bağımlılık. Bu durumun kocasına getirdiği ün. daha sonra da diğerinin—aynı şekilde kapana kısılmış yardımcı eşin de kolayca sorgula-yabileceği bir ortak destekleme. ama ayağa kalkmak için dost \ bir ele gereksinim duyarız. Selvini Palazzoli et al. görünen bir denge ortaya çıkar (Selvini Palazzoli et al. Aile kişinin hastalığa olan hassasiyetini arttırabilir ama aynı zamanda sağlık kapasitesini de harekete geçirebilir. kendine güven eksikliği ve onun sosyal korkularıyla çekingenliğinin devamına sebep olur. özellikle de çatışma yaşadığı kişi için "psikoterapist" haline gelir (bak. Dahası. kadına bunun için kendi endişeleri ve zayıflıkları pahasına yüksek bir bedel ödediğini unutturur. Terapist Gibi Hasta i Kendi başımıza düşeriz. Kadın için. Semptomlar. Bu bağlamda aile. 1973. bulguların ve

tanı değerlerinin objektif olmadığını biliyoruz. terapistin tanıya ilişkin sisteminin. 1976). hastanın aile içindeki değerini arttırır (Schindler. FİZİKSEL HASTALIKLARIN TEDAVİSİNDE POZİTİF YÖNTEMLER Pozitif yöntem. Hastanın kendisinin terapisti rolünü üstlenmesi ve semptomların pozitif yorumu. pozitif yorum. llv 12. hastaya ve ailesine ait ilişki sistemlerini birbirine bağlamak için bu yolu kullanırız. dayanıklı bölgelere kayarız. Değerlendirmede diğer olasılıkları (yeniden-yorum. . ailenin "hastalığı paylaşma" mekanizması açığa çıkar. egosunun güçlü olduğu. aslında fiziksel yapısı olan hastalıklar ve terapiye direnç gösteren semptomların tedavisinde yararlı olabilir. bunu objektif o-labilmek için yapmıyoruz. bu öznellik psikoterapi ve aile terapisinde püf noktasını oluşturur. Kendimize. R. c) "Hasta'ntn yeniden die^er/encfiriZmesi. —Ben Sirach Tedavi aşamasında. Tedavi Sürecinde Pozitif Yöntem j I Bir günlük mutluluk kişinin talihsizliğini unutmasını \ sağlar. Bu yolla. kişisel görüşlerinin ve hastanın değerlendirmeleri de durumu etkileyen faktörlerdir. Diğer aile üyelerinin de hasta olarak ortaya çıkma olasılığı ortaya çıkınca aile yapısı da yeni bir önem kazanmış olur. Bunları tümünü kapsayan iki yaklaşım da şunlardır. Ve aynı zamanda alternatif çözümleri de göstermek isteriz. ve bir günlük talihsizlik kişiye önceki mutluluğunu unutturur. Somatik tıbbm aksine. hastalara ve ailelerine rahatsızlıkla ilgili yeni bağlantılar bulmalarına ve onunla olan

uğraşlarında yeni yollar denemelerine yardım . bakış açısını değiştirmek) gözönüne alırken. Bunun yerine. pozitif yöntem üç ayrı yaklaşımla başlar: a) Hastanın ailesinin ve semptomların gözlemlenmesi. Orijinal semptomlardan uzaklaşır ve Tedavi Sürecinde Pozitif Yöntem hastanın kendisini "pozitif" hissettiği. yani semptomlardan görece olarak sıyrılmış. semptomun yeniden-yoru-mu ve hastanın yeteneklerini göz önüne almak. Semptomlardan çıkan gözlemlerin. Yöntem. Bu yaklaşım aşağıdaki sorulara dayanan tanıya yönelik bakış açısını sağlar: Hastada hangi kişilik ve iletişim yapısı vardır? Hangi farklı teşhis olasılıkları söz konusu olabilir? Hasta terapiste neler sunabilir? b) Semptomların pozitif yorumu. Böylece hangi aile üyesinin semptomları taşımak zorunda kaldığı ve bunun nasıl meydana geldiği belirlenebilir.

Dikkatli İbni Sina şöyle dedi. "Bana bu sokaktaki tüm evleri içinde yaşayanlarla sayabilecek birini bulun" emrini verdi. Adam bu evde yaşayanları sayarken genç bir kadının da adı geçti. Her şey ortaya çıktı. protezler veya ürkütücü ameliyatlar gibi gerekli tıbbi müdahalelere bakış açısında olumlu değişiklikler yapılabilir. Adam hastalığı hakkında sorulan hiçbir soruya cevap vermedi. adamın nabzını buldu ve elini uzun süre tuttu. Hemen. bu şehri. Bu tepkiden hoşnut o-lan İbni Sina. Adam sokak isimlerini sayarken. kısıtlı perhizler. Sonunda düşünceli bir şekilde

kafasını kaldırdı ve "Bu genç adamın değişik bir tedaviye ihtiyacı var. Sonra İbni Sina bu caddeye çıkan tüm sokakların ismini sordu. İlaçları hiçbir işe yaramıyordu. İbni Sina. Ama şüphelerine rağmen İbni Sina'nın emrine uydular ve tüm şehri avucunun içi gibi bildiği söylenen bir adam buldular. zayıf genç bir adam olan hastayı gördü. İbni Sina saraya girdiğinde. yatağa serilmiş solgun. Şehrin belli bir bölgesi söylendiğinde. o bölgedeki tüm caddelerin adını saydırdı. Ve böylece kişinin zor tedaviler. eder. Böylelikle a-cıları azaltılır. 5. Adamı getirdiklerinde. hastalığa dayanmak daha kolaylaşır. Çatışmayla Başetmenin Dört Şekli ve Bunların İşleyişi KOLAY BİR TEDAVİ Hükümdar Ghabus-Woschimgir'in yeğeni ciddi şekilde hastaydı. az bilinen küçük bir sokağın ismi hastanın nabzını daha hızlı attırdı. Doktorların yapabileceği bir şey kalmadığından. Onun için. hastanın nabzı Pozitif Aile Terapisi belli bir cadde adı söylendiğinde hızlanana kadar. İbni Sina adamın nabzının hızlandığını hissetti. yakınları onun uzun süredir tek bir kelime etmediğini söylediler. İbni Sina. Herkes şaşırdı. evleri saymasını söyledi ve hastanın nabzı İbni Sina'nın aradığı evi belli etti. hükümdar o zaman onaltı yaşında genç bir adam olan İbni Sina'nın tedaviyi üstlenmesine karar verdi. Bölüm Çatışma İçerikleri ve Çatışmanın Dinamikleri 1. tüm doktorlar çaresizliklerini kabul ettikleri halde hastaya yardım etme kararlılığı karşısında herkes onun cesaretine hayran kaldı. Ülkenin

tüm doktorları ondan ümitlerini kesmişti. "Hasta birini iyileştirmekle şehrimizin sokaklarının ne ilgisi var?" diye sordular. İbni Sina adama. Birden hastanın nabzı delice atmaya başladı. "Çok iyi. "Bana şehrin semtlerini say" dedi ve aynı anda hastanın nabzını tuttu. şehrin tüm semtlerini ve sokaklarını. oralardaki evleri ve evlerde yaşayanları çok iyi bilen birine ihtiyacım var" dedi. Şimdi genç adamın .

Ortaya çıkan çatışmalar aynı anda birçok düzende yer alabilir: Deneyimlerimizi değerlendirmede ve eşlerimiz. 1. Bunların çatışma dinamiğini nasıl etkilediğini göstermek istiyoruz. Şimdi adını duyduğunuz kıza aşık olmuş. Bu çatışma içeriklerini kavramak için çeşitli olasılıklarla ilgilenmek istiyoruz. " Ayağa kalktı ve şaşkınlıkla ona bakanlara konuştu. onların odak noktası aile terapisinde bulunabilir. herkesin dört farklı yöntemle ça-tışmalarıyla ilgilendiğini görürüz. Bunlar bizim. çocuklarımız ve diğerleri. bu durumları a-şağıdaki şekillerde ifade ederiz. Gidin kızı getirin ve gelin olması için gönlünü yapmaya çalışın. Bu çeşitli düzenlere Çatışmayla Başetmenin Dört Şekli ve Bunların İşleyişi haksızlık etmemek için. İlişki kurmak (gelenekler aracılığıyla) 4. Beden (duyular aracılığıyla) 2. yorganın altına saklandı. bu çatışmaları tanımladığımız içerikler sözü edilen ilişki bağlammda görülmelidir. eşlerimiz. öğrenme ve bilmenin dört farklı şekliyle de ilgilidir. Başarı (akıl aracılığıyla) 3.

sorumluluklarla ezilmiş veya yanlış anlaşılmış hissettiğimizde. utancından kıpkırmızı olup. Bu içerikler bizim için önemli olan kişilerle olan ilişkilerimizde çok açık görülür: Anne babalarımız. her bireyin kendine özgü olmasına rağmen. duyular sezgi hayal gelecek . kardeşlerimiz. devamlı gerilim içinde veya anlamsız yaşadığımızı düşündüğümüzde. mutsuzken. Psikososyal dünyada bu içerikler durağan değildir. "Bu genç adam kara sevda çekiyor. —Mevlana İnsanın çatışmalarını anlayabilmek için onların içeriklerini aramalıyız. kişinin kendisini ve çevresini nasıl algıladığını ve gerçekliği ne şekilde değerlendirdiğini görmemizi sağlar. Tüm bu yöntemler belli bir terapi düzeneğine bağımlı olmasa da. Tüm kültürel ve sosyal farklılıklara. hastalığını biliyorum ve tedavisi çok kolay. kendi dinamiğini geliştirir. aile büyükleri. Bedensel hastalığının nedeni budur. Hayal kurmak (sezgi aracılığıyla) beden. Hükümdar kızı istetti ve hasta bir saat içinde iyileşti. ailemiz ve daha büyük sosyal gruplarla olan ilişkilerimizden. Bir problemimiz olduğunda. " İbni Sina'yı büyük bir dikkat ve heyecanla dinleyen genç adam. Bu dört farklı yöntem. başarılarınız aracılığıyla mı. gerçek hayat içinde tipik kavramlar olarak şekillenir. içine kapanıp. " 3. Tepkinin dört şekli. ÇATIŞMAYLA BAŞETMENİN DÖRT ŞEKLİNE GENEL YÖNELMEYİ BELİRLEYEN SORULAR 1. Çatışmayı çözmede kullanılan bir yöntemin aşırı öne çıkmasıyla diğerleri geri planda kalır.

"insanlar ne der?". her insanın kendi fikirleri. dilekleri ve çatışmalarıyla oluşturduğu göreceli geniş kategorilerdir. " Biz bu cevabı şöyle gösterebiliriz: beden. Evdeki slogan neydi? (Örneğin: "yemek. anne. " "Bana kendiliğinden olan şeylere inanırım. _duyular sezgi hayal akıl başarı gelenekler—ilişki kurma Çatışmayla Başetmek: Beden-Hayal . " "Bana aktarılana inanırım—örneğin annem ve babam tarafından. başkalarının yardımını isteyerek mi ya da hayal kurarak mı tepki verirsiniz?). Bu değişik tepkiler iletişim problemlerine neden olur. içmek bedenle ruhu bir arada tutar". Belli bir yöntemin seçimi. " "Anladığıma inanırım. akıl başarı gelenekler—ilişki kurma Pozitif Aile Terapisi Çatışmalarımızı yaşanan bu şekilleri. 2. çocuk fiziksel şikayetlerle tepki gösterir (beden). Örnek: Baba. Hangi cümle sizin için geçerli?: "Gördüğüme inanırım. "Üzüldüğüm zaman saatlerce süren baş ağrıları çekiyorum. işine sığınarak tepki verir (başarı). Sorunlarınız olduğunda nasıl tepki gösterirsiniz? (Bedeninizle mi. büyük ölçüde kişinin özellikle çocukluğundan kaynaklanan öğrenme deneyimlerine dayanır. Her insan başgösteren sorunları kendi geliştirdiği tercihler doğrultusunda halletmeye çalışır. "Tanrı her şeyi halleder") Çatışmayla Başetmenin Dört Şekli ve Bunların İşleyişi ÇATIŞMAYLA BAŞETMENİN DÖRT ŞEKLİNİN UYGULAMASI Hastalardan biri dedi ki. "bir şey yapabilirsen birisi olabilirsin". sosyal ilişkilerden kaçarak tepki gösterir (ilişki kurmak).

ilgilenmeyip. beden (eşlerin ikisinin de uzun süredir seksle ilgileri yok) ve ilişkinin gözardı edildiğini gösteriyor. Hatta bu yolla tüm kültürde geçerli olan tepkiler incelenebilir. Bu yolla. Ama önce çatışma alanını gözardı e-dip. Orta-doğuda "Beden". Örneğin fiziksel hastalıklara odaklanmış doktorlar. en çok geliştirilme olanağı içeren şeylerle ilgileniriz. her insan dünyayı kendince tecrübe eder ve kişiliğine uygun bir tepki kalıbı geliştirir. "Kocam bodrum katındaki çalışma odasına kapanır ve neredeyse gece boyunca deliler gibi çalışır. Aslında daha fazla soru sordukça bu evlilikte aksayan yanın ilişki kurmak olduğu ortaya çıkıyor. eğer düşerse kalkmasına yardım edecek kişilere (İlişki kurma) ihtiyaç duyar. aynı binici gibi. Daha fazla bilgi edinmek için sorduk. sözünü ettiğimiz ilişkide daha sık meydana çıktığı gibi. terapinin yalnızca tek bir alanla. Bu hastaların rahatsız oldukları barizdir. Bu eğilime rağmen. "Eşiniz çatışmaya nasıl tepki verir?" Cevap şöyleydi. Güney Avrupa ve Ortadoğulu hastalarıyla hatırı sayılır sorunlar yaşarlar. Bu işlem pozitif bakış açımızla yan yana gider. Bundan da şu şekli elde ederiz: beden. " Çatışma alanları: "Çalışkanlık/Başarı" ve "Hayal". söz konusu tüm alanları gözönüne alması anlamına gelir. iyi bakılmış bir ata (Beden). Gözlemlerimde. bireysel tepki eğilimlerini ve davranış kalıplarını kavrarız. Bazen orada kendi kendine söylendiğini duyarım. Avrupa ve Kuzey Amerikada genellikle "Beden" ve "Başarı" alanları ön plana

çıkarken. hem çatışmayla başetmenin bireysel tarzını hem de küçük bir topluluğun tipik tarzını tanımlamış oluruz. Bu iki tanımlamanın karşılaştırılması. Bu. duyular sezgi hayal gelecek bilinçaltı akıl başarı gelenekler—ilişki kurma Çatışmayla Başetmek: Başarı-Hayal Pozitif Aile Terapisi Bu şekilde. Bir zamanlar başarı problemini tanımlamakta kullandığım sözel bir imge nasıl ilerlediğimizi gösterebilir: Bu dört işlem başarıya koşullanmış (Başarı) hedefine u-laşmaya çabalayan (Hayal) bir biniciye benzer. Bu hedefe varmak için. Ii Çatışmayla Başetmenin Dört Şekli ve Bunların İşleyişi . "İlişki kurma" ve "Hayal" alanlarını vurgulamaya karşı bir eğilim olduğunu gördüm.

Bu sendromun anlamına dair birçok şekilde ortaya çıkabilen ipuçları. kişi çatışmaya bedeniyle tepki verir. v. organlarına ve onların işleyişi hakkındaki kavramlarını incelemeliyiz. Aktivitelerinin tümü duyuları tarafından kontrol edilir. çeşitli duyumsal izlenimleri ve çevreden gelen bilgileri nasıl değerlendirir? Duyular sayesinde edinilen bilgi. Psikosomatik bir hastanın neden belli bir organını seçtiğini anlamak için onun bedenine. BEDEN/DUYULAR Ön planda beden-benlik(ego) duygusu yer alır. kazanılmış değer yargıları tarafından sansürlenir. Diğer duyumsal değerler de etkilenmiş olabilir. neden biri kalbiyle tepki Çatışmayla Başetmenin Dört Şekli ve Bunların İşleyişi verirken bir diğerinin midesi veya solunum sistemi

veya cildi. Bu tarz hastalıklar için "Alplerin ötesi sendromu" deyimi kullanılır. Kişi bedenini nasıl algılar? Kişi. Aile kurumuyla olan bağlarını kaybetmeleri sonucunda. gürültüyü göreceli olarak o kişi için dayanılmaz hale getirir. Bu kavramlar hakkındaki sorular hastaya . Çatışmalarla. Çatışmayla başetmenin dört alanı. azalmış dayanıklılık ve artmış hassasiyet birimleri haline gelirler. Kirli bir görünüm tek başına alarma geçme sebebi olamaz. b. Uyuma ve beslenme ritmi çocuğun dakikliğinin gelişimi için çok önemli olabilir. Veya bazıları hastalığa sığınırken bazı kişilerin de fiziksel zayıflıkları ve hastalıkları var güçleriyle yadsıdığını belirleyen yine kavramlardır. hastanın kültürü ve ailesi tarafından belirlenen kavramlarda ve bir taraftan da Avrupadaki işçilerin vatanlarından ayrılmalarında bulunabilir. Gelişiminin başında bir çocuk duyuları aracılığı ile dünyayla ilişki kurar. organik-tıbbi tanılar ve terapinin mekanizması tarafından sıkça gözardı edilebilir. ile tepki gösterdiğini belirler. Böylece bu alanlar. hastalığın önemli yönlerim göstererek terapiste yardımcı olur. psikolojik ve psikosomatik açıdan ilgilenilmelidir. Bu önemli noktalar. kavramlar. Kendi bedenlerimiz üstünde kirin kötü bir şey olduğunu ve pis olmanın iğrenç bir şey olduğunu gördükten sonra ancak pis birini gördüğümüzde tiksintiyle tepki veririz. ama bulgular doktor için yeterince açık değildir. Anne babanın kızgın bağırmaları veya anne babanın çocuktan sessizlik talep etmesine

dair anılar. Bir çatışma ortaya çıktığında. Bazı kişiler birisinin bağırdığını duyduklarında paniğe kapılabilirler. Bireye ait duyumsal değerler belirli deneyimlerle bağlantısı olduğunda çatışma-yüklü bir hale gelebilir. seks (Don Juan'ı oynamak. nemfomanyaklık. Çatışmalara dair fiziksel tepkiler şunlardır: fiziksel aktivite (sporla uğraşmak ya da tam tersi. çatışmasının iç yüzü hakkında görüş verir ve psikoterapiye daha ılımlı bakmasını sağlar. Öte yandan kalp hastalarında acelecilik ve zamanı kullanmayla ilgili kavramlara sık rastladık. Beş duyudan hangisi sizin için en fazla anlam taşıyan? 6. ". Fiziksel şikayetleriniz nelerdir? Bedenin hangi bölümleri söz konusu? 2. Hastalandığınızda eşiniz (veya aileniz) nasıl davranır? 8. gibi kavramlar kişinin bedenine ve fiziksel hastalıklarına olan tutumunu etkiler. uyku ("çatışmalarını uyuyarak gider"—uyku bozuklukları). her şeyin kolayına kaçmak). Hastalıklar hayata bakışınızı veya gelecek yaklaşımınızı nasıl etkiler? . b. Eşiniz hastalandığında siz nasıl davranırsınız? 9. Bunlar kişinin fiziksel problemlerine neden bu kadar değişik şekillerde—biri hastalık hastası olarak yaşayıp acı veya hasta Pozitif Aile Terapisi lıkları beklerken diğerinin fiziksel hastalıklarını bastırmasının—tepki vermesinin sebeplerinden biridir. "Solgun görünüyorsun. başım ağrıyor. yemeği reddetmek—anoreksiya nevroza). Görünümünüzü nasıl değerlendiriyorsunuz? 3. "Yemek içmek bedeni ve ruhu bir arada tutar". hastasın sanırım". İnsanlar

neler düşünür sonra?"). v. seksten tiksinme). Çok fazla mı yoksa çok az uykuya mı ihtiyaç duyarsınız? 10. mide ve yeme problemi olan birkaç hastada beslenmeyle ilgili kavramlar keşfettik ("masaya getirilenler yenmelidir"). Romatizma hastaları kibarlıkla ilgili tipik problemleri gösterdiler ("Kendini toparla. Psikosomatik cilt rahatsızlıkları gösteren hastalarda temizlik ve ilişki kurmakla ilgili çatışma-yüklü kavramlar vardı. " "Masaya getirilenler yenmelidir". Örnek: "Kocam geç kaldığı için her üzüldüğümde. Çatışmayla Başetmenin Birinci Alanına Dair Sorular 1. Örneğin. beden fonksiyonlarında bozukluklar ve psikosomatik tepkiler. Bedeninizi dost veya düşman gibi mi görüyorsunuz? 4. Kızdığınızda bedeninizin hangi bölümüyle tepki gösterirsiniz? 7. mutsuz olunca yemek. "Kişi ölüm arzusunu yitirmemek için bedenine işkence etmelidir. yemek yemek (oburluk. Eşinizin güzel veya yakışıklı olması sizin için önemli mi? 5.

Çocukken evinizde çok fazla ve çeşitli yiyeceğe önem verilir miydi? Slogan neydi? 14. konsantrasyon bozukluğu ve emeklilik nevrozları. 11. " v. tehdit. sportif aktivitelere ve fiziksel sağlığa çok fazla önem verir mi? 12. " "İş iştir. stres tepkileri. fazla talep. aşağılama. başarı normlarının tanımlanması ve kişinin benlik kavramma dahil e-dilmesini de içerir. benlik değeri problemleri. Bedeninizle oynadığınızda (örneğin. Pozitif Aile Terapisi Çatışmayla Başetmenin

İkinci Alanına Dair Sorular 1. başarısızlık korkusu. sevgi göstermemek. Amerikan-Avrupalı kültür çevrelerinde önemlidir. parmak emmek. İki tane birbiriyle zıt çatışma tepkisi olasıdır: a) İşe sığınmak ve b) başarı taleplerinden kaçınmak. sonra oyun. eğlence de eğlence. bağırmak. öptü ve nazik davrandı? 13. " "Öğrenirken patron olamazsın. Aileniz iyi görünmeye. Çocukluğunuzda ailenizden kim sizi okşadı. mastürbasyon) aileniz nasıl tepki verirdi? ___ -1Qf) ___ Çatışmayla Başetmenin Dört Şekli ve Bunların İşleyişi 15. " "Önce okul. Çocukken hastalandığınızda hemen yatağa mı gönderilirdiniz? 18. s gibi zararlı hastalık belirtileridir. Düşünce ve akıl. v. Kavramlar "Bir şey başarabilirsen. problemleri sistematik ve bilinçli bir şekilde çözme ve başarıdan en iyi şekilde faydalanma olanağı yaratır. duyarsızlık. s)? 16. Çocukken hastalandığınızda size kim bakardı? BAŞARI/AKIL Bu boyut özellikle endüstri toplumlarında. Ne gibi aktivitelerde bulunmayı isterdiniz? Kariyerinizden memnun musunuz? . yemeğin yasaklanması. başarı korkusu. v. Çocukken bedeninizle oynadığınızda nasıl cezalandırılırdınız (dayak. birisi olursun. Tipik sendromlar. " "Zaman paradır. Bu. Çocukken hasta olsanız bile okula gitme zorunluluğunuz var mıydı? 17.

Sosyal davranış kalıpları. sanatsal aktiviteler. belli ilgi alanlarında etkinlik. Çocukken ev ödevinizle daha çok kim ilgilenirdi? 14. eşi. toplumun koruyuculuğu

ve etkinliği aracılığıyla problemleri hafiflettiği . Çocukken anne ve babanız bir şeyi neden yapmanız gerektiğini size açıklar mıydı? 16. nezaket. Kendinizi ve eşinizi zeki bulur musunuz? 7. Çocukken hangi aile üyeleri sizinle oynadı? 13. Okul yıllarınızı en iyi hangi deneyimler tanımlar? 18. nesnelerle olan ilişki kurma ve sürdürme yeteneğini kapsar. Bir inşam değerlendirirken zekası ve sosyal prestiji sizin için ne kadar önemlidir? 8. Yapacak bir şeyiniz olmadığında kendinizi rahat hisseder misiniz? 11. diğer insanlar. En çok neye ilgi duyarsınız (fiziksel. kendisi. ailesi. En çok neyle meşgulsünüz-kariyeriniz mi aileniz mi? 10. Çocukken hata yaptığınızda nasıl cezalandırılırdınız? 15. düzen. v. bitkiler. adaletlilik. yönetimle ilgili görevler. Çocukken anne babanız sizin ilgi duyduğunuz şeyleri anlayışla karşılar mıydı? 17. bireysel deneyimler ve geleneklerle tanımlanır. Sizin için eşinizin ve çocuğunuzun başarılarını takdir etmek kolay mıdır (yani. dürüstlük. sosyal sınıflar. v. entellektüel. Bazen karar vermek size zor gelir mi? 9. Bunun aşırı uçlarından biri. onları yöneten değerler düzenlenmiştir: Kişi eşinin sözgelimi. yabancı kültürel çevreler ve hayvanlar. İlişki kurma olasılıklarımız ve toplumdan edindiğimiz. b)? 5. yaptıklarından hoşlanmaz mısınız veya bu aktiviteler yüzünden sizi ihmal etmeleri sizi rahatsız eder mi)? 6. 2. Problemleri çevremizdekilerle olan ilişkilerimize aktararak çatışmalara tepki verebiliriz. Ebeveyninizden hangisi başarıya daha çok önem

verirdi? 12. Hangi aktiviteler sizin için zordur? 3. Daima ileride olmak sizin için önemli midir? 4. Başarılarınız için nasıl ödüllendirilirdiniz? Çatışmayla Başetmenin Dört Şekli ve Bunların İşleyişi İİİŞKİ KURMAK (GELENEKLER) Bu alan kişinin. topluluklar. b göstermesini bekler ve bir şekilde bu kriterlere uygun bir eş arar. düşüncesiyle sosyalleşmeye sığınmaktır. Başkalarıyla konuşarak, kişi sempati ve dayanışma kazanmaya çalışır: "Kayınvaldem yüzünden üzüldüğüm zaman, genellikle kız arkadaşlarımdan birini arayıp onunla bu konu hakkında saatlerce konuşurum. " Burada sosyal hiperaktivite, topluma duygusal bağımlılık, v. b gibi durumlar söz konusudur. Ama bunun tam tersi de olabilir. Kişi toplumdan el ayak çekip, kendisini üzen insanlardan uzaklaşabilir. Kendisini çekingen hissedip, sosyal toplantılardan ve insanlarla bir araya gelebileceği diğer olasılıklardan kaçınır. Semptomlar şunlardır: Çekingenlik, bilinçdışı birisine tutunma ihtiyacı, ilişki kurma korkusu, önyargılar, içeyöneliklik (otizm), v. s.

Kavramlar

Başkalarına ne ihtiyacım var?

İnsan tek başına güçsüzdür; başkalarıyla birleştiğinde güçlenir.

Misafirler Tanrının hediyesidirler.

Kendine güvenebilirsin, asla başkalarına değil.

Arkadaşları olmayan insan yarım insandır.

1. Ailenizde kim başkalarıyla ilişki kurmaya daha yatkındır?

2. Ailenizde eve misafir çağırmayı kim daha çok ister?

3. Aşağıdakilerden hangisi misafir çağırmanızı engelleyen seçeneklerden biri olabilir:

Masraflar; misafirlerin evi kirletme olasılığı; Misfirlerin sırtınıza iş yükleyeceği gerçeği; bazı misafirler için beklemeniz gerekmesi; misafirlere yeterince ikramda buluna-mama endişesi,

4. Kalabalık bir partide insanların arasında kendinizi nasıl hissedersiniz?

5. Sizin için hangi insanlarla ilişki kurmak zordur?

6. Sizin için hangisi daha kolaydır, ilişki kurmak mı, onları sürdürmek mi?

7. Sevdiğiniz alışkanlıkları bırakmak size zor gelir mi?

8. Gelenekler size ne ifade eder?

9. Ailevi (dini, politik) geleneklere sıkı sıkıya bağlı mısınız?

10. Başkalarının ne diyeceği sizi düşündürür mü?

11. Anne ve babanızdan hangisi daha sosyaldi?

12. Çocukken çok arkadaşınız var mıydı, yoksa yalnız mıydınız?

13. Anne ve babanız misafir çağırır mıydı, davetlere siz de katılır mıydınız?

14. Çocukken sorunlarınız olduğunda kime danışırdınız?

15. Akrabalarla ilişki kurmak sizin için önemli midir?

16. Çocukken oyun arkadaşlarınız var mıydı, yoksa yalnız mı oynardınız?

17. Çocukken anne babanız terbiyeli davranmaya ve kibarlığa aşırı önem verir miydi?

18. Bu sorulara ilişkin ne gibi deneyimleriniz var?

HAYAL KURMAK (SEZGİ)

Şuurluluğun ileri anlamı şairane tabiriyle kalbin dili veya ima olarak adlandırılır; dini lisanda ona ilham denir ve psikolojide de sezgi ya da sezgisel yargı olarak bilinir. Bu bağlamda sezgi, rüya veya fantezinin bilişsel işleyişiyle bağlantılıdır—ki bu işleyiş problemler ve çatışmalarla başetme yollan sunar. Kişi çatışmalara hayal gücünü kullanarak tepki gösterebilir—bir çözümü, arzuladığı sonuçları veya karşısındaki kişinin cezalandırıldığını hatta öldürüldüğünü hayal eder.

Örneğin, yaratıcı faaliyetlerde ve seksüel fantezilerde hayal ve sezgi gereksinimler yaratır ve hatta onları tatmin eder. "Özel bir dünya" olarak fantezi kişiyi gerçeğin tehlikeli ve tehditkar işgalinden korur ve böylece geçici rahatlık sağlayan bir alem yaratır (içki ve uyuşturucu kullanımında olduğu gibi). Hayal kurmak, "kötü bir muamele"yi ya da acı bir aynlığı gerçek dışı gösterebilir. Ama aynı zamanda huzursuzluğa sebep olup, yıkıcı bir hal alabilir. Bu şekilde hayal gücü algılarla karmaşıklaşır ve şizofrenide yaşanan halüsinasyonlar gibi semptomlar gösterir. Hayal gücünün ürkütücü dinamik gücünü kontrol altında tutmak için bazı insanlar güdüsel bir davranış şekli edinmişlerdir; bu davranış korse gibi, tehditkar fantezilerinin dizginlerini ellerinde tutmalarına yardım edip, onları kont-roldışı duygu patlamalarından korur.

Sezgi ve hayal gücü, mevcut gerçekliğin ötesine geçer ve etkinlik olarak, yaşamm anlamı, arzu, gelecek hakkındaki fikirler ve ütopya olarak tanımladığımız herşeyi içerir. Felsefik görüşler ve dinler sezgi—fantezi kapasitesine sahip oldukları için daha uzak gelecekle bağlantı kurar.

Fantezinin özü bilinmeyene doğru çekilme duygusudur. Hayal kurma yeteneği, "kişi bilinmeyene adım atma riskini alması, şüphe yükünü omuzlaması ve yine de bir yerlerde

(kendi gerçekliğinin bir parçası olan) yeni olanaklar ve yeni ufuklar bulacağı umuduyla yaşaması" gerçeğiyle bağlantılıdır (Jordan, 1969). Fanteziden kaynaklanan merak olmasaydı, şüphe ve korku da olmayacaktı; a-ma şüphe ve korku olmadan da insan için ilerleme, gelişme ve kendini tanımı da olmayacaktı. İnsanın bilinmeyene olan özlemi—bunu kasten muğlak (net olmayan) terimlerle tanımlıyoruz çünkü her insan ve her durum için farklı bir şekli olabilir— insanlık tarihi boyunca bu özlemin dinlerin kurucuları ile konuşmuş olduğu gerçeğine u-zarur.

Hayali deneyimler, etkinlik içeren fanteziler ve rahatlama sağlayan fanteziler; masallarda, fıkralarda, öykülerde geleneksel bir şekil almıştır. Masalda, aktarılan fantezilerin ve bireysel fantezilerin birleşmesi vardır. Benzer örtüş-meler, diğer sanatsal, yaratıcı ve üretken etkinliklerde görülebilir. Çatışmanın işleyişindeki diğer alanlarındaki edinilmiş bilgiler, fantezinin şekilsel olasılıklarını süzgeçten geçirir. Bunun bir örneği, modern endüstri toplumlarında başarıya yönlendirilmiş insanların eğlenceli fantezilerin-deki azalmada görülebilir.

Hayal kurma yeteneği, çok erken, henüz çocuk gerçek ve hayal arasmda ayrım yapamaz ve açık nedensel ilişkiler kuramazken gelişir. Hayal gücü oyun esnasmda gelişir. Bu gelişim süreci, aile kavramlarının

fantezi ve içerikleriy-le ilgili yatkınlığı tarafından etkilenir.

Kavramlar

Hepsi senin hayal ürünün.

Mutlu olduğum sürece neden gerçeğe aldırayım ki?

Tanrıya şükür ölüm herşeyin sonu değil.

Kim cesaret ederse, o kazanır.

Bir dileğe sahip olmayan mutsuzdur.

Zamanla bir çözüm bulunur.

1. Ailenizde kim hayal gücüne daha çok önem verir?

2. Sık sık aklınıza iyi bir fikir gelir mi?

3. Bazen hayali gerçeğe yeğler misiniz?

4. Fantezilerinizde en çok hangisi yer alır: beden (seks, uyku, spor), kariyer (başarı, başarısızlık), diğer insanlarla ilişki kurma, gelecek (dilekler, felsefe, din)?

5. Geçmişe tutunur musunuz?

6. Bazen değişik bir eşle, işle, v. s ile hayatınızın nasıl olabileceğini düşünür müsünüz?

7. Fantezilerinizde eşinizin en belirgin özelliği hangisidir?

8. Geleceği düşünmek hoşunuza gider mi? Ütopik e-serler okumaktan hoşlanır mısınız?

9. Hiç intiharı düşündünüz mü?

10. Bir hafta için başkasının yerine geçebilseydiniz kim olmak isterdiniz? Neden?

11. Bir gün için görünmez olabilseniz, bu zamanı nasıl değerlendirirsiniz?

12. Birini örnek alsanız bu kim olurdu?

13. Çocukken kurduğunuz hayalleri hala hatırlayabiliyor musunuz?

14. Fantezilerinizi ve kurduğunuz hayalleri aile üyelerinden kim daha iyi anlayabiliyor?

15. En iyi kimle rüyalarınızı konuşabiliyorsunuz?

16. Sanatla (resim, müzik, edebiyat) aranız nasıl? Resim yapar mısınız? Yapıyorsanız resimleriniz ne anlatıyor?

17. Ölümden sonra hayatı kafanızda nasıl canlandırıyorsunuz?

18. Bu sorularla bağlantılı hangi anılarınızı hatırlıyorsunuz?

BİİİNÇDIŞI insan davranışlarının arkasındaki güdülerin yalnızca bir bölümü bilinçlidir ve bilinç tarafından kontrol edilir. Freud'un psikoanalizi, bu

tanıma dayanırdı. Freud, seks hayatına özellikle önem verilen bir teori olan bilinçdışı teorisini oluşturdu.

Pozitif Aile Terapisinde, iki temel yetenek olan farkında olma ve sevgi, Freud'un teorisine ait libidonun (içgübilinçdışı. bilinçdışı. Ama terapist tarafından açılabilir. bilince yakın olanlara ve bilinçdışına bir kapı açma yoludur. Terapinin büyük bir bölümü. Terapi a-şamasında. kişinin bunlardan yalnızca birkaç tanesine ulaşabilmesine izin verir. libido. Terapist. Zaten çevreyle yüzyüze gelmiş olan bireysel yetenekler. Bu bağlamda Pozitif Aile Terapisinin araçlarıyla çalışmak. İkincisi. Örneğin. dünün) yerini alır. ya çevre tarafından reddedilmiş. Emin olun. Bunun yanı sıra. doğrudan sorgulamaya geçit vermez. bu kavramları bilinçli ve uygun hale getirmeyi kapsar. Bu yüzden bireysel düşler ve hayaller yalnızca başarıyı konu alır. Bilinçdışının bu iki yönlü işlevini baz alarak. Birincisi. diğerlerini engelleyerek. bilinçdışına. Doğası yüzünden bilinçdışı. bilinçdışı. bastırılmış ve engellenmiş gerçek yeteneklerin kaynağıdır. kişiye ait bilişsel içerikleri bilinçten koparır ve onun kontrolünden uzak tutar. hastanın sevme ve anlama yeteneği—belirlemeye çalışır. kişinin sevme yeteneği ve gerçek yeteneklerle ilgili gözlemlenebilir. Belli bir yere kadar. Pozitif Aile Terapisinde iki ayrı işleve sahiptir. deneyimlerin neden hastalıkların ve çatışmaların tek sebebi olmadığını anlayabilir. Çatışmayla başetmenin

dört alanının bakış açısından. farklılaşmamış yeteneklerin ve insan enerjisinin kaynağıdır. benzer mekanizmalar. gelişmemiş. önceden faklılaşmamış yeteneklerine geçiş sağlamaya uğraşır. temel yetenekler içinde güç veren bir içerik olarak bulunur. insan çatışmalarla başetme olasılıklarına ulaşmak için gerekli potansiyele sahiptir. kişi. İnsanın doğasında kalıtımsal olarak varolan ama olgunlaşması için gerekli şartlar henüz yaratılmadığı için gelişmemiş olan her şey. psikodinamik açıdan etkili bağlantıları—gerçek yetenek kalıpları. 190 — . eldeki bilgilere dayalı. bilinçdışı içinde yatar. henüz yaşanmamış şeyleri de bu rahatsızlıklarda rol oynayabileceğini görür. Daha sonra göreceğimiz gibi. Terapist. "başarı/anlama" alanı merkezde olduğu zaman kişinin bedeni ve diğer insanlarla olan ilişkisinin bastırılması söz konusudur. hastanın psikodina-mik altyapısını ortaya çıkarıp. tanınmaya çabalayan e-nerji potansiyelleridir. sezilebilir oldukları için bilinç içinde olan içeriklerden daha az ulaşılırdır. Hatta hayal gücü de bu dengesizliğe göre ayarlanır. ya çevre onların gelişmesi için doğru dürüst şartlar sunmamış veya bizi gerçek yeteneklere o kadar önem verilmiştir ki diğerlerine yer kalmamıştır. tek taraflılık olarak tanımlanabi Pozitif Aile Terapisi lir. Kişinin geçmişinden türeyen kavramlar. Yetenekler. bu durum yetersiz farklılaşma. ama kendi kavramları. b dir. onlara arasıra ihtiyaç duyarsınız. çatışmayla başetmenin dört şeklinin aşağıdaki işlevleri vardır: Öğrenme

ve bilme ortamı. Ailenin günlük yaşamında çatışmayla başederken tercih edilen yöntemler açık bir sırdır: açık diyoruz çünkü bunlar eşe bireysel tepkilerle belli . hafıza ve karar vermeyle ilgili problemler. nefret. seksüel hayaller. hastanın benlik kavramında belli ortamın sahip olduğu değeri belirlememize yardım eder. Çatışmayla Başetmenin Dört Şeklinin Pozitif Aile Terapisinde Kullanılması Üç tip arkadaş vardır: besin gibi olanlar. duygula-rındaki bozuklukları katabiliriz. dürtüleri. Bunlar şu cümlelerle açığa çıkabilir: "Neden kucaklanıyorum. v. Bu kategoriler hakkındaki yaklaşımların tutumların o-luşmasına ipuçları ve semptomlar içindeki anlamları. ilaç gibi olanlar. tarihsel noksanlık hep "gelenekler'le bağlantılıdır. ste-reotipler. dar kafalılık. Böylece "beden duyuları" alanına semptom olarak. Belli bir sosyal durumdaki çatışmaya karşılık verirken sahip oldukları tarza dair görüş kazanırlar. İki genel kategori oluşur: a) Sorgulanan ortamla ilgili tutumlar—Bu tutumlar. gerçeğe yabancılaşma. gerçekle bağlantı eksikliği. Süreç süresince. ve hastalık gibi olanlar. güdüsel yemek yeme. güdüler. bağır Pozitif Aile Terapisi sak problemleri. ras-yonelize etme eğilimi düşünceye dalma. görsel ve duyumsal halüsinasyonlar. sanrılar ve paranoya "hayal kurma-sezgi" ortam içinde yer alır. fanatizm. semptomların yanında yer alan sözsüz iletişimin bir parçasını açığa çıkarır. intihar illizyonlar. zayıf yargılama yeteneği. duyduğum her şey bana bu adamın

evli olduğunu ve beni sevmediğini söylüyor. temel çatışmayı inceleyerek anlaşılabilir. aile üyeleri. mani olunamayan (kompulif) düşüncelere kapılma eğilimi. hassasiyet. suçluluk duyma. Ama umrumda bile değil. çatışmayla başetme şekilleri. hareket noksanlığı. 2. Uç noktada fanteziler. konsantrasyon. tüm bu sevecen tavırların nedeni ne?" Benim için önemli olan başarılı ve aklı başında olmak?" veya "Görüp. kişinin çatışma ve gerçeklikle başetmek için edindiği bireysel tarzı karakterize eden araçları ifade eder. " b) Semptomların bağlantı noktaları. "Akıl" alanıyla ilişkili olan septomlar. aile kavramları ve semptomlar arasındaki bağlantıyı görmeye yönlendirilir. Saplantılar. iştah kaybı. belli bir yere kadar öğrenme ve bilişme ortamındaki bozukluklar olarak tanımlanabilir. Bu süreç. onları asla istemezsiniz. hastalık hastalığı ve kişinin algıları. Benim için ö-nemli olan ona aşık olma fikri. uyku bozuklukları. önyargılar. düşünce ve zeka bozuklukları. onlarsız yaşayamazsınız. —İbn Gabirol Aile terapisi bağlamında. gerçek korkusu. korkular. kendi durumlarına özgü farklı yollardan tepki verirler. . bu tarz sorgulama aile içi ilişkilerden çok sistemin vurgulandığı biçimsel bir bilgi aktarımı haline gelebilir. Bunun yerine problemler doğrudan o-layla bağlantılı kişiye yöneltilir. kendi kendine tanıma. çatışmanın alışılmış alanlarından ı . Bu hayat Çatışmayla Başetmenin Dört Şeklinin Pozitif Aile . edilir. Hatta bu "sağlıklı kişiler"de çatışmaya. Bu durum da yalnızca

doğrudan etkilenmiş olanlar için değil herkes için çatışmaları tartışmayı kolaylaştırır. sırdır çünkü kimse gerçekten onlar hakkında konuşmaz. Bunlar daha çok aile içi ilişkilerde şekillenir. Salt bilgi toplamaktan çok. çocukların veya anne babanın ortamda bulunması nedeniyle "gerçek" bir hal alır. deneyimleri özel mülkiyet değildir. Bu sebeple yöntemimiz ailede yer alan iletişim engellerini kaldırmaya yardım eder. dört alan hakkındaki soruları oldukça tehlikeli kılar. terapiye farklı jenerasyondan kişilerin. 'T Pozitif Aile Terapisi uzaklaşıp önceden konuşmaktan kaçınılmış konulara yö4 neldiğinde genellikle bir direnme olur. çatışmayla başetme alanlarına göre değil. Varolan problem. Kişinin kendisinin ve aile içinde sahip olduğu pozisyonun tanımı. Tabii bu gelişme karşılıklı anlayışı kolaylaştırır. Somut aile durumu. Başarıya odaklanmış bir yaklaşımdan sapmak için bir takım kavramların ve alışkanlıkların düzeltilmesi gerekir. sorularla uğraşmayı daha esnekleştirir ve onları terapist—hasta ilişkisine uyarlamayı sağlar. Kişinin kavramlarını düzeltmesi genellikle acı veren ve insanı suçlu . Ailenin konuşmaları. sözgelimi büyük anne ve babaların katılımıyla daha karmaşıklaşır. Psikoanalizdeki (ruhsal çözümleme) "hayali" anne baba örneğinde olduğu gibi bir mesele olmaktan çıkar. Çatışmayla başetme alanları hakkında soru sorarak kişi. bireysel ve ortak geçmişlerinde geliştirdikleri dengesizliklere ve odak noktalarına göre bölünür. Bütün bunlar karşılıklı

anlayışın gelişmesini destekler. bireysel kavramların geçmişine yaklaşabilir. Bu işlevler. Ailenin görünüşte sağlıklı üyelerine bahşedilen sosyal prestij de artık yoktur. konuyla ilgili çağrışımlar ve hayat hikayesine geçiş sağlama olanağı önemlidir. Bu yöntem. . eşin. Terapiye katılan aile üyeleri. "suçlu"nun. kişinin içinde bulunduğu durumu değiştirmesini kolaylaştırır. Ama bu tip soruların gizli bir tehlikesi de vardır.

Bu taşı onca yıl kalbimde taşıdım. kişi kendini buna direnmek zorunda hisseder. eski bir evden daha yeni ve güzel olanına taşınmaya benzetilebilir. taşı elime aldım. Çatışmayla başetmenin dört alanı. Tam tersine. kavramlar sosyal ilişkiler açısından anlam taşımalıdır. yani gerçekle anlaşmaya varma a-raçlarımıza benzer. Savunmacı yaklaşımlarla uğraşırken dikkatli olmak gerekir. Adam şaşkınlıkla yukarı bakıp. yeni insanlar ve henüz kontrol edemediği yeni gelişimsel yeteneklerle ilişki kurması gerekir. 3. adamı tükürük yağmuruna tutmuş. Bazıları kuyunun kenarında durup. kavramlar çevreyle olan ilişkileri tanımlamalıdır. ikincisi. çünkü bu direnç kişinin değişmek istemediği anlamına gelmez. Bunca yıl nerdeydin?" Adam cevap vermiş. Bir alandan diğerine geçiş. Adamın haksızlık ettiği köylüler. Dörtlü Model Boyutları GEÇ KALMIŞ İNTİKAM Adamın biri köylüleri tarafından kurumuş bir kuyuya atılarak cezalandırılır. bakış açısında adım adım değişiklik yapmasını

kolaylaştırırız. Bu modeli geliştirirken iki durumu gözönüne aldık: ilki. çatışmanın dört şekli içinde yapılacak bir bakış açısı değişimi. İnsan yaşamının diğer gerekli boyutu ise. orijinal aile grubu içinde geçerli olan kavramlarla ilgilenir. Bu yüzden. Birden adama bir taş çarpmış. taşı atana sormuş. " Sözünü edeceğimiz model. yeni bir muhit. a-daleti kendileri yerine getirmeye karar vermişler. kardeşler. Şimdi seni bu kadar berbat bir durumda bulunca. kişinin eski çevresinden ayrılıp. bizim öğrenme ve bilme yeteneğimize. O zaman günahkar sormuş. büyük anne. Bu yüzden hastayı koruyup. çevreyle ilişkimiz aracılığıyla gelişen sevme yete-neğimizdir. bu işlem büyük ölçüde hisleri (coşkusal ve duygusal) kapsar. Bu kavramlar anne baba. Başka bir deyişle. büyükbaba gibi akrabalar veya bu akrabaların işlevlerini üstlenmiş . "Diğerlerini tanıyorum ama sen kim oluyorsun da bana taş atıyorsun?" Kuyunun kenarındaki adam. Bu durum birçok avantaja sahip olduğu gibi çaba ve masraf da gerektirir. aileyi yeni keşifler yapma uğraşında destekler. "Ben senin yirmi yıl önce kötülük ettiğin adamım" demiş. duygusal kişiliğimizi şekillendirme yolunu açacak kalitede ilişkiler araştırıyoruz. hissettiren bir işlemdir. yalnızca akıl yoluyla başanla-cak bilişsel bir işlem değildir. ama aynı zamanda yerleşik davranışları değiştirme olanağı da sunar. Pozitif yorumlar önererek terapist. Ötekiler yerden çamur alıp atmışlar. çatışmaya tepki modellerini kullanarak.

kişinin bakış açısının değiştirilmesi ve kavramlarının düzeltilmesi fikri şimdiden o kadar gerçektir ki. büyükbabalar. çocuk eksik bir ailede veya aile işlevi üstlenmiş bir kurumda büyüse de geçerlidir. diğer kişiler (büyük anne. Kişinin neden bazı ilişkileri tercin edip diğerlerini reddettiğini saptamak için model boyutunu kullanmanın önemli olduğunu gördük. üvey anne babalar veya öğretmenler) az çok rolünü üstlendikleri anEbeveyn/Kardeşler Çocuk Ben Ebeveyn-DinEbeveyn Asıl birbiriyle Biz Sen Ebeveyn-Çevre TEMEL ÇATIŞMA (etkili ilişkiler) Model Boyutu ve Sevme Yeteneğine Ait Dört Ortamın Gelişimi Biz GERÇEK ÇATIŞMA (etkili ilişkilerin yapısı) Dörtlü Model Boyutları ne-babayı temsil ederler. Bu ilişkilerin geliştirebileceği dengelilik de modelin içinde yer alır. onun altyapısını ve içerdiği kavramları da anlamak gerekir. kişiler tarafından bize aktarılır. kişinin bu kavramlara ait deneyimlerini yansıtacak şekilde tanımlar. Kişilik gelişimi. Bu konuyla alakalı bilgiler aşağıdaki maddelerle ilgilenir: • İlişkin kişilerin (anne ve baba) ve kardeşlerin (veya diğer oyun arkadaşları) çocuk ("Ben") ile olan bağları. • Anne babanın birbiriyle olan ilişkisi ("Sen") • Anne babanın çevreyle olan ilişkisi ("Biz") • Anne babanın dinle ve kendi felsefik yaşamıyla olan üişkisi (Asıl "Biz") Bu model. büyük ölçüde insanın kurduğu ilk sosyal bağlar ile damgalanmış-tır. Böyle bir durumda. Dörtlü model

boyutları kişinin içinde büyüdüğü aile kavramlarını. Pozitif Aile Terapisi Çatışmayı anlamak için. .

Pozitif Aile Terapisi Dörtlü model boyutları her kişide ilişkilerini geliştirmesi için varolan yeteneklerdir. "sosyal ilişki kurma (temas)" teması ve "Sen-Biz" ile olan ilişki arasmda. Temel çatışma olarak tanımladığımız dörtlü model boyutları. Bu model ilişkisi. uyarı olarak veya diğer alternatifleri denemeye itmek için "kötü model" kullanma olanağı da vardır. İlk görüşme esnasında bunlara değinilir ama bunların ortaya çıkardığı problemler. hayal kurma ve "Asıl Biz" ile olan ilişki arasında karşılıklı ilişki söz konusudur. Sorular. Özellikle. Modellerin oluşumunda. belli bir soruya yalnızca durumun gerektirdiği kadar önem verilmelidir. diğer topluluklarla ilişkilerini geliştirmek için hangi kriterleri ele aldığını sorar. temel ve gerçek çatışmalar olarak ayrı ayrı tanımlanabilir ama uygulamada her iki modeli birbiri üstüne yansıtıp tek bir model olarak tanımlarız. Pozitif özdeşleştirmeden başka. Aynı zamanda soru dosyası. Bunlar. Tabii kişi bilgi toplamada aşamasında bunları üstüste getirmekten kaçınmalıdır. "Sen". Tam bu noktada kişi bu prosedürün kültür-lerarası yaklaşım için ne kadar önemli olduğunu görebilir. anne-babasını ve onların davranışlarını nasıl algılıyor? Anne-babarun davranışları ne kadar uyumlu. kişiye anne babasından hangisinin ona daha çok zaman ayırdığını. Bu dörtlü model

boyutlarının hangisinin ne dereceye kadar vurgulanacağı bireye göre değişir. ve "Asıl Biz" ile olan ilişkileri kapsar. sosyal. politik ve dini önyargıların yarattığı problemleri de kapsar. tek bir durumun birçok yüzü rol alır: Anne-baba kendilerini nasıl görüyor ve yaratmak istedikleri imaj nedir? Çocuk. kişinin neden kendini kabul etmekte zorlandığını. Dörtlü model boyutları. orijinal ailenin kendi modelleri aracılığıyla keşfedilen. "Biz". Kişi hem diğer insanlarla olan deneyimlerini hem de bu deneyimlerin simgelediği modelleri birleştirir. Model. sonra terapinin yapılışına ve zamanına göre daha geniş bir şekilde ele alınmalıdır. Örneğin kişi anne ve babasının hatalarını tekrarlamaktan kaçınır. hangisinin daha sabırlı olduğunu ve hangisini kendisine örnek (model) aldığını sora. diğer insanlar. "Ben". bir figürle özdeşleşmek. arzu edilen özellikleri edinmek ve istenmeyen özelliklerin kesilmesi anlamına gelir. ırksal. role dair görüşleri taklit etmek. kendisini neden ailesinden uzaklaştırmaya çalıştığını veya neden ailesiyle bu kadar düğümlendiğini ve eşi. Bu yöntem çeşitli alt kültürlerden ve ulusal kökenlerden insanlarla ilgilenmenin farklı olasılıklarını ortaya çıkarır. çatışmayla başetmenin dört a-lanı ile örtüşür. davranışları nerede çatışıyor? Anne-babanın kavramları çevrelerindeki diğer insanlardan farklı mı? Birey bu farklılıkları nasıl çözümleyebilir? Diğer bir deyişle kendisi için hangi modeli kabul edebilir? Çocuk ve anne-babası arasındaki ilişki hakkında bilgi

edinebilmek için. kişinin aile içindeki ve onun ötesindeki ilişkilere ışık tutar.

Anne-baba ve kardeşlerin benle ile olan ilişkileri Anne Baba Zaman Sabır Model Dörtlü Model Boyutları Ebeveyn/Kardeşler Ebeveynnin din ve hayat felsefesi ile ilişkisi Ebeveynin birbiriyle ilişkisi Ebeveyn-Çevre Dörtlü Model Boyutlarına Şematik Bakış Dörtlü model boyutlarının hızlı bir değerlendirmesini yapmak için. baba. BAŞLANGIÇ SORULARI 1. Çocukken size adil davranıldığını düşünüyor musunuz? (Örneğin kardeşlerinize iltimas geçilir miydi?) 6. Bugün anne-babanızın evliliğini nasıl değerlendiriyorsunuz? . aynı şekilde diğer aile üyelerinin değerlerini ekleyerek fakklaştmlabilir. Aile terapisinde bu yöntem. her alandaki tepkiler öznel değerlerine göre + veya . Anne ve babanızdan (veya diğer önemli kişilerden) hangisi size daha çok zaman ayırıyordu? 3. rız. Çocukken kendinizi kime daha yakın hissederdiniz anne. büyükbaba)? 2. olarak işaretlenir. Bu işaretleme sistemi. Aynı zamanda bu sistem aile üyelerinin kendilerini bunaltan durumu daha iyi anlamalarını sağlar. Kendinize kimi örnek alırdınız? 5. Sabır. duruma genel bir bakış kazanmamızı kolaylaştırır ve terapiste hatırlatma aracı olarak hizmet eder. zaman ve modelin farklılaşması dörtlü model boyutlarının yanına eklenir. Anne ve babanızdan hangisi daha sabırlıydı yani

hangisi daha geç sinirlenirdi? Pozitif Aile Terapisi 4. büyükanne.

7. Anne ve babanızdan hangisi daha açık fikirliydi?

8. Anne ve babanızdan hangisi dini ve felsefik sorularla daha ilgiliydi?

BEN (ANNE-BABA/KARDEŞ-ÇOCUK) İLE OLAN İLİŞKİ

KİRLİ YUVALAR

Güvercinin biri durmadan yuvasını değiştiriyordu. Zamanla yuvalara yerleşen kötü kokuya tahammül edemiyordu. Yaşlı, bilge ve tecrübeli bir güvercin ile konuşurken bu konu hakkında ona acı acı yakındı. Yaşlı güvercin başını düşünceli düşünceli salladı ve, "Durmadan yuva değiştirerek, hiçbir şeyi halledemezsin. Seni rahatsız eden koku yuvalardan değil, senden kaynaklanıyor" dedi.

Kişinin kendisiyle olan ilişkisi, özellikle arzularının ve ihtiyaçlarının nasıl tatmin edildiğine bağlıdır. "Kabul mu yoksa red mi edildim?" Bu soru kesin cevabını, çocuğun anne babasıyla ilişkisinde daha sonra da kardeşlere olan davranışların kıyaslanmasında bulur: "Ne zaman odamı dağıt-sam, bana küçük kardeşimin ne kadar iyi olduğu söylenirdi, bu her zaman bana çok ağır gelirdi. Eğer her şey yerli yerinde

olmazsa annem çok üzülürdü. Bizi azarlar, sonra da saatlerce bizimle konuşmazdı ve hatta harçlığımızı vermeyi reddederdi. " Bunları söyleyen frijitlik ve depresyon tedavisi gören ykmisekiz yaşında, bir çocuk annesi bir hasta.

Sosyalleşme—kavramların ve insanlararası ilişki kurallarının edinilmesi—ile birlikte başka bir tema önem kazanır: "Acaba şahsım için mi yoksa başardıklarım için mi kabul görüyorum?"

Çocuğun, anne babasının zamanlarını ve sabırlarını nasıl sarfettiklerine dair algısı kendisine seçtiği örneğe yansır. Bu aşamada kararlar temel duygusal bağlara göre alınır: kendine güven veya güvenmemek, umut veya umutsuzluk, pozitif veya negatif benlik algısı. "Özellikle temiz ve derli toplu olduğumda övgüler alırdım. Kirli olmak başıma gelebilecek en kötü şeydi. " Bu gelişim safhasında, benlik algısı ve beden—Ben (beden/duyular) duygusu gelişir.

Kavramlar

Hiç kimse benden hoşlanmıyor, zaten ben de kendimi sevmiyorum. "Ben şanslı bir insanım. " "Elimi hangi işe atsam, beceririm. " "Kendime inancım tam. "

Daima bana yardım edecek birine ihtiyacım var. "Önce ben, sonra diğerleri. " "Ben umutsuz vakayım.

" "Yalnızca şanssızım. " "Ne diye uğraşayım? Elimden hiçbir şey gelmez. "

Birinci Model Boyutuyla ("Ben" ilişkisi) İlgili Sorular

1. Kime daha yakınsınız (anne, baba, büyükanne ve büyükbaba)?

2. Çocukken size kim daha çok vakit ayırırdı (anne, baba, v. b.)?

3. Hangi ebeveyniniz daha sabırlıydı, hangisi daha çabuk sinirlenirdi?

4. Kendinize kimi örnek alırdınız? Kimin davranışlarını ve tavırlarını kaptınız?

5. Çocukken size adil davranıldığını düşünüyor musunuz? Siz mi kardeşleriniz mi kayırılırdı?

6. Siz ve kardeşleriniz nasıl cezalandırılırdınız?

7. Anne babanız size sevgisini nasıl gösterirdi (şefkat, sıcaklık)?

8. Anne babanızın sizi istediğini hissediyor musunuz?

9. Anne babanızın idealindeki kişi olmak için nasıl gelişmiş olmalıydınız?

10. Anne babanız kız mı erkek çocuk mu tercih ederdi?

Beden/duyular alanına yönelik sorular, "Ben ilişkisi" ne ait soruları tamamlayabilir.

SEN İLE (EBEVEYNİN BİRBİRİYLE) OLAN İLİŞKİ

ELLİ YILLIK KİBARLIK

Yaşlı bir çift uzun yıllar süren evliliklerinin altın yıldönümünü kutlamışlardı. Kahvaltı ederlerken kadın kendi kendine düşündü. Elli yıl boyunca kocama nazik davrandım ve ona her zaman ekmeğin iyi pişmiş, kıtır tarafını verdim. Ama bugün artık bu lezzeti kendime ayıracağım. Kadın ekmeğin kıtır tarafını yağlayıp, kendisine almış ve öbür tarafını da kocasına vermiş. Beklediğinin tersine, kocası çok memnun olmuş, karısının elini öpmüş ve şöyle demiş,

"Sevgilim, bana günün en mutlu anını bahşettin. Elli yıldır ekmeğin en sevdiğim yeri olan yumuşak tarafını

Ii

Dörtlü Model Boyutları yiyemiyordum çünkü çok sevdiğin için o parçayı hep sana bırakıyordum. "

Sen ile olan ilişki, ortak anne-çocuk ilişkisi esnasında önceden belirlenir. Bu aşamada şekillenen "Ben" ilişkisi, kişinin partneri ile kurduğu farklılaşmış ilişkinin ilk safhalarıdır.

Şefkat, "sevgi" ve "birlik" gibi terimlerle tanımlayabileceğimiz böyle duygusal bir ilişki, "Sen" ile olan

ilişkiyi belirler. Bunun modeli, anne babanın birbiriyle o-lan ilişkilerinde gösterdikleri örnektir. Anne va baba, alıştıkları belli ilişki formlarını kopya ederler. Bu durum da çocuğun bu konu hakkındaki standartlarını oluşturur.

Kavramlar

Kişinin dostluk, evlilik, birlik, cinsellik gibi konulara dair fikirleri, bir çok açıdan örnek deneyimlere, modellere (örneklere) ve kavramlara kadar uzanır: "Bir gün anne ve babamın evlilikleri kadar uyumlu bir evliliğim olsun isterim" veya "Evlenip, çocuk sahibi olarak anne babamın yaptığı saçmalığı yapmak istemiyorum. " Burada yalnızca birliktelik ve evliliğe dair genel yaklaşımlar değil, aynı zamanda bir dizi davranış kalıbı, fikirler ve ilişki kuralları da ortaya çıkıyor: kocanın nasıl eve geldiği, karısının onu nasıl karşıladığı; annenin baba evde yokken çocuklarla o-nun hakkında konuşurkenki tavrı; yemek yeme, yatma, kişisel başarıların yarattığı tepkiler ve boş vakitlerin değerlendirilmesi gibi ritüllerin aile içinde nasıl yapıldığı; anne babanın herkesin içinde, özellikle çocuklarının ö-nünde birbirlerine nasıl sevgi gösterdiği

(öpüşmek, okşamak, sarılmak, iltifat etmek); anne va babanın günlük konular dışındaki şeyleri ve kişisel duygular, sorunlar, arzular ve hedefleri nereye kadar konuştuğu; anne ve babanın çatışmalarla etkili bir biçimde ne dereceye kadar başede-bildiği veya

birbirlerini sessiz bir şekilde paylayıp, duygularını incitmesi. Anne baba karşılıklı bağlılıklarını göstererek, ayrılma durumlarıyla nasıl başettiklerini de gösterir. Anne ve babanın tavrı yalnızca birbirlerini değil tüm aileyi etkiler— doğrudan olmayan etkileşimde çocuk gördüğünü uygular; örneğin babanın aileyi terketmesiyle annenin çocuğuna tutunması durumunda olduğu gibi de doğrudan etkileşim olur.

Eşlerin sadakate karşı yaklaşımlarında ifade edildiği gibi evliliğin esnekliği veya kırılganlığı, ilişkinin tekliğine ve sürekliliğine ait kavramları etkiler.

İkinci Model Boyutuyla

("Sen" Üe olan ilişki) İlgili Sorular

1. Anne ve babanız birbirlerini iyi anlar mıydı?

2. Anne ve babanızdan hangisi daha fazla söz hakkına sahipti?

3. Anne babanız çocukları terbiye ederken söz birliği içinde mi olurlardı?

4. Anne ve babanızın aşk evliliği mi yoksa mantık evliliği mi yaptığını düşünüyorsunuz?

5. Anne ve babanız sorunlarla nasıl başederdi? (Birbir-leriyla açık bir şekilde konuşabilirler miydi? Saldırganlaşırlar mıydı? Birbirlerini görmezden gelerek mi cezalandırırlardı?

Sorunlardan "hiç problemimiz yok" diyerek kaçarlar mıydı?)

6. Anne ve babanız boşandı mı yoksa ayrılığı farklı bir şekilde mi gerçekleştirdiler?

7. Anne ve babanızın size adil davrandığını düşünüyor musunuz?

8. Birlikteliğe ve evliliğe bakış açınız nasıl? Bu konuda ne gibi deneyimleriniz oldu?

9. Sadakat hakkında ne düşünüyorsunuz?

10. Birliktelik ve "Sen" ilişkisi ile ilgili fikirleriniz nelerdir? Soruları cevaplarken aklınıza ne gibi bir durum geldi?

BİZ (EBEVEYN-ÇEVRE) İLE OLAN İLİŞKİ ONA ELİNİ UZAT

Kuzey İran'da adamın biri bataklığa düşmüş. Yalnızca kafası çamurun dışındaymış. Ciğerlerinin var gücüyle bağırıp, yardım istiyormuş. Az sonra kaza yerine bir sürü insan toplanmış.

İçlerinden biri adama yardım etmeye karar vermiş. "Bana elini uzat, seni bataklıktan dışarı çekeceğim" diye bağırmış. Ama çamura saplanan adam, ona yardım etmek isteyen adamın işini kolaylaştıracağına, bağırmaya devam etmiş. Yardım etmek isteyen adam bir kaç kez

Bana elini uzat demiş, ama cevap olarak yalnızca a-damın canhıraş feryatları gelmiş. O sırada, kalabalıktan birisi öne çıkıp şöyle demiş, "Sana asla elini vermeyecek, görmüyor musun? Sen ona elini uzatmalısın, ondan sonra onu kurtarabilirsin. "

Çocuğun dış dünya ile ilk temasları kendisi yoluyla o-lur. Çocuk meraklıdır, etrafındakileri kavramak ister ve bu merakı sayesinde insanlara karşı korkusunu yener. Aynı zamanda, aile üyelerinin aile dışındakiler le kurduğu ilişki şekliyle tanışır. Dost ve düşman ayrımı yapmayı öğrenir ve bu ayrımları yapacağı kriterleri edinir. Örneğin, ailesine sadık olmayı ve diğer insanların tehditlerine karşı onlarla birlik olmayı öğrenir. İşte burada iç topluluk ve dış topluluk ile olan ilişki şekillenir. Bu durum ailenin dış dünya ile kuracağı iletişim olasılıklarını etkiler. Bunlar kişinin, uzak akrabaları, yabancıları, başka toplulukları ve aileleri, başka ırklardan, uluslardan ve sosyal sınıflardan insanları kabul veya red etme kapasitesinde görülebilir. Bu anlamda, aile dış temaslar için bir örnek teşkil eder. Aile, misafir çağırır, davetleri kabul eder, sosyal olaylara katılır, eski dostlarıyla görüşür, yeni dostluklar kurar, eski ilişkileri bitirir ve aile içinde veya yabancılarla tartışmalara girer. Ama sosyal çevre ile olan ilişkimizi belirleyen yalnızca anne ve babanın verdiği örnekler değildir. Kişinin gelişim sürecinde ilişki kurduğu diğer gruplar, kişinin in-#

sanlararası ilişkilere ait anlayışını etkiler. Bu, kişinin açık fikirliliğinin, alma eğiliminin ve diğer insanlarla onların insani değerini tanımasının gelişmesi anlamına gelir—veya önyargıların, ırkçı nefretin, etnik egoizmin ve narsisizmin oğul ailenin sosyal tırmanışını üstlenebilir. " "İnsan olarak sen hiçbir şeysin. " "Sizler bir dalın yaprakları ve bir ağacın meyvelerisiniz. " "Pis çocuklarla oynama. Ortadoğulu aile. Anne ve babanızdan hangisi sosyal ilişkilere daha açıktı? 2. üçüncü günde kokar. " "Güçlü insan. Kavramlar "Misafirler Tanrının hediyesidir. arttırılabileceği anlamına gelir. " "Eğer biz berabersek. Dörtlü Model Boyutları aile dostunu ve tanıdıkları içerir. Batılı bir aileye nazaran daha geniş bir yelpazeyi kapsar. " "Kuş kendi yuvasını kirletmez. Aile içinde kişiye tayin edilen rol. ama senin insanların her şeydir. " "Akrabalar ayakkabıya benzer. İnsanlararası tipik davranış modellerinin—politik partilerin oluşumunda yer alan ve toplumda baskın güçler tarafından yönetilen politik açıdan uygun davranışların—geliştiği yer burasıdır. diğerleri de kendi toplumunda kalsın. senin kafanı ezerim. masraf ve evin kirlenmesi demektir. o kadar can yakarlar. Ortadoğulu bir aile. yalnızken en güçlü olandır. ailenin geniş güvenlik ağı ve aile üyelerinin görev sorumluluğunun sağladığı destek sayesinde. " "Eğer benim dostum olmak istemiyorsan. Örneğin. " "Misafir. ayrılma endişeleri ve yas tepkileri durdurulabilir. " "Misafir balık gibidir. " "Biz kendi

toplumumuzda. işyerinde ve sosyal hayatta etkili olur. İyi bir okuldan mezun olur ve sonra kendisine prestij getirecek bir kariyer seçer. her cins akrabayı. Bu yalnızca oğulun yeteneklerinin serpilmesi değil. Bir sürü etkileşim olanağı. aynı zamanda anne babası ve ailesi tarafından ona verilen görevlerin ve tayin edilen rolün sonucudur. " Üçüncü Model Boyutuyla ("Biz" ile olan ilişki) İlgili Sorular 1. tüm dünya batsa umrumuzda olmaz. Ne kadar sıkı olurlarsa. Anne babanızdan hangisi misafirden hoşlanırdı? .

3. Anne ve babanızın sosyal ilişkilerinde nasıl yer alırdınız? Örneğin, "Çocuklar görülmeli ama ses çıkarmamalı" görüşüne mi inanırlardı? 4. Misafir geldiği zaman size gösteriş aracı gibi mi davranıhrdı? ("misafirler geldiğinde terbiyeli davran"; "onlara aptal olmadığını göster. ")

5. Misafir davet etmeninin (veya bundan kaçınmanın) sebepleri nelerdi? (İş dolayısıyla; akrabalara olan zorunluluklar; ayrım gözetmeksizin çağırılan misafirler; pahalı olması, evin kirlenmesi yüzünden misafir sayısında sınırlama, v. s).

6. Anne ve babanızın, yabancılara ve değişik dini mezheplerden veya politik gruplardan insanlara karşı tutumu nasıldı?

7. Anne babanız politik ya da sosyal bir gruba üye miydi?

8. Anne ve babanız klüplere, sendikalara, derneklere üye miydi?

9. Aileniz ne tip insanları tercih ederdi?

10. Diğer insanlarla olan ilişkileriniz söz konusu olduğunda kariyeriniz ne kadar önem taşır?

11. Kitap kurdu musunuz, yoksa insanlarla bir arada olmayı mı yeğlersiniz?

12. Sosyal olarak mı, yoksa politik olarak mı aktifsiniz?

13. Problemleriniz olduğunda kimlere, hangi kuruluşlara ve gruplara başvurursunuz?

14. Ayrılmış veya boşanmış olsanız kime sığınırsınız? Nerede rahatı ve güvenliği ararsınız?

15. Bu soruları duyduğunuzda hangi deneyimler aklınıza geliyor? "Biz" ile olan ilişkiye hangi fikirleri uygun görüyorsunuz?

ASIL BİZ (EBEVEYN—DİN/ HAYAT FELSEFESİ) İLE OLAN İLİŞKİ

ALLAH'A İNAN VE DEVENİ SAĞLAM BAĞLA

İnananlar Uz. Muhammed'i dinlemek için akın akın gelmişlerdi. Özellikle bir adam dikkatle dinlemiş ve i-nançla şevkle dua etmişti, akşam olduğunda peygamberin yanından ayrıldı. Tam dışarı çıkmıştı ki koşarak geri dönüp, heyecanla bağırdı, "Aman Allahım!

Bu sabah seni dinlemek için deveme binip, yola çıktım Allah'ın Elçisi. A-ma devem gitmiş. Görünürde deve meve yok. Sana itaat ettim, her dediğini yerine getirdim ve Allah 'in gücüne i-nandım. Ama şimdi devem gitmiş. İlahi adalet bu mu? Benim inancımın ödülü bu mu? Dualarım böyle mi kabul e-dildi?" Uz. Muhammed bu çaresiz yakarmaları dinledi ve yumuşak bir tebessümle yanıtladı, "Allah'a inan, ve deveni sağlam bağla. "

Özgünlüğüne rağmen aile, kendi kanunlarını yaratmaz. Aile, sosyal, dini ve politik gruplar ve kurumlar tarafından konmuş kurallar, emirler ve kanunlara bağlıdır. Herkes tarafından benimsenen tek bir dünya düzeninin olduğu kapalı toplumda, aile ve birey açıkça belirtilmiş görevleri üstlenir. Varolan düzen; anne baba, kardeşler ile olan ilişkileri, aile dışı ilişkileri, eş seçme olanaklarını ve dost düşman ayrımını belirler. Burada insan ilişkileri göreceli olarak saptanmış kurallarla yürür, örneğin Ortado-ğudaki kırsal ve göçebe toplumlardaki misafirperverliğin zorunlu kuralları gibi. Bu adet, misafirlerin Allah'ın armağanı olduğunu söyleyen Kuran'ın kavramlarını uygular. İnsanlararası ilişki kurallarını belirleyen ve kişinin çevreyle olan bağlantısını tanımlayan değer sistemleri; felsefi görüşler ve dinler olarak özetlenebilir.

Bunlar sadece sosyal açıdan düzenleyici kanunları kapsamakla kalmaz, aynı zamanda kişinin insani

değerini, hayatının anlamını ve u-laşmaya çalıştığı hedefleri de belirler. İnsan gelişiminin bu boyutu, "Asıl Biz" olarak adlandırdığımız ideolojik kavramlarla olan ilişkidir. Bu kavram, algılarıma ve hareketlerimizin kültürel olarak bize aktarılmış bir sistem içinde yer aldığı gerçeğine işaret eder. Felsefik hükümler, yalnızca bizim felsefik ve dini etkinliklerimizi değil bireyin yüklendiği her çeşit bilimsel çabayı da etkiler.

Dini yorumların, durumsal olarak özel bir değeri vardır. Diğer felsefi düşüncelerin aksine, bunlar bir kahin veya peygambere sahiptir. Bunlar tipik insan gereksinimine, anlama olan açlığa cevap verir (Frankl), güvensizlik duygusunu azaltmak için ihtiyaç duyulan bakışı sağlar

(Se-cord and Backmann, 1964). Bu gereksinimler sonucu insanlar her çağda çeşitli dinlerin kuruculararına yönelmiştir. Kendisini dindar olmayan olarak tanımlayan insanların bile alternatif dinlere yöneldiği bilinir.

Bireyin yaşamı, aile ve toplum düzeni bu tip kavram sistemleri tarafından etkilenmiştir.

Örneğin, "Ölüm bizi a-yırana kadar" deyimi Hristiyan eriğine aittir, kilise tarafından kutsanmış evliliği ve ondan doğan aileyi korumakla yükümlüdür. Ama hepsinden çok eğitim, insanın dinifel-sef ik imgesinden etkilenmiştir. Musevi dininde öğretildiği gibi,

çocuk itaatkar olmayı bilip, anne babasına hizmet etmeli midir? Öte yandan çağdaş orta sınıf toplumlar liberal bir görüş benimser ve çocuk kendine güvenen, kişisel iddia sahibi ve bağımsız olması için cesaretlendirilir. Burada, Calvinist doktrinde yer alan ve sosyal açıdan bireyselleşmiş insanın "tırmanan mentalitesı'nde söz edildiği gibi başarıya odaklanmış eğitimden de bahsetmeliyiz. "Asıl Biz"e yönelik yaklaşımları uyarınca anne ve baba çocukları için örnek teşkil eder. Onlar, dini saplantıları, dini dogmalara katı bağlılığı, bazı insanların göstermekten hoşlandığı umarsızlığı, bu temaların açıkça reddini veya din ve felsefeyle olan karmaşık ilişkiyi şekillendirir.

Kişinin "Asıl Biz" ile olan ilişkisi anne babasının din ve felsefeye olan tutumuna dayanır. Anne ve babanın neredeyse tanrısal işlevleri—her şeye kadir olmak, her şeyi bilmek ve yenilmez olmak—yüklendiği için, insanların ebe-veyniyle olan ilk deneyimleri kişilerin Tanrı'dan veya

Bilinmeyen ve Tanımlanamayandan beklentilerine uyarlanır. Bu sebeple, adil olmayan bir baba veya baskıcı bir anne, adaletsiz bir Tanrı, adaletsiz bir dünya veya umutsuz, anlamsız bir gelecek fikrinin kaynağı olabilir.

Şimdi tarif ettiğim kapalı toplumun aksine, günümüz toplumu açık fikirlidir. Bu; çeşitli felsefik, ideolojik ve dini sistemlerin belli coğrafik alanlarla sınırlı

olmayıp, kendiliğinden ve birbiriyle yarış halinde olması demektir. Bugün toplumumuzda geçerli olan psikososyal değerlere bakıp, onları mutlak kabul edemeyiz. Bunun yerine onları, değerlere ait diğer olası yaklaşımlarla karşılaştırmalıyız. Böyle yaparak bakış açımızı kaybetmeyiz, tersine diğer görüşlerin katılımı sayesinde onu genişletmiş oluruz.

Kavramlar

"Dünyaya olumlu yaklaşıyorum, kendimi ve diğer in-sanlafı kabul edebiliyorum, İnanıyorum ki günden güne baş gösteren zorluklar bir şekilde çözümlenebilir ve bunlar benim hayatıma anlam kazandırır. "

Sabaızm (yıldızlara tapma) indu dini

(Krishna)-. 02000

Yahudilik

(Musa)M. Ö1330

Bahailik (Baha' u'llah) M. S 1853

Zerdüşt dini

(Zerdüşt)M. Ö1000

Budizm (Gautama Buda)Babilik (Bab)Islam (Muham-med)-M. S 622 yanlık (İsa)-M. S 1

"Herkesten şüphelenmeli ve yeteneklerimi saklamah-yım; kimseye güven olmaz; hayatımın anlamını sorguluyorum. "

Burada, asıl güven ve asıl güvensizlikle birlikte, "Ben" ilişkisinden yola çıkan bir çemberi tamamlayabiliriz.

Dördüncü Model Boyutuyla

("Asıl Biz" Üe olan ilişki) İlgili Sorular

1. Anne babanızdan hangisi felsefi ve dini sorulara kafa yorardı?

2. Anne babanız hangi dini veya felsefi kavramları benimser?

3. Anne ve babanız dini ve felsefi konularda hemfikir midir?

4. Anne ve babanız dini ve felsefi görüşleri yüzünden dünyanın geri kalanıyla savaş halinde midir?

5. Anne babanızdan hangisi dua eder? Hangisi sizinle de dua ederdi?

6. Anne babanızdan hangisi, ölümden sonra yaşam, hayatm anlamı, Tanrı'nın özü, v. b gibi konularla ilgiliydi?

7. Anne babanızın hayattaki hedefi neydi? Sizin ki nedir?

8. Çocuk yetiştirmek, eş seçmek ve diğer insanlarla o-lan ilişkiler söz konusu olduğunda dini ve felsefik kavramlar sizi nasıl etkiler?

9. Dini ve politik-felsefi olaylarla olan çocukluk deneyimleriniz nelerdir?

10. Kendinizi iyimser veya kötümser olarak mı tanımlarsınız? belli bir "Sen". dörtlü model boyutları da eş ve aile terapisine uyarlanabilir. aile üyelerinin kişisel deneyimleri ve ilgi alanlarının en çok vurgulandığı alanları inceleyebiliriz. . bu bakış açısıyla bakıldığında. sevme yeteneğinin dört aracı ile çevrelenmiştir. kişisel bir "Sen" veya "Biz" ilişkisini gözden çıkarmış bireyci kişi. Bu alan. utanç veya onur. ailesine fazla yöneldiği için diğer insanları ihmal edebilir. politik veya bilimsel sorular ile ilgilenir misiniz? Dini bir gruba veya politik bir partiye üye misiniz? 12. Pozitif Aile Terapisi Böylece sevme yeteneğinin alanlarından biri. seçilmiş bir "Biz" ve hatta "Asıl Biz" ile de ilişkisi vardır. yine de bu alanlarla karakteristik ilişkiler—örneğin güvensizliğe dayalı bir ilişki— içindedir. "Asıl Biz" ile vurgulu bir ilişkisi olduğu için gerçek ihtiyaçlarını gözardı edebilir veya bu ihtiyaçlar yüzünden "Asıl Biz" ilişkisini gözden çıkarır. zenginlik veya yoksulluğa uzanan şeyleri bilmelidir. Bu yüzden belli ilişkilerin vurgulanması. yaptıklarından rahatsızlık duymaz. Kafanız ölüm ve ölümden sonra yaşam ile meşgul mu? 4. semptomatik bir ö-zelliğe bürünür. cezalandıran toplumsal "Biz" ilişkisidir. Sözgelimi başkalarının eşyalarını çalan bir hırsız. Ama kendi deneyimlerimiz ışığında bu araçlar her birimiz tarafından

farklı algılanır. Kendi meseleleri ve katı bir "Sen" ile ilişkili. Dini. vurgulanmış bir "Ben" ilişkisi olduğu kadar. çünkü uygun dış etkiler semptomları geliştireceği için bunlardan hastalıklar türeyebüir. kişi kendisiyle olan meşguliyeti yüzünden eşini ihmal edebilir. Bu bağlamda gözardı edilen kurbanla olan "Sen" ilişkisi ve hırsızlığı o-naylamayıp. Pozitif Aile Terapisinde Model Boyutlarının Dört Şekli Kişi kendisini tanımalı. Muhtemelen. —BahaVllah Çatışmayla başetmenin dört alanında olduğu gibi. Hepimiz ilişkilerin ve bağların gerilim alanında bulunuyoruz. Pozitif Aile Terapisi 11. diğer zorunluluklar ve sosyal konular yüzünden ailesini ve kendisini ihmal edebilir. Çeşitli değerlendirmeleri çıkış noktası sayarak. hatta bir ilişki şekli bile diğerleri için rakip haline gelebilir. yücelik veya alçaklık. Bunun yerine toplum kurallarına ters düşmesine yol açacak davranışları sergiler. Diğer dinlerin üyeleri ve diğer felsefi düşüncelerin temsilcileri ile nasıl geçinirsiniz? 13. az Anne ve babasının çok sosyal ilişkisi vardı. Hatta annesi de bir takım ilişkilerle avunmuş. birlikteliklerinde yaşadıkları sorunlar yüzünden aile terapisine geldi. Şirketin temsilciliğini yaptığı işi de sosyal ilişkiye açık bir kariyeri olmasını sağlıyor. Bugün de insanlarla birlikte olmaktan hoşlanıyor. Parti verdiklerinde çocuklarının da bu partiye katılmasına izin verirlermiş. yemeklerde. Aile toplantıları olduğunda çocukların sessiz olmaları gerekiyordu. müşterilerle olan iş ilişkileri ve yakın

akrabalarla olan sosyal ilişkileri. Çok küçükken o-na bakıcı tutulmuştu. Üç kardeşin en büyüğüydü. Bugün de kendisini oldukça yalnız hissediyor. Evli bir çift. yatakta. Kadm Tüm hayatı boyunca anne ve babası birlikteymiş-işte. Boşanma fikrine karşı çıkıyordu. babası da çok sosyaldi. Kocasının ona zaman ayırması kadm için büyük önem taşıyordu. 'Biz" İlişkisi Annesi de. ama yine de onların ilişkisini ideal evlilik olarak tanımlıyor. Pozitif Aile Terapisinde Model Boyutlarının Dört Şekli "Sen" İlişkisi Erkek Oniki yaşmdayken anne ve babası boşanmış. Anne ve babası nadiren onun yanında birbirlerine sevgi gösterisinde bulunurmuş. Tek çocuktu. Okulda yalnızca bir tane yakın arkadaşı vardı. Dörtlü model boyutları hakkında sorular sordum ve ortaya şu sonuçlar çıktı: "Ben" İlişkisi Erkek Anne ve babası ona vakit a-yuıyordu ama her zaman sabırlı değillerdi. Onların ilgisini çekebilmek için okulda ve sportif etkinliklerde başarılı olmalıydı. Kadm Çalıştıkları için anne ve babası ona çok az zaman ayırabiliyordu. Bunun yanı sıra babasının başka kadınlarla bir sürü ilişkisi olmuş. Karısı da bazı problemleri olduğunu kabul etti ama bir karara varmaya hazır olmadığını belirtti. Koca klişe bir ifadeyle birbirlerine uygun olmadıklarını ve bu evliliğin ona yük olduğunu söyledi. Asıl Biz" İlişkisi .

Kendisini iyimser olarak değerlendiriyordu. ailenin üyelerinden birinin terapiye başlamaya hazır

olduğudur. genellikle "Sen" ve "Biz" ile olan ilişkinin bir . + Model + + Sen(-) Asıl Biz(-) Sen (+) Biz(-) Sevme yeteneğinin dört alanı ve dörtlü model boyutu bu yüzden aile terapisinde büyük önem taşır. Anne ve babası tutucuydu. Pozitif Aile Terapisi Anne Baba Zaman + + Sabır . Kendisi de bu mezheptendi. Bunlar aynı zamanda bireyin ailesinin kökenine uzanan biyografik şartları da gözönüne serer. O da sık sık kiliseye gitmek istiyordu ama kocası bu isteğini ciddiye almıyordu. + Model ++ + Anne Baba Zaman — Sabır . daha önce bu şekliyle ifade edilmemiş olan kavramlar aile terapisinde ortaya sürülür. Model boyutları bağlamında. Katolik oldukları için her pazar kiliseye gidiyorlardı. Onun için kiliseye gitmek ikinci derecedeydi. Anne ve babası liberal Pro-testandı. belli bir tip ilişkinin. "İlişki noksanlığı" kavramı. Bunların ifade ettiği şey. Çünkü topluluğu içinde insanı motive eden ilişkiye dair kalıpların gözden geçirilmesini sağlar. Bununla beraber ailede din konusu çoğunlukla şekilsel olarak değerlendiriliyordu. Kendisini çok yalnız hissettiği için kötümserdi. kişinin sosyal ilişkilerine ışık tutar. kendisi için en önemli şey kariyeriydi. Model. İnsanlarla kurduğu ilişkilerin kalitesini tanımlar. şekilde sınırlandığı gerçeğine dikkat çeker. hastanın—tedavi süresince terapistin de içinde bulunduğu—sosyal çevresinde çeşitli şekillerde yer alır. Bu anlamda. Böylece sosyal normlar (gerçek yetenekler) kişinin sosyal ilişkilerini filtre etmekte kullanılabilir.

güç yalnızca ego (benlik) tarafından belirlenip. Bireysel yardımın önemini vurgulaması. Böylelikle misafir olgusu kişinin tutumluluk kavramı ile çarpışır. Ego gücü kavramı. Aktarımın (transferan-sın). Doğal olarak. Gerçek Yetenekler . terapist ve hasta aktarımın (transferansm) çözümleme nevrozlarından kaçınmaya çalışır. gerçekliği fethedip kontrol etmeyle ilgili başarılar tarafından gölgelendiği burjuva toplumun özgür iradesine bağlıdır. sadakat ve güven alanlarıyla ilgili çatışmalar sonucunda bozulabilir. kişinin "Asıl Biz" ilişkisiyle aynı bağlamda değerlendirilebilir. adalet ve umut alanlarındaki doyurulmamış beklentiler. odaksal ve konulu yönelimi sayesinde Pozitif Aile Terapisi. Yakın zamana kadar psikoanalizin öncelikle birey ve ego fonksiyonlarını güçlendirmekle uğraşıp. çeşitli aktarımın (transferanm) ilişkilerini kaydettiği ve onlan söz konusu olan kavramlar bağlamında araştırdığı bir durumdur. hem de Pozitif Aile Terapisinde Model Boyutlarının Dört Şekli normal rutini bozar. Terapist için bu. Buna benzer olarak "Ben" ilişkisi de birincil yeteneklerin desteğinden yoksunluğun yol açtığı başarısızlık (çalışkanlık/başarı) sonucunda tıkanır. cinsellik. ego gücü kavramı. Tedavi hastaya kayıtsız şartsız sadakate yönlendirilmiştir. kişi misafir çağırmaz çünkü misafirler hem masraf çıkarır. bu sosyal ve muhtemel ego fonksiyonlarının hesaba katıldığı farz edilmelidir. "Sen" ilişkisi. Psikoanalizde ego (benlik) gücü ve ego (benlik) olgunluğu ana kavramlardır.

Bunlar psikoanalitik tanı ve tedavinin amacına yönelik kriterler olarak değerlendirilir. Bu aile terapisinde aktarımın (transferansın) psikoanalizde olduğundan farklı tanımlanması anlamına da Pozitif Aile Terapisi gelir. diğer sosyal yeterlik fonksiyonları ("Sen" ve "Biz" ilişkileri ve hayal ile geleceğe dair ilişki) gözardı edildiğinde problem yaratacak hale gelir. sosyal ilişkilerin ve hayal gücünün. 5. Ama bunların açıkça görülememesi tipik bir durumdur. Dürüstlük. aile ve çevre ile olan ilişkilerin niteliğini gözardı ettiğine dair oldukça fazla ipucu vardır: Psikoterapi hastanın egosunu güçlendirdiği sürece neden insan bu faktörlerle uğraşsın ki? Bu yöntemin sosyal neticeleri ve ilişkilere ait semptomların eksikliği gözardı edilmiştir.

Bu terimi kullanmamın sebebi. Bu davranış normlarına gerçek yetenekler dedim. eşimiz ve çevremizle problemlerimiz olduğu zaman. sizin dünyada herkesten çok paranız var. insanların yeteneklerini ve çatışmalara olan hassasiyetini somut bir şekilde belirtmek ve gündelik hareketlerimizi yöneten kuralları belirlemektir. Sekiz yıl boyunca adım adım ilerleyerek. gerçek yeteneklere ait envanteri toplarken bana rehberlik etti. çatışmalara 221 — Pozitif Aile Terapisi psikolojik ve psikosomatik tepkiler verdiğimiz zaman çatışmaların doğasını incelemeliyiz. ama tuzu gerçek fiyatından al. "İşte dünyada adaletsizliği doğuran bu küçücük şeylerdir. " GERÇEK YETENEKLERE

KÜLTÜRLERARASI BAKIŞ AÇISI Bu bölümün amacı. . Bu normları toparlayıp. Bu iki kategori. kavramların içinde birleştirmeye çalıştım ve çatışmanın merkez alanlarını tanımlamada kullanabileceğim bir envanter düzenledim. ben şimdi ne yapacağım?" Anuşirvan yanıtlamış. ne yapacağımızı bilmediğimiz zaman. " "Ulu efendim. Kendimiz. Benim de kültürlerarası bir ortamda yaşıyor olmam. Küçük şeyler gölü dolduran su damlaları gibidir. Tuz için biraz fazla ödesem sizin için ne fark eder?" demiş ahçı. Ulu efendim. Şimdi git ve tuzu her zaman ki fiyattan satın al. beni bu alanda araştırma yapmaya motive etmiş olabilir. kızgınlıkla geri çekildiğimiz. gerçek yetenekleri şimdiki haline getirdim. Kral büyük bir ciddiyetle bakmış ve adamı yanıtlamış. birisine öfkelendiğimiz. Yalnızca doktorun bildiği bir takım gizli kavramlar ile değil herkesin her gün karşılaştığı normlar ve kavramlar ile ilgileniyoruz. Orada tuz satan birini bulursun. DOĞRU FİYAT Kral Anuşirvan maiyeti ile birlikte topraklarında seyahat ederken. Farklılaşma a-nalizi hem gelişme hem de çatışma potansiyeli içeren gerçek yetenekler ile başlar. Dünyadaki büyük haksızlıklar küçücük şeyler olarak başlar. Sinirlendiğimiz. Bu envanter. "En yakın köye git. "Ulu sultanım! sizin damak tadınızı tatmin etmek için hurdayım. 1954'ten beri Avrupa'da yaşayan bir İranlıyım. küçük çoban kulübelerinin bile olmadığı. genişletildi. Ama erzağımızda bir tutam tuz kalmadı ve tuz olmadan da yemeklerin lezzeti olmaz.

onun gündelik ilişkilerimizi yöneten normları içermesi ve bu yüzden devamlı ve yerinde önem taşımasıdır. uygulamalarım süresince keşfettiklerim doğrultusunda devamlı kontrol edilip. sosyalleşmede psikososyal normların öneminin ve hem manevi hem de insan ilişkilerinde yaşanan çatışmaların gençirninin farkına varmamı sağladı. haksızlığa uğradığımızı hissettiğimiz zaman tüm bunların arkasında yatan nedir: Ben bu sorunun içine daldım ve hastalarımın çatışmaları ve problemleri arkasında yatan nedenleri kavramaya çalıştım. İlk başlarda kibarlık ve dürüstlük gibi kavramların psikotera-pide taşıdığı önem beni şaşırttı. Bu bakış açısı. Amerikalı ve Avrupalı hastalarla olduğu kadar Ortadoğulu hastalarla da semptomların arkasında genellikle bir dizi tekrarlayan davranış kahplanna dayanan çatışmalar olduğunu gördüm. Kralın ahçısı ağlaşmaya başlamış. dağlar arasında ıssız bir vadiye gelmiş. her zamankinden fazla ödeme. başarı. 1. Ama elektrik Pozitif Aile Terapisi ve kalorifer yakıtı para demekti. Oğlumla okul hakkında konuşurum ve karımla da arada bir sohbet ederim. kapıyı yavaşça kapatırım. 12. kibarlık. . fitness programıma sadık kalmak için bir kilometre yüzerim [kişinin bedenine ilişkin başarı]. 00: Karım ve Wolfgang ile kahvaltı etmek için eve dönerim. titizlik]. Evde kimse olmadığı halde bütün ışıklan açık bırakmalarını anlayamıyor-dum. Henüz yemek hazır değildir ve bu beni sinirlendirir. çoktan uyanmış olan en küçük oğluma

günaydın derim. kibarlık. 7. zaman. Ailenin geri kalanının uyumaya devam edebilmesi için Y/olfgang'a sessiz olmasını tembih ederim. bu konu hakkında söyleyecek bir şeyi yoktu. Şirketim bu iş için ona para ödüyor [zaman. tutumluluk]. 1. 5. Çalmaması için saati onbeş dakika erken kapatır ve duşa girerim. bu yüzden okul hakkında konuşmaktan kaçınıyorum. 30-2. başarı]. 30: Ofisime dönerim. 15: En küçük oğlumdan başka kimseyi görmeden evden çıkarım. kibarlık. Çünkü dün akşam tüm ışıkları açık bıraktıkları ve kalorifer yanarken pencereleri kapamadıkları için onlara çok kızdım ve onlara bundan bahsettim. sabır]. 9. dakiklik. başarı. Bu sefer Christopher ile her zaman yaptığımdan daha kişisel bir konuşma yapmak istiyorum. dakiklik. 30: Öğle yemeği için eve dönüş. Wolfgang ve Christopher ile öğle yemeği. çünkü öğle yemeğinden sonra eğer mümkün olursa bir saat kestirmek isterim [başarı. Sabahları herhangi bir olay olmadan h uzur içinde geçer [ilişki. 00: Karım. Küveti ve diş fırçalarken kullandığımız bardağı temizlerim. tutumluluk. 2. 9. 15: Karımı rahatsız etmemek için yavaşça kalkarım. Ka-rımın. tarakta saç kalmamasına dikkat e-derim [gerçek yetenekler iş başında: dakiklik. 30: İşten sonra spor klübüne gidip. başarı]. adalet]. 00: Karım bana gelen telefonlara cevap verirken odamda kısa bir şekerleme. Gerçek Yetenekler BİR GÜNÜN ÖZETİ 6. "babanız gerçek bir cimri" demekten başka. Karımın bana haksızlık ettiğini

düşünüyorum [ilişki. 00: İşe dönüş [dakiklik. Masada çok az konuşulur. güven. aşırı talep. vic-danlılık. tutumluluk]. güven. sevme. başarı. Bazen karım köpeği. sabır. kibarlık]. inanç. ilişki. düzen. Televizyonun önünde uyukla-dığım için yatağa giderim. kibarlık. 00: Çok yorgunum. şüphe. Karım. tutumluluk. ilişki]. sese aşırı duyarlı ve hava durumu çıktığında ya da zil duyduğunda havlayıp. kibarlık. zıplayan köpeğimizle birlikte yanımda oturur. Gelirken yemeklik bir şeyler aldım ve karımdan akşam yemeğini pişirmesini isterim [dakiklik. u-mut. kibarlık. Karımı görürsem ona iyi geceler dilerim ve uyurum [zaman. Bu beni sinirlendirirdi. şüphe]. Böyle şeylere ayıracak paramız olmadığını bildiği halde. titizlik. Kişi bu stresleri sadece işe yorar ama gerçekte çatışma potansiyeli içeren. Yatağa girdiğinde onunla beraber dua ederim ve iyi geceler dilerim [ilişki. yani psikolojik ve psikosomatik hastalıklara sebep olmaya koşullanmış fikirler ve davranış kalıpları söz konusudur. adalet. 00: Televizyonda haberleri izlerim. kesinlik ve birlik. Karım ya ufak tefek işlerle meşgul olur ya da üst katta televizyon seyreder. Yemek hazır değil. kendine güven. 00: Karım ve Wolfgang ile akşam yemeği. güvenilirlik. Bu yaklaşımlara ve davranışlara ait kalıplar. bu televizyonu oğlumuza benim haberim olmadan aldı [ilişki. cinsellik. 7. düzen. çocuk yetiştirme ve psikoterapi ile ilgili kriterleri incelersek ve sonunda bilinen psikolojik ve psikosomatik hastalıklara yol

açan şartları açıklığa kavuş-tursak. Gerçek Yetenekler Günboyu ve gece de diğer iki çocuğumu çok ender görürüm. Davranış özelliklerini şöyle sıralayabiliriz: dakiklik. sabır. itaat. 45: Eve geliş. Kırksekiz yaşında bir hastanın kayıtlarından Eğer insanlararası ilişkilerden başlayıp. gelişimsel boyutlar ve çatışma potansiyelleri gibi etkili olan psikososyal norm envanteri kullanılarak tanımlanabilir. 6. VVolfgang yatması için hazırlanır. meşhur "gösterisine" başlamadan önce odadan çıkarır. din/inanç]. çalışkanlık/başarı. sabır. fazla iş veya stres gibi kavramları kullanırız. sadakat. Bu davranışsal nitelikleri gerçek yaklaşımlar olarak değerlendiriyoruz çünkü . dürüstlük. Ama hastalıkların arkasında stresin olduğunu söylerken bunun ne cins bir stres olduğunu henüz söylememiş oluruz. bu hastalıkların ardında—her derin yapıda olduğu gibi belli bir yere kadar— kendimizin ve diğer insanların davranış kalıplarının farklılaşma eksikliğinin yattığını görürüz. ama bugün sesimi çıkarmıyorum. Çoğu zaman televizyonu yalnız başıma seyrederim. zaman. 9. ilişki. doğruluk. Çünkü kendi arkadaşları var ve bizim gergin aile ortamımızda kendilerini rahat hissetmiyorlar [başarı. 8. Psikolojik ve psikosomatik hastalıkları tanımlarken. daha sonra kendimizi ve başkalarını değerlendirirken kullandığımız standartlara bakarsak.

Gerçek yeteneklere bu şekilde odaklanmak belirli temaların (başarı. ağırkanhlık. Gerçek yetenekler. aşın titizlik. " Deneyimlerin kişinin psikolojik halini ve fiziksel sağlığını etkilediği de aynı Gerçek Yetenekler şekilde yaygın bir gerçektir. doğruluk ve vicdanlılığı kapsar. çalışkanlık/başarı. ayırdında olma yeteneğinin bir ifadesidir. değerlendirmeler ve karşılıklı yargılarda ikincil yeteneklerde belirleyici bir rol oynar. mani olunamayan (konfulif) vicdanlılık veya sorumsuzluk psikolojik ve fiziksel problemlere yol açacağı gibi sosyal çatışmalara da neden olur: "Patronum ne zaman beni yapmadığım hatalar için azarlasa. sabır) tipik bir şekilde tekrarlandığını gösterir. tutumluluk. Bir insan bir diğerini hoş veya sevilebilir bulduğunda fikrini şu şekilde ifade eder: "O dürüst ve düzenli. adaletsiz. Bu durumda söz konusu o-lan gerçek yetenekler adalet ve kibarlıktır. Günlük tanımlamalar. randevularına hep geç kalır. Örneğin. aşırı dakiklik talebi. adalet. dikkatsiz. titizlik. ilişki. dürüstlük. Önceki örnekte kişi. güvenilirlik. dakiklik. kaba. Daha sonra başım ve midem ağrıyor. cimri ve hiçbir şeye hevesi yok. Yukarıda altı çizilen gündelik olaylar gerçek yeteneklerin ne kadar önemli olduğunu gösteren bir örnektir: herkes bir gününü içerdiği gerçek yetenekler bağlamında inceleyebilir. yani güvenilebilecek bir insan. sadakat. Bunlar. BİRİNCİL YETENEKLER PARTNER ZAMAN ZABIR SADAKAT . itaat. tabii bunlar aile içinde yaşanır ama aile üyeleri gerçekten

bunlara dikkat etmez. " bunlar psikosomatik rahatsızlıkları olan yirmisekiz yaşında bir memurun sözleri. Pozitif Aile Terapisi bunlar insanların içinde yetenekleri gibi kök salmışlardır ve gündelik yaşamda gerçekten etkilidirler. kibarlık. ikincil ve birincil yetenekler dediğimiz iki kategoriye bölünebilir. dakiklik. tutumluluk. düzen. Bunların içinde kişinin ait olduğu sosyal grubun başarı normları yansır. düzensizlik. bilgiçlik. titremeye başlıyorum. " Öte yandan olumsuz değerlendirmeler genellikle şöyle ifade edilir: "Ondan hiç hoşlanmıyorum çünkü. pislik. kendimi hasta hissedip. İKİNCİL YETENEKLER İkincil yetenekler kişinin tanıma. ailedeki önemli nitelikleri yansıtan ve babanın pozisyonunu belirlememizi sağlayan bir dizi psikososyal normu farkedebilir.

DUZENULIKf . şüphe. sabır. cinsellik. " (Gerçek yetenekler: Güven ve sadakat). endişe. İçerik anlamında birincil yeteneklere. Birincili yeteneklerin temelinde. kendine güvenme. Birincil yetenekler. model (örnek). özellikle anne ve babayla olan ilişkilerin önemli rol oynadığı insanlara-rası ilişkiler içinde gelişir. Bir kişinin şüphe durumu da diğerinde kesinliğe tekamül edebilir. \ DAKIUK KİBARLIK BAĞLANTI TEMİZLİK i PATRON GÜVENİLİRLİK KESINUK KANIKLIK DUZENULIK Pozitif Aile Terapisi İkincil yeteneklerin yaygın etkileri duygusal ilişkiler temelinde anlaşılabilir. ikincil yetenekler kendi duygusal

yankılanmasını bulur: "Başka biriyle ilişkisini öğrendiğim için artık kocama güvenemem. %£W VfcV % ^&*Sİ YARGIÇ ADALET DÜRÜSTLÜK [ÖĞRETMEN 1 özen. ilişki. . umut. önemli kişilerle. Birincil yetenekleri duygusal bağlar için önceden gerekli olan şeyler olarak kavrarız. inanç. Birincil yetenekler sevme yeteneği ile ilgilenir. kesinlik. Aile üyeleri bu gelişim zincirinden geçerler ama genellikle birbirleriyle aynı zamanda aynı pozisyonu işgal etmezler. güven. şüphe ve umut bir diğeri için bilinmeyen yeteneklere denk düşebilir. umut. bununla beraber. Bu yetenek de. bunların şu sırayı izleyen tipik gelişim zincirini oluşturduğunu görürüz: Bilinmeyen yetenekler. kendine güvenme. güven. kesinlik ve birlik gibi kategorileri kapsar. Bir insandaki inanç. taklit. eğer onları bireysel yetenekler gibi anlamak yerine yakın ilişkilerin birleşmiş parçaları olarak alırsak. sevgi (duygusallık). şüphe. ikincil yeteneklerin bakış açısıyla edindiğimiz deneyimlere göre yön verilmiştir. inanç. sabır. saldırganlık. zaman. sevgi ve birlik.

Küçük su damlacıklarının taşı oyduğu gibi gerçek yeteneklerle yaşanan günlük deneyimler de dayanıklılığın azaldığı alanlar yaratır. Bu düşünce hep paniğe kapılmama sebep olur. Örneğin. Gerçek yeteneklerin her biri aktif veya pasif bir şekilde harekete geçirilebilir. Mikrotravmalar (Küçük Psikolojik Yaralanmalar): Sözde Küçük Şeyler Bilgeliğin en yüce mertebesi

şefkattir. Böylece ağırkanhlık bir insanda huzursuzluk. dakik/ağırkanlı olmak. burada mikrotravmalar şeklinde yığılan çatışmalar ortaya çıkar ve bu çatışmalar kişilik yapısında hassas noktalar o-luşturur. tekrarlayan duygusal stres yerleşir ve bu daha sonra aile içinde iletişimi engelleyen psikolojik ve psikosomatik hastalıklara dönüşür. düzenli/düzensiz olmak. Bugün çok fazla . Eğer değişik yaklaşımsal ve davranışsal kalıplar bir ilişki içinde birbirleriyle karşılaşırsa. dürüst/iki yüzlü olmak gibi anlamlar içerir. Pasif dediğimiz de ise şunu ifade e-deriz: "Bir diğer kişinin dakiklik talebine ya da ağırkanhlığına nasıl tepki veriyorum? Ailemin dağınıklığı veya düzenlilik isteği ile nasıl başedebilirim? Eşimin adalet isteğiyle veya adaletsizliği ile nasıl başa çıkarım?" Aile üyesinin pozisyonu yalnızca hangi gerçek yeteneklerin ifade edildiğine değil aynı zamanda bunları aktif olarak talep edilmesine veya pasif olarak beklenmesine bağlıdır. bir başkası da eşinin kabalığı. —Talmud Kişinin yetişme sürecinde meydana gelen mikrotravmatik deneyimlerin sonucunda. Örneğin: "Eğer odamı temizlemezsem. Aktif. 229 — 6. Bu altyapıya dayanarak. endişe ve saldırganlık yaratırken. kişi eşinin hastalığına saldırgan ve eleştirel bir şe Gerçek Yetenekler kilde yaklaşabilir veya birinin endişeleri diğerinde o kadar büyük bir umutsuzluğa yol açar ki bu onların aşkını öldürebilir. Genellikle bu iki taraflılığın tanınması çatışmaları çözmede kullanılan karar verici bir durumdur. Bir

insanın gelişim zincirindeki pozisyonu bir takım çatışmaları önleyebilir. ama bu durum aynı zamanda. dağınıklığı. bu her zaman 'Seni artık sevmiyorum' anlamına gelir. dakiklik talebi veya güvenilir olmaması yüzünden üzülebilir. insan bu alanların ayrıntılarına diğerlerine oranla daha hassas ve alıngandır. Kişi yalnızca adalet yararına konuşmaz ama aynı zamanda gerekli olduğunda adaletsizlikle. eğer iki insan değişik safhalardan geçiyorsa çatışmalara yol açabilir. onun tarafından yok edilmeden başa çıkabilmelidir.

Bu nedenle yalnız tek bir hastalık şekli yoktur. sosyal huzursuzluk. . Bundan dolayı düzen kelimesini kullanmak yerine. "Benim eşyalarımı dağıtma. değer yargısında. Diğer gerçek yeteneklerle birlikte. "Düzenlilik hayatın yarısıdır". Bu içerikler eş ilişkisinin veya grubun ilişkiye ait yaklaşımlarını yansıtır. Gerçek yetenekler. v. Gerçek yetenekler yalnızca bizim verdiğimiz terimlerle değil. " Romantik emir şeklinde: "Sıkıntılı bir atmosferde yaşayamam. " . Çevremde sıcak bir hava olmalı ve bunu steril bir ortamda hissedemem. " Geleneksel emir şeklinde: "Her zaman olduğu gibi her şey yerli yerinde olmalı. kavramların yalnızca bireysel gerçek yeteneklere işaret etmeyip. aynı zamanda farklı önem dereceleri olan çeşitli gerçek yetenekleri de kapsadığını görürüz. insan ilişkilerinde zorluklar ve evlilik prob Mikrotravmalar (Küçük Psikolojik Yaralanmalar): . düzenli olmalı. güven

ve ilişki. " Dış emir şeklinde: "Misafir geldiğinde evimiz temiz. " İç emir şeklinde: "Nasıl göründüğüm umrumda değil. Bu durum bi Pozitif Aile Terapisi reysel yeteneklerin her tür kılığa girebileceğini bilmeyi gerektirir. "İnsanlar ne der sonra?". durumsal. önemli olan kendimle barışık olmam. Bu özellikle aile terapisinde önemlidir. Odanı temizle. düzen. " deriz. Diğer bir deyişle. Bunlara daha yalandan bakarsak. Kocanın düzen isteği. aynı zamanda eşanlamlar. topluluğa özel veya kişilikle bağlantılı tanımlamasıdır. İlk durumda dikkati çeken gerçek yetenekler. çekingenlik. Amma karmaşa! Bu ne dağınıklık! Burası domuz ağılı gibi. lemleri olan bir ev kadını. kavramlar ve tefsirler şeklinde de görülebilir. Bunlar kendini çeşitli şekillerde ifade edebilir: Mantıklı ve gerçekçi emir şeklinde: "Her şey tertipli olursa aradığımızı kolayca bulabiliriz. ilişkiler gerçek yeteneklerin içeriklerinde belirginleşir. sınırsız sayıda değişik yaklaşımda. " diyor otuzdokuz yaşında. burada aile kuralları yeniden tanımlanmadan kritik davranışlar tespit edilmelidir. bir şeye sahip olursun". s). evlilik ve aile ilişkisindeki karakteristik bir kuralını tanımlar. Önemli olan. Ortalıkta bir şey bırakma. bu gerçek yeteneklerin çevresel. Kavramlar (örneğin. "Bir şey biriktirirsen. yalnızca onun kişisel düzenlilikten ne anladığı ile sınırlı değildir. deneyimde ve davranış kalıplarında görülebilir. günlük olayların ardında iş başında olan gerçek yetenekleri ve eşimizin yaptıkları ve söylediklerinin

arkasında yatanı keşfetmektir. düzen ihtiyacı onun. " Sezgisel ve yaratıcı emir şeklinde: "Bu vazo bir tek yere yakışır-bahçe-nin önündeki nişin içine. ikincisinde ise itaat ve kibarlık ana temayı oluşturuyor. bilgiçlik taslıyorum ve bu her zaman kocam ve çocuklarımla başımı derde sokar. .

Burada—Pozitif Aile Terapisinin içerdiği ve ifade ettiği anlamda—diğer psikoterapi yöntemleri ile birleşme olanağı doğar. itaat). belli bir temaya odaklanmış kısa dönem terapi için özel bir anlam taşır. " veya "katı veya gevşek yetiştirilme şekli" gibi genel gözlemlerle sınırlamayız ve yalnızca "öz saygı çatışmaları. konuşma. " "güçlü ebeveyn bağları. Psikoanalizin bakış açısından. Gerçek yeteneklerin belirgin yansımaları görünüşte en önemsiz davranış kalıplarının içine saklanmıştır: durmadan oğluyla tartışan anne (titizlik). Mesela hastalardan biri akşamları kocasını beklerken daima endişeleniyordu. Örnek olarak. ayrılma ve çocukluğa dair ayrılma kaygıları ile ilgili problemlerle uğraşır. —Leone Da Modena Kendimizi. Bunun farkına varmayı öğrenmeliyiz. kibarlık. İçerik anlamda endişesi dakikliğe ait psikososyal norma odaklanmıştı. "yas eğitimi". " "uygunsuz şekilde yetiştirilmiş. Davranış terapisi için. "otoriter aile yuvası. " "aşağılık kompleksleri. daha sonra "dakiklik . "yargı eğitimi". somut kavramları (gerçek yetenekler) içsel yaşantımıza ve kişinin başkaları ile olan etkileşimine

yükleriz. " "egoda delik. " "değişim yeteneği olmayan. kızgın bakışları île çocukları kontrol etmeye çalışan büyükanne (kibarlık/itaat). 7. Kaygı durumunda doğrudan kaygı teması yerine kaygı durumunu yaratan şartlara konsantre oluruz. anne babasının konuşmasını böldüğü için azarlanan kız çocuğu (açıklık. Bu bağlamda. Bir sonraki adım bu alanla ilgilenmek değil midir? Depresif semptomların önplanda olduğu benzer durumlarda. En dağınık kişilerin bile kendilerine özgü düzenleri ve düzen duyguları vardır. İçerikleri Somutlaştırmak Pazarda bir arkadaşa sahip olmak. kibarlık eğitimi". Bunun yerine. Bu içerik yönelimi. " "din saplantılı. " veya "geniş fakat belirsiz süperego" gibi deyimlerden söz etmeyiz. kaygı— dakiklik durumunda korku—içeriklerinin kusursuz incelemesi. kişi dakikliğe dair ilişkileri toparlayıp ondan sonra bu ilişkileri inceler. " "cinsel açıdan rahatsız. sık sık saatine bakan baba (dakiklik). kasada altının olmasından iyidir. v. s birbiriyle paralel Pozitif Aile Terapisi bir şekilde yürütülür. " "fobiler. "ilişki eğitimi". " "sürmenaj olmak. " "stres altında yaşamak. depresyon durumunda yalnız sıkıntı veren (depresif) semptomları ve önceden yerleşmiş anahtar çatışmaları araştırmayız. " "ilişkilerde yetersizlik. bunun yerine benzer çatışmaları kapsayan davranışsal alanları ararız. "dürüstlük eğitimi".

1971) kişinin bireysel gelişim aşamaları ve psikolojik fonksiyonların olgunlaşması bağlamında oluşan bir dizi vasıf formüle eder: Güven. daha fazla önem verebilir. dürüstlüğe. davranış bozuklukları ile birlikte görülen psikozlarda. . Bunlar insanlararası ilişkiler hakkındaki yerleşik ve temel kurallar. yaklaşımlar ve birey için az çok yeterli olan davranışsal emirler o-larak görünür. hiyerarşisi" o-larak isimlendirebileceğimiz kaygılar hiyerarşisini kurmamız önemli bir yardımcıdır (Peseschkian. dakikliğe. Çalışkanlık birisi için önemli bir kavramken. Bunlar. kalbimin etrafında ağrılar oluyor ve her tarafımdan soğuk bir ter boşanıyor" (otuzdört yaşında iki çocuklu bir anne). ri çatışma kaynağı haline geldiğinde. 1971. Özellikle psikolojik kökenli fizyolojik rahatsızlıklarda ve nevrozlarda. geleneklerin etkisiyle bir topluluğun kendine özgü tarzı haline gelir. Dreikurs (1970) basan. Çeşitli psikoterapi yaklaşımları böylelikle kendi bağımsızlıklarını kaybetmeden Pozitif Aile Terapisinin a-raçlarından faydalanabilirler. Freud Pozitif Aile Terapisi (1942) cinsellik ve titizlikten bahseder. adil olmaya. her gün gerçek yeteneklerin etkileri ile yüzyüze geliriz—yani evliliğe adım atılırken ya da evlilik bozulurken. İkincil ve birincil yetenekler (gerçek yetenekler). edinilmiş. Peseschkian. Kişisel ve ortak alanlarda. v. kişi psikoterapi ve tıp literatürünün bireysel gerçek yeteneklere dair göndermelerle dolu olduğunu görür. roller. sadece etiketler veya geçici oluşumlar

değildir. s. Mitscherlich (1967) başarı talepleri ve motivasyonun önemine varır. biri işinden a-tıldığında. prestij ve kusursuzluğun öğrenme problemleri ile olan ilişkisine dikkat çeker. kibarlığa. sosyalleşme aşamasında özellikle insan yetenekleri olarak damgalanmış. 1977). 8. Fromm (1971) umuttan söz eder. tutumluluğa. Örnekleri şunlardır: "Oğlumun kirli elleri iştahımı kaçırır" (sinirsel mide şikayetleri olan yirmi altı yaşında bir anne) ve "Kızımın okulda düşük not aldığını öğrendiğimde. bir başkası düzenliliğe. sindirilmiş ve bir dereceye kadar etkin bir şekilde görevlendirilmişlerdir. Kuenkel (1962) ve Frankl (1959) inancın önemini vurgular. bir dostluk biterken. Bach ve Deutsch (1962) eş ilişkisinde açık olmanın (dürüstlük) önemine dikkat çeker. 1977). Jung (1940). Erikson (1966. Gerçek yetenekler. kusursuzluğa. toplulukların veya insanların birbiriyle ilişkile-. Gerçek Yeteneklerin Önemi Herkes kapısının önünü süpürse tüm şehir temizlenir. 1970. Diğer şeylerin yanı sıra gelenekler iç-grup ve dış-grup arasındaki ilişkilerde hatın sayılır derecede etkili olabilir (cf. diyor elli üç yaşında başağrıları ve dolaşım sorunları çeken bir kadın hasta. Peseschkian. Ama bu içerikler arasındaki sistematik bağlantıya fazla önem verilmemiştir (cf. Bu bakış açısından. kibarlık ve dürüstlüğün psikoterapideki önemi beni çok şaşırttı. Kültürler ar ası Farklılıkların İşareti Olarak Gerçek Yetenekler Her yeni cevap. ailemle yaşadığım şeylerde ve diğer

insanlarla ve hastalarımla ilgilenirken tekrar tekrar psikososyal açıdan çok önemli olan normları görebildim. nevrozlar ve psikozlar ikincil ve birincil yetenekler arasındaki çelişkiye bir tepki gibi ve bu sebeple yetersiz farklılaşmanın sonucu olarak yorumlanabilir. Birincil ve ikincil yeteneklerin kategorileri. ikincil yeteneklerin kendisinden kaynaklanan bir uyumsuzluktan (kişi çalışkan ama düzensiz olabilir). 94-102). on yıllık bir süreçte adım adım yapıldı. umut. ona başımı kaldırıp bakmam bile. tamamlayıcı olasılıklar için ve gerçek yeteneklerin gözlem altındaki çatışmaları tanımlamada yardımcı olup olmayacağını belirlemek amacıyla dikkatle incelenmiştir. sadakati kişinin ergenlik dönemine. şikayetler. ikincil ve birincil yetenekler alanındaki bir eksikliğin kişinin değer duygusunda sınırlamaya yol açtığını gösterir. —Doğu özdeyişi Gerçek yeteneklerin şimdi elimizde olan listesi. Bu envanter klinik uygulamalarım süresince yaptığım gözlemler sırasında tekrar tekrar kontrol edilmiş. Bu yeteneğin değeri ile öylesine körleşmiş-tir ki diğer tüm değerlere ve yeteneklere ilgisiz kalır. kararlılık. birincil ye-teneklerdeki bir uyumsuzluktan (kişi diğer insanlara güvenip. İlk başta. Ondan sonra. Bu bireyin o anda tutunduğu yeteneği abartması demektir. Benim için önemli olan insan düzgün davranan insandır. yeni bir soru yaratır. kendi davranışlarımda. Bu iki psikososyal norm konusunda hassas hale geldikten sonra. bir tarafta yetişmenin gelişimsel boyutların

hedefi olan vasıflar diye adlandırabileceğimiz alanlar vardı. problemlerle bağlantılı alanlar vardı. Bulgular. 9. 1977. diğer tarafta ise hastalıklar. pp. kızgınlıklar. psikolojik kökenli fizyolojik rahatsızlıklar. . Kişi ne kadar başarılı olursa olsun eğer terbiyeli değilse. kendisine güvenmeyebilir). veya birincil ve ikincil yetenekler arasındaki bağlantıda yer alan bir uyumsuzluktan (kişi düzenli ama sabırsız olabilir) kaynaklanabilir. gerçek yeteneklerin envanterini tamamlamak için bir rehber sunar. Gerçek yetenekler tarafından temsil edilen hastalıklar. ilgiyi ve bilgeliği de olgunluk dönemine o-turtur. istek. sonunda bir topluluğun üyesi kibar olmayı öğrenir. diğer tarafta kendine yeten. Yüksek seviyede Kültürlerarası Farklılıkların İşareti Olarak Gerçek Yetenekler organize olmuş bir endüstriyel toplum. doğanın ritmine uyum sağlarlar. Çalışkanlık/başarı ile olan ilişki şu faklılığa benzer: Bir tarafta refah. cömertçe şekillendirilmiş zaman bölümlerinin Ortadoğudaki insan gruplarının kaderciliği ile olan bağlantısı. Onlar beklemeyi öğrenip. Zamanı kullanmanın bir şeklinin diğerlerinden iyi olması gerekmez. ama köylü bir toplum zamanını daha esnek bir şekilde bölebilir. bundan kolayca gerginlikler doğabilir. Her insan zamanını nasıl böldüğünü belirleme yeteneğine sahiptir. Herkesçe bilindiği üzre. üretime daha az yönelmiş yaşam tarzı arasındaki farklılıklar. Buna rağmen bir başkası. Unutmaym. Buna rağmen Ortadoğu'da birincil yeteneklere—sosyal ilişki

üzerinde odaklanan yeteneklere—önem verme eğilimi vardır. çeşitli davranış kalıplarının ve beklentilerin birbiriyle çelişmesi gerçeğinden çıkar. büyük ölçüde kendimize has kültürel referansımıza dayanır. bir süre sonra aynı cevapları içeren 251 — sabit bir repertuar oluşur ve bunun sonucunda da topluluktaki herkes tarafından bilinen şeylere dair ortak bir temel oluşur. . Bazen bu durum. Eğer ait olduğumuz topluluk bu şekilde oluşmuşsa. çeşitli ikincil yetenekler açıkça ihmal edilir. küçükken aklından geçeni olduğu gibi hemen ortaya söylemeyi öğrendiği için. üretim ve tüketim toplumu. bunu yanlış ve aldatıcı bir tavır olarak görebilir. Ama eğer farklı kültürlerden ve yetiştirilme şekillerinden insanlar bir araya gelirse. yaptığımız şeyler hakkında bizimle aynı fikirlere sahip olan ve ilgi alanlarıyla zevkleri bizden çok faklı olmayan kişilerle arkadaş olma eğilimi taşırız. Bu onların özel durumundan kaynaklanır. Herbirinin kendi çelişki noktaları vardır: Endüstriyel toplumlarda dakikliğe verilen önemle bağlantılı stres semptomları. Bu iki kişi arasındaki etkileşim bile tek başına tüm topluluktaki uyumu bozabilecek çatışmaların çıkmasına neden olabilir. üyelerinin dakikliğine dayandırılmıştır. Kültürlerarası farklılıklara örnek vermek için zaman. Sonuç olarak. Bu yüzden çeşitli sistemler zamana karşı farklı yaklaşımlar gerektirir. Batılı toplumlarda. Ondan sonra da arkadaşlarına karşı saldırgan davranmaktan kaçınır ve aynı zamanda topluluktaki

diğer üyelerin olası kabalıklarına karşı anlayışlı olmaya çalışır. Bu gerginlikler. Ama bu zaman dilimleri hakkında sahip olduğumuz fikirler. Onlar dakiklikten çok sa-bıra önem verebilir. dakiklik ve sabır gibi gerçek yeteneklerle nasıl ilgilendiğimize bir göz atalım. bizim gibi düşünen. Bir zaman sonra kişi söyleyecek yeni bir şey bulamaz ve sırf alışkanlık ve gönül rahatlığından aynı şeyleri duyup tekrar etmek ona yeter. basan prensibi gibi ikincil yeteneklerin önemini vurgulamaya karşı bir eğilim söz konusudur. sosyal ilişki gibi birincil yeteneklerin ihmal edilmesi demektir.

Böylece aile üyelerinin sayısına eşit sayıda farklılaşma analiz envanterine sahip oluruz. Hiçbir işe yaramaz. kişi. tipik çatışmalar üretir. Böylece FAE. Herkes bir kütüphaneci kadar düzenli. çocuk bu kurala isyan eder. hem terapi esnasında. Böylece insanın tüm yeteneklerini uyumlu bir ilişkiye dönüştürebileceği sosyal şartların söz konusu olduğu bir ütopya yaratabiliriz. sterilize eder. Onları mazur gösteren anlamlarını yükleyen zaman ve durum şartlarından sıyrıldıklarında yetenekler bir karikatüre dönüşür ve dahası çatışma potansiyelleri haline gelirler. Bir yanda gelişmekte olan ülkelere yapılan yardımlar. kendisine ve diğer kişilere ait değerlendirmeleri farklılaşmış çatışma şemasında bir araya getirebilir. Başarı yeteneği (bilme yeteneği. terzi kadar kusursuz veya cerrah

kadar titiz olamaz. Çözümsel Farklılaşma Analiz Envanteri' nin Kullanımı Hiçbir şey bilmemek. kişiye ait veriler "Ben" sütununda. karısı huzursuz olur ve aile yaşamı zedelenir. Bu sayede insan. hiçbir şey öğrenmemekten iyidir. FAE. Eğer aynı ri-tüele evinde de devam eder ve ailesinden de aynısını isterse. (ameliyat öncesi) bir durum için gerekli ve vazgeçilmez olan bu uygulama maskaralığa dönüşür. duvarcı ustası kadar dakik. farklılaşma analiz envanteri (FAE) ile belirlenebilir. folklor ve alternatif yaşam tarzları çeşitli yaşam—stilleri arasındaki karşı karşıya gelme örnekleridir. Bir cerrah ameliyata girmeden önce her yerini üç beş dakika fırçalar. hem de kendi kendine yardım çerçevesinde aile üyelerince kullanılabilir. üretime yönelik yeteneklerinin gelişiminden fedakarlık etmeden derin bir duygusallık ve yakın dostluklar kurma yeteneğini ilerletebilir. duygularını ve insan ilişkilerine olan gerek239 — Pozitif Aile Terapisi sinimini kaybetmeden başarıya giden yolu bulmuş olur. bireysel. 10. Bireysel yaşam tarzları ve çeşitli kavram sınıfları—genellikle birincil veya ikincil yönelimin aşırı uçlara kaymış şekilleri yüzünden. Tanı açısından. . kişinin eşi hakkındaki değerlendirmeleri ve eşin davranışları "eş" sütununda yer alır. Bu envanterlerde. birincil yetenekler) birbirini engellemez aksine birbirini tamamlar. endüstrileşme ve diğer yanda şehirlerden kaçış. ikincil yetenekler) ve duygusal olma yeteneği (sevme yeteneği. ve bir insanın yeteneklerinin

bütünlüğünü gözden kaçırır. Aynı zamanda kişi. — Doğu özdeyişi Gerçek yetenekler. ailevi ve kültürel çatışmalarla ilgili kavramların toplandığı bir envanter haline gelir. Birbirinden farklı ilişki sistemleri de karşı karşıya geldiğinde aynı derecede gergin bir ortam söz konusu olur. v. mide şikayetleri. ise iddia edilen davranış alanına karşı ilgisizlik anlamına gelir. birbirine uygun bir çift değiliz. ve . de öznel değerlendirmenin değer seviyeleridir. v. s) daha çok önem veriyor? Sorularda duruma özel değişiklikler yapmak mümkündür. Sorular şöyleydi: "Dakiklik (düzen. FAE'Yİ KULLANMA YOLU? Veri: Yirmi üç yaşında bir sekreter. nöbetsel taşikardi. -. Davranışlara ait sütunlar öyle işaretlenir ki. Ortamda bulunmayan aile üyeleri bile—ölmüş ebeveyn. gerekirse diğer önemli kişiler için ek sütunlar oluşturulabilir. s) alanında çatışmalar yaşanıyor mu? Hanginiz dakikliğe (düzen. " Daha sonra FAE uyguladık. Aile üyelerinin bireysel standartları. . + . Bunlar daha çok belirli kişilere ait öznel değerlendirmelerdir. + +. İkinci sütun hastanın gerçek yeteneklere ait kişisel değerlendirmelerini temsil eder. beş aylık evli. Hasta evliliğine ait bazı şeylerin onu üzdüğünden yakındı. hastanın eşi hakkındaki iddialarıdır. birbirleriyle kıyaslanmıştır. Pozitif Aile Terapisi Semptomlar: Nabza ait fonksiyonel bozukluk. Biz bu yönteme Fiili Aile Terapisi diyoruz. boşanmış bir eş. + + + bir kategorinin en yüksek öznel değerlendirmesini ve----de en düşük öznel

değerlendirmesini belirtir. FAE'deki iddialar kesin yargılar değildir. sinüs arrhythm. +. "Birbirimizi madden anlasak da. terapiye katılmayı reddeden bir aile üyesi— dolaylı yoldan aile ve bireye ait kavramların dinamiği içine katılabilir. Son sütun yorumlara ayrılmıştır. fobiler ve depresyon. Üçüncü sütun. Yirmi üç yaşında bir Hastanın Fakhlaşma Analiz Envanteri Gerçek Yetenek Dakiklik Titizlik Ben Eşim Açıklamalar . Biz birbirimizden son derece farklıyız.

Bu konuda o da benim kadar hassas. Problem yok. Kişilerin birbirine uyum sağlayıp. Eğer kocam bana adil davranmasaydı. bu hiç hoşuma gitmez. Kocamı incitmek istemem. Her ikimiz için de sadakat çok önemli. sanırım çok üzülürdüm. Kocam düşündüğünü söylemeye daha yatkındır. bazı fedakarlıklar yapması gerektiğine inanırım. o sabırsızlanır. Kocamı almaya gittiğimde rahatlıkla onun için yarım saat bekleyebilirim. Ama ben geç kalırsam. Babasından "general" diye bahseder. Kocamsa evin bir katalog resmi gibi olmasını ister. Kocamda aynı düşüncede. ondan da asla kötü bir söz işitmedim. ne ben pasaklı değiliz. Kazancımın yettiği kadar ihtiyacım olan her şeyi alırım. Düzenlilik + +++ Kibarlık +++ İtaat +Dürüstlük ++ Sadakat ++ ++ Adalet + + + +++ Tutumluluk +. Ne kocam. Bu konuda sorun yok. Bu bazen bana zor gelir çünkü insanları incitmekten hoşlanmam. ikimiz de birbirine saygı duymanın önemli olduğunu

düşünüyoruz. ikimizin de kariyerlerimizde başarılı olmak istediğimizi düşünüyorum. Ama babam gibi bazı insanlar mutlak itaat istediklerinde. Çözümsel Farklılaşma Analiz Envanteri'nin Kullanımı Bence bir evde yaşanıldığı belli olmalıdır. ++ Çalışkanlık/ Başarı +++ +++ Pozitif Aile Terapisi . hasta kocasının bilgiç karakteri tarafından kuşatıldığını düşünüyor. Kocam ve ben seksten hoşlanıyoruz. İnsanlarla olmaktan hoşlandığım halde oldukça izole bir yaşantımız var. adaletsizlik olarak algılanıyor. Çözümsel Farklılaşma Analiz Envanteri 'nin Kullanımı Yukarıdaki durumda gösterilen. kibarlık. ++++İşi söz konusu olduğunda kocam güvenilir bir kişiliğe sahiptir. . Sabah ben çıkarken o uykuda oluyor. Dakiklik Kocanın bu konudaki—hasta için büyük önem taşıyan bir alan—gevşekliği. Umarım terapi bazı şeyleri değiştirmemize yardımcı olur. Ama ben ondan güvenilirlik beklemem bir işe yaramaz. Ve bu konu onu ilgilendirdiğinde güvenilirliğe prim verir. Kocam yalnızlığı sever. Bu benim her zaman sahip olamadığım bir şey. Hasta açısından. Kocanın ağırkarülığı karşılıklı güven konusunda kriz olarak görülüyor. dakiklik. Bu yüzden bir az acı çekiyorum. akşam geldiğimde ise evde olmuyor. Düzen Burada iki ayrı düzen kavramı buluyoruz. zamanlama ve ilişki. Diğer insanların kolay kabul edemeyeceği çekingenlikleri var. Kocam gece çalışıyor. ikimizde Protestanız. Aile hayatımız fazla yok. Güvenilirlik ++ +Sabır +Zaman + + + ---Güven/ Umut .

çatışma potansiyelleri ve devamlı duygusal stres alanları haline gelmiş. Ama bu konuya fazla kafa yormuyoruz. burada çıkan çatışma paylaştıkları ortamda kendilerini rahat hissetme olasılığıyla doğrudan bağlantılı. düzenlilik. Evliliğimize ait sorunları düşündüğümde durumu karanlık görüyorum. ++ İlişki +++ Seks/ Cinsellik İnanç/Din ++++.

GERÇEK ÇATIŞMA . Terapi. Gerçek Çatışma ve Temel Çatışma "Annem silmek için minik toz zerreciklerinin bile üstüne atılırdı. iki çatışma alanından bahsedebiliriz: gerçek çatışma ve temel çatışma.). Pozitif Aile Terapisi İlişki Yine burada da birbirine zıt kavramlar var. bastırılmış kızgınlığm belirtisi haline geliyor ve çatışmanın içe dönmesine sebep oluyor. Alışkanlık haline gelmiş nezaketleri. Aile bireylerinin yaşam öykülerine ve onların kişilik imgelerini damgalayan ilişkilere bakarız. " 11. v. karım ortalığı bir karış toz tutmadan silmiyor. Bu yüzden kibarlık. hastanın doğumundan önce varolan kavramlara—özel yetenekleri ile içinde büyüdüğü sosyal formu bir yere kadar şekillendiren kavramları tartışmış oluruz. Kibarlık Her iki eş için de kibarlığın dengeleyici bir işlevi var. s) daha çok önem verirdi?" Gerçek ve temel çatışmaların bu analizine dayanarak çatışma durumunu kavrayabildik. Burada da FAE. Bu kavramların zamansal ve durumsal sırası bağlamında. Zaman Burada sosyal ve ekonomik faktörlerin söz konusu olduğunu

görüyoruz ("Eğer kocam gece çalışmak zorunda olmasaydı. şu sorularla birlikte kullanılabilir: "Anne ve babanız en çok neye değer verirdi? Hangisi dakikliğe (düzen. bulunabilir (temel çatışma). Pozitif Aile Terapisinin bir kolu olan eş tedavisi şeklinde yürütüldü ve altı ay süren onbeş seanstan sonra bitti. Kocanın karısına ayırabileceği zaman. gerilimlerimizin kökeninde günlük problemler olduğunu keşfetmek benim için dönüm noktası oldu. Tedavi bittiğinde ve bir yıl sonra yapılan kontrolde hastanın semptomlardan kurtulduğu görüldü. Bu alandaki çatışma potansiyeli hastanın ve kocasının özgeçmişinde aranıp. karısı tarafından bir çeşit sadaka olarak algılanıyor. ikisinin de çatışmalarını açığa çıkarmalarını önlüyor. Hasta evliliğinin kalitesinin bariz şekilde arttığını söyledi: "Birbirimiz için uygun olmadığımız fikrinden uzaklaşıp. " Çatışmayı anlamak için. Böyle yaparak. kocasının sosyal ilişkilerde eksikliğini bir çeşit kendini koruma şekli olarak yorumluyor (İkisi arasında hayali statü farklılıkları). . onun nasıl geliştiğini ve hangi iç ve dış şartların bu gelişimi yarattığını bilmemiz gerekir. Hasta bu alanda oldukça güçlü görünüyor ve kocasının kavramlarıyla olan karşılıklı etkileşimde yerine getirilemeyecek istekler geliştiriyor. . Hasta.

Bu durum daha çok bardağı taşıran son damlaya benzer. gerçek yeteneklerin. Öfkesi. kişinin işindeki aşırı talepler. Bu içerikler öznel değer sistemine

yerleşmiştir. Temel çatışmayla başlayarak. çatışmayla başetmenin dört alanının ve dörtlü model boyutlarının davranış kategorilerinde belli eder. Bireyin yaşamında bunlar. ebeveyn ve çocular arasındaki problemler. Yalnızca gerçek çatışmayı başlatan son damlayı değil. Temel çatışma ile ilgilenen özellikle psikoanaliz ve derinlik psikolojisi teorileridir. Titremeye başlar ve ağlar. Annesi mutfaktan bunu görür ve son derece öfkelenir. Bu çatışma ortamları aynı zamanda varolan şiddetli bir semptomu başlatır. Gerçek çatışma çok yavaş gelişir ve sonunda ailenin ya da üyelerinden birinin hassasiyetinin psikolojik veya fiziksel bir hastalık haline geldiği eşiğe ulaşır. Bu nedenle Pozitif Aile Terapisi tüm kişiliği değil. Kavramalar bireyin gelişiminin ilk safhalarında edinildiği için. İçerik açısından gerçek çatışma kendini. dayanmaktadır. kişilik yapısındakileri olduğu kadar. Geçmişe yapacağımız bu yolculuktaki yardımcımız yine Pozitif Aile Terapisinin araçlarıdır. Bu kişinin gelişimini ilk çocukluk yıllarına dek ve aile içindeki gelişimsel şartları mümkünse birkaç nesil öncesine kadar araştırmak anlamına gelir. onlara temel kavramlar de Gerçek Çatışma ve Temel Çatışma tiz. ailedeki çatışma hassasiyetlerini de anlayabiliriz. Çocuğa kitaplarını kaldırmasını söylemek ister ama kızgınlığı o kadar büyüktür ki konuşamaz. b gibi sorunları içeren gerçek problemler tarafından üretilen çatışma ortamlarını ifade eder. yalnızca kavramları ve sonra da temel

kavramları yeniden şekillendirmeye çalışır. TEMEL ÇATIŞMA Gerçek çatışma şans eseri meydana gelmiş gibi birdenbire olmaz. Bu fikir temel çatışma dediğimiz şeye. Böyle yaparak. sonuçları bireyin tahammül sınırını aşar aşmaz çatışmalara sebep olurlar: Pozitif Aile Terapisi Çocuk okuldan eve döner ve kitaplarını holün bir köşesine atar. aynı zamanda bardağı doldurmaya başlayan diğer damlaları da araştırırız. düzenliliğin çok önemli olduğu fikrinden kaynaklanmaktadır. Terapinin hedefi çatışmanın farkında olmak ve onu çözmektir. evlilik sorunları. Bu kavramlar aynı zamanda çatışmaya karşı bir eğilimi de temsil ederler. v. Pozitif Aile Terapisine göre temel çatışmadaki ana elemanlar kişilikle ve aile kurallarıyla sıkı sıkıya bağlı kavramlardır. çeşitli değişik şekillerde meydana çıkan bir temadır. Bu deyim. yalnızca bireyin içindeki tedavi yöntemine . nabzını kontrol etmiş. sonra sırtüstü döndürmüş. biyografik olarak şartlandırılmış (temel çatışma) ve değiştirilebilir (gelecek ilişkisi) olarak görmektir. Çok korkan karısı köyün doktorluğunu da yapan hocayı çağırmış. Hedef. Değişmez ve kişiliğe sabit bir şekilde bağlanmış gibi görülen fikirler. ağzını açmış ve kendinden e-min bir şekilde şöyle demiş. Duygusal ilişkinin büyük bölümü annenin kocası. "İyi insan" olmanın şartları olarak onun içine işlemiş olan düzenlilik ve itaatkarlığın hayali fikrine sıkı sıkıya tutunur ("Asıl Biz"). Aynı zamanda insanların nasıl olabileceklerini ve bu

olasılıkların nasıl f arkedile-bileceğini planlamaya çalışır. adamı yüzükoyun çevirmiş. Pozitif Aile Terapisi yalnızca insanların eskiden ve şimdi nasıl olduğuna bakmaz. Sonuçta anne çocuğun davranışını nankörlük ve adaletsizlik belirtisi olarak değerlendiriyor. kendi ilgi alanlarını ve ihtiyaçlarını ihmal ettiği ("Ben" ilişkisi) gerçeğine dayanmaktadır. o küçükken etrafı düzenli tutmaktan başkaları sorumlu olabilir ve o her zaman böyle olması gerektiğini düşünebilir veya eskiden düzenliliğine çok fazla dikkat edildiği için buna önem vermeye devam ediyor olabilir. "Hanım sana kötü haberlerim var. cezalandırılmış olabilir. Bir önceki örnekte sözü edilen anne neden eşyaları köşeye atmanın bu kadar korkunç bir şey olduğunu düşündü? Buna neden bu kadar kızdı? Bu sorunun cevaplarını annenin geçmişte öğrendiklerinde aramalıyız. endişeyle sızlanmış . kişinin hafızasındaki boşlukları doldurmayı ve gelişimine ait geçmişini yeniden yaşamayı içerir. Bu yüzden anne tüm umudunu çocuğuna bağlamıştır. 12. göğsünü dinlemiş. " Tam o anda şok olan hasta adam başını kaldırmış. Çatışmayı etkileyebileceklerini öğrenirler. bireyin yaşam öyküsüne dayandırılabi-lir. aile üyeleri bunların üzerinde daha büyük bir kontrol sağlayabilir. Etkileşimin Üç Devresi HOCA HER ŞEYİ BİİİR Adamın biri ciddi şekilde hastalanıp yatağa düşmüş ve ölümü yakın görünüyormıış. adamın bacaklarını gövdesini kaldırmış. Şu senaryolar akla yakın gelebilir: anne küçük bir

çocukken dağınık olduğu için azarlanıp. kocan iki gün önce ölmüş. Ama yöntemimiz bundan fazlasını içerir: Çatışma yüklü fikirlere ve davranışlara altyapılanndaki şartları gözönüne alarak bakıp. Hoca hastanın yanına gelip yarım saat beklemiş. Aile şartlarının analizi annenin kendi annesinin davranışını taklit ettiğini (gelenek) ve onunla kendini özdeşleştirdiğini gösteriyor. Yöntem. gözkapaklarını kaldırmış. davranışlara ait alanları (gerçek çatışma). fikirlerin farkına varmayı. Bunu daha çok hem bireyde hem de o-nun çevresiyle olan ilişkilerinde yer alan bir yöntem olarak görürüz. Anne dikkatini büyük ölçüde çocuğuna yöneltmiştir çünkü kocası ailesine çok az vakit ayırıyordur ("Sen") ve çünkü anne diğer insanlarla çok az görüşüyordur ("Biz"). çocuğu ve evinin düzeni için fedakarlık edip. odaklanmamış oluruz.

Karısı adamın kafasına okkalı bir yumruk indirmiş ve öfkeyle yanıtlamış. "Başkaları bana yardım etmeli. " FARKLILAŞMA DEVRESİ Farklılaşma. kişinin eş arayışını. biz bunu saf (tecrübesiz)—birincil davranış olarak ifade e-diyoruz. Saf—birincil tip. Bu bağımlılık çocuğun doğumundan sonra ortaya çıkan sosyal ortakyaşam dolayısıyla gevşer. Sosyalleşme sürecinde. " —İran'dan bir hikaye Kişisel gelişiminde olduğu kadar evlilik ve aile ilişkilerinde de birey üç aşamadan geçer: Birliktelik. Bu. kendisini sosyal açıdan ifade etmesini sağlayan ikincil yeteneklerin

şekillenmesinde oluşur. Eğer birliktelik ihtiyacı kişide baskın davranış—uzun zamana yayılan ve kişinin ilişkilerinde tekrar tekrar ortaya çıkan davranış tipi—haline gelirse. Aynı zamanda kişinin sevme yeteneğinde de farklılaşma vardır. diğer insanlarla birlikte olma arzusunu ve aile tarafından temsil edilen topluluğa olan bağlılığını büyük ölçüde açıklar. Bu tip bir tepki. Bu gereksinim. farklılaşma devresi sosyal açıdan arzulanan davranışın kazanılması ile belirlenmiştir. umut ve sorumluluk ile bağlı hisseder. "hayır sevgili karım ben hala hayattayım. Kendi açılarından anne ve baba kendilerini çocuğa. birincil yeteneklerin ön planda olduğu aşırı korumacı yetiştirme tarzından ortaya çıkar. Kavramlar "Bunu tek başıma yapamam. Doğrusunu o bilir. zaman ve ilgi talep eder ve hem fi ! Pozitif Aile Terapisi fiziksel hem de sosyal ilişki gereksinir. Çocuk şimdi sosyal çevresinden aldığı bakım ve ilgiye bağımlıdır. " "Eğer yardım almazsam bu uğraş boşa gidecek. Çocuk sabır. sevgi. yalnızlığa veya dayanışma ve korunak sunan sosyal ilişkilere sığınmaktır. Bu durum kişinin tanıma ve öğrenme yeteneğinin farklılaşması ve kişinin doğasını i kontrol edip. hem fiziksel hem de psikolojik gelişmenin temel prensiplerinden biridir. farklılaşma ve ayrılma. BİRLİKTELİK DEVRESİ Bu devre doğmamış çocuğun annesine olan bağımlılığına dayandırılmıştır. Fakat birliktelik ihtiyacı insanın tüm yaşamı boyunca hissettiği bir şeydir. Ana tepki. duygularımızı nasıl ve kime açacağımızı

öğrenmemiz]| . nevrozların depresif yapılarıyla ilişkilidir. "Kes sesini! Hoca bu işte uzman.

Para biriktir. bu kişinin meziyetlerini genişletebilmesi. yeni kararları denemesi ve belki de eski değerlerini yeniden . Farklılaşma devresinde ise. kişinin sürtüşmelerden arınmış bir yaşam sürmesine yardımcı olabilir. Kavramlar "Her şeyi tek başıma halledebilirim. Gelişiminin ilk safhalarında insan. v. kendini kabullenme ve kendini reddetme gibi genel kavramlar kendilerine özgü şekillerini alır. Bu süreç çevremizde bulduğumuz yapıların karşı karşıya gelmesiyle oluşur. özelleşmiş kavramlar ve davranış normları gelişir: "Ellerini yıka". Burada olgunlaşmayı ve yetişkin kişiliği o-luşturan. ikincil yeteneklere yönelmiş bu ikincil tipin alanına girer. yeteneklerin kişilik ile bütünleşmesi anlamına gelir. Birlik. " "Bırak başkaları senin için çalışsın. Ayrılma. " Pozitif Aile Terapisi AYRILMA DEVRESİ Bireyin gelişim süreci içinde. " "Kimsenin yardımına ihtiyacım yok. bir kişinin bir nesneden veya insandan yüz çevirmesi demek değildir. istenmeyen davranışların da görmezlikten gelinmesi veya cezalandırılması ile oluşur. b. Ama kişi büyüdükçe bu dış bilgiye daha az ihtiyaç duyar. Çevreye adapte olma şekillerinden biri olan farklılaşma. Ayrılma ve birliktelik dizisi. Ama eğer bireysel farklılaşma yapısı diğer farklılaşma yapıları ile uyuşmuyorsa problemler çıkabilir. gelişimsel seviyelerin her

birinde kendisine özgü bir birlik gerçekleşebilir. Birliktelik devresinde. ayrılma devresinden bahsediyoruz. iyimserlik. Eğer farklılaşma dengesiz bir şekilde üstünlüğü e-le geçirirse. Kompulsif davranan kişi. Bu bilgileri kavramlar şeklinde kendine mal etmiştir ve kararlarını bunların eşliğinde kendi kafasında verir. "Ayağa kalk". "Terbiyeli ol". Eğer sosyal a-çıdan arzulanan rol davranışı varolan dürtülere izin vermiyorsa durumun daha da karmaşık hale gelmesi beklenebilir. Bununla birlikte birey olgunluğa erişinceye dek gitgide daha fazla önem kazanan bir özerklik söz konusudur. diğer insanlar ve topluluklarla ilişki kurma olanağı yaratır. Kompulsif nevroz yapısı. birliktelik anlamında başkalarına bağımlıdır ve hatta daha sonra da belli kurallar tarafından yönlendirilme ihtiyacı duyar. Bu durum doğrudan e-mirlerle. Başka bir deyişle. İkincil tip etkinliklere kaçışla kendini ifade eder. "Bir şeyler öğren". Gerçekçi ilişkilere gerçek duygusal bağlılıklardan daha çok önem verilir. örnekler aracılığıyla ve arzulanan davranışları ö-düllendirerek. Etkileşimin Üç Devresi ve dürtülerimizi hangi sosyal şekillerde tatmin edeceğimizi öğrenmemiz demektir. ihtiyacı olan bilgiyi kendi kendine bulabilmesi ve sorumluluğu kendi üstlenmesi demektir. Aynı zamanda bu durum kendisini diğer insanlardan ayırabilmesi. farklılaşma sayesinde duygularımız sosyal bir şekle bürünür. ikincil tepki tipi söz konusu olur. kötümserlik. tehditkar dürtüleri savuşturmak ve onları bilgiç

yaşam stilinin sıkı kafesine kapatmak için "süperfarklılaşma"sını kullanır.

Etkileşimin Üç Devresi Kavramlar "Hepsini kendim yapabilirim. Hem bağımsız olmak isterler hem de bağımsızlıklarını idare edemediklerini görürler. tip bilgisine dayanan bir sınıflandırmarun. " Temel çatışmanın gelişmesine yol açan şartlar. bağla-mında anlayabiliriz. histerik nevroz yapısıyla ilişkilidir. Bunun yerine çeşitli derece ve tonlarda karışık tipler bulabiliriz. kader tarafından belirlenmediğini ama zaman içinde değiştirilebileceği anlamına gelir. gözden geçirmesi demektir. etkili olan tipi kendi kaynağjndaki şartlar. Veya hem aşk ve eşlerinin ilgisini isterler. ani güçlerin ve kendi dışlarındaki yeni olasılıkların etkisi altındadır ye kendileri ve çevreleri tarafından ne yapacağı belli olmayan bir tip olarak görülürler. Yapı (bünye) ve eğilim ikincil bir rol oynar. " "Hem istiyorum. Eşlerden biri kendi fikirlerini öne sürmeye çalıştığında. " "Bana yardım etmen hoşuma gitmiyor. işler daha karmaşıktır. belli tarzda bir yetiştirilme şeklinin. diğer yanda ortak tipler olduğu halde. kendi kararlarını kendisi vermek istediğinde. ETKİLEŞİMİN ÜÇ DEVRESİNE AİT SORULAR Bir eşin belli bir zamanda etkileşimin hangi devresinde olduğunu bulmak için aşağıdaki sorular yöneltilir: Birliktelik devresi için: "Eşim (özellikle şimdi) benimle birlikte olma ihtiyacı duyuyor mu?" "Benim sevgime ve ilgime

ihtiyacı var mı?" "Benimle duygusal açıdan yoğun bir ilişkisi var mı?" Farklılaşma devresi için: "Eşimin bilgisi eksik mi?" "Benim öğüdüme ihtiyacı var mı?" "Bir karara varması için benim fikrime ihtiyacı var mı?" Ayrılma devresi. Bir yanda tipik yaklaşımlar ve davranış kalıpları arasındaki büyük fark. ama biri bana yardım etmeli. Bu. ayrılmadan bahsederiz. hem istemiyorum. Bu tarz kişileri iki farklı bağanım diye tanımlarız. hem de özgürlük sevdaları yüzünden bundan kaçınırlar. Ondan sonra şöyle sorarız. Bundan etkilenmiş kişiler. Çoğu insan birliktelik ve ayrılma arasında gidip gelir. duygusal bağlarm azalması. Saf şekilde bulunan tipler çok azdır. ama bana yardım etmediğin zaman da mutsuz oluyorum. değişimi veya ayrılmasını Pozitif Aile Terapisi temsil eder. iki farklı bağlanmış tipte davranışlar. Tipler aslında ortak özelliklerin kuramsal özetleridir. Fakat gerçekte. "Eşim benim . Genel anlamda. burada tip bilgisine ait görüşleri ile temsil edilmiştir. kararlarını etkilemem veya onu uyarmam gerekir mi? (Farklılaşma). psikosomatik. Onları oldukları gibi kabul eder. "Benim öğütlerim onun kişisel özgürlüğünü kısıtlıyor mu?". Erkek. Birliktelik. Eşimin bağımsız olmasını mı istiyorum? Ondan sorumlu olmamayı mı tercih ederim ? Onu kendi haline bırakmanın doğru olacağını mı hissediyorum? (Ayrılma). sözel ve sözel olmayan davranışları aracılığıyla bilgi alırlar. depresyon geçirmekte olan ve şizofren hastaları kapsayan bireysel problem

toplulukları. kendisini aile ve onun üyeleri ile özdeşleştirir. Bu durum özellikle. Ailenin neden semptomlardan kaçacak yer aramaya zorunlu hissettiğini ve neden semptomların ilgili kişiler için çok önemli olduğunu anlamayı öğrenir. çocukların eşyaları her yere yayılmış. tüm ailenin katıldığı ve ilişkileri hakkında görüş belirttiği aile terapisi için geçerlidir. diğer kişide bir beklenti devresi ile karşılaşır. Ama aynı durum dolaysız terapist-hasta üişkisi için de . çatışmaların girdabına kapılmadan. Karısı yatak o-fak darmadağın. Bu noktada. Terapiye sıcak bakmayan. terapist hastanın ailesine ev sahipliği yapar gibidir. dasına çekilir. Pozitif Aile Terapisinin araçlarını kullanarak terapist aile tarafından kendisine verilen bilgileri şekillendirir. Birliktelik. " Etkileşimin Üç Devresi ETKİLEŞİM DEVRELERİNİN POZİTİF AİLE TERAPİSİNDEKİ YERİ Karşılıklı etkileşim devreleri. İnsan kendisine şunu sormalıdır. Eşimin benimle kalmasını. Bazen insanlar neden evlenir diye merak ediyorum. eş ve aile ilişkilerinde olduğu kadar terapistle hastanın ailesi arasındaki ilişkide de önemli bir rol oynar. nun karşısına ge-meye başlar. yardımım olmadan kendisi için bir karar vermek mi istiyor?". duygusal açıdan bana bağlı olmasını ve minnettarlığını göstermesini mi bekliyorum ? (Birliktelik). ve "Kendisi için bağımsızlık mı talep ediyor?" Bu üç devrenin her biri. Pozitif Ailev Terapisinin araçları ile tanımlanan çatışma teması ile ilişkilidir. Birliktelik Yirmi üç yaşında çalışan bir

kadın. Terapist. Belli bir zaman süresince bu tema iki taraflı tespit için ve ailenin kendi içinde geçmişiyle bağlantısını yeniden kazanabilmesi (negresyon) için gerekli odak noktası olur. terapistin. karşılığında da bu bilgi terapistin işine yarar. bana yardım etmesini. Farklılaşma Ayrılma Kocası eve döndü. dört gözle akşam kocasıyla birlikte zaman geçirmeyi bekler. televizyo-ğünde şikayet et. Birliktelik safhası süresince. Farklılaşma ve Ayrılmayı Kapsayan Üç Karşılıklı Etkileşim Devresine Dayanan Durumsal Analize Bir Örnek. "Mutçer. Eşime öğüt vermem. aile üyelerinin-de kendisiyle birçok ortak özelliğe sahip olduklarını hatır-< lamasının ona çok yardımı olur.

Terapistin "tercümeleri" ve karşıt kavramları bağlamında ortak fikir alanları ve net tasvirler aile üyelerinin yani aile altsistemlerinin ilgi alanları arasına çekilir. Bir örnek vermek gerekirse: Şizofren tanısı konulan. Bunun bir örneği Ortadoğu'ya özgü birlikteliktir. dolaştı ve sonuçta biz. Terapist gitgide işlemekte olan yöntemin gözlemcisi haline gelir ve yalnızca gerekli olduğu zaman düzenleme amacıyla müdahale eder. devamlı mektuplaşmak ve sık telefon konuşmaları aile bağlantısını sürdürür. " demesiyle birlikte ani bir ayrılma olur. Ayrılmaya karşı bir eğilim söz konusudur. Bundan sonra ne yapacağını bilmen gerekir. bilgi. evden gelen ilginin kişisel belirtileri. psikiyatrların dediği gibi "iyi etkileşim içeren bir dostluk"

kurabildik. olgunlaşmama. Genellikle gencin ayrılmayı başlatması daha sık rastlanan bir durumdur: . alternatif öneriler. Birliktelik. teşvik eden. Farklılaşma devresinde terapist bu tanımlamaları. bilgiler ve yapısal yardım sağlayan kişiydi. Aralarında uzaklıktan neredeyse hiç etkilenmeyen bir cins sosyal göbek Etkileşimin Üç Devresi bağı vardır. Ama Batıdaki endüstrileşmiş toplumlarda bağımsızlık ve ö-zerklik istenen niteliklerdir. geçerlidir. terapist ve hastanın ailesi arasında gittikçe artan bir uzaklık vardır. yorum ve talimat olarak sunar. Ayrılma devresinde. her türlü insanlararası ilişkide gözlemlenebilir. bu o kadar derin kökleri olan bir ilişkidir ki. Uygun çözümler ve alternatifler sağlayan kuralları deneyebilirler. Gittikçe artan bir şekilde kendi kendine yardımla ilgili görevleri üstlenirler. Beni bu yüzden a-zarladı ve bu karşılıklı birlikteliğimizin başlangıcı oldu. ziyaretler. Hediyeler. bağımlılık. Ergenliğe kadar birlikteliğe önem verilir. Pozitif Aile Terapisi İlk başta konu tutumluluk etrafında döndü. maddi yardım. KÜLTÜKLERARASI BAKIŞ AÇISINDAN ETKİLEŞİMİN ÜÇ DEVRESİ Etkileşimin üç devresi. ve yine de uzaklığa rağmen çocuklarının kendilerine ve aileye bağımlı olduğunu bilirler. Farklılaşma devresinde terapist. kendi a-yaklan üstünde durma ve sözde gerekli ayrılıklara adapte olma yeteneğinin olmamasının belirtileri olarak değerlendirilir. Ama bundan sonra anne ve babanın "Artık büyüdün. Aile üyeleri kendilerine sunulan yeni

kavramları deneyebilirler ve onlarla deneysel anlamda özdeşleşebilirler. Ama şimdi bu etkinlikler hasta ve ailesi tarafından üstlenilmiştir. yirmibeş yaşında bir hasta ilk terapi seansmm daha başında muayenehanenin ışıklarının açık olmasından şikayet etti. anne ve baba çocuklarını binlerce kilometre uzaklıkta bir okula gönderir. Belli kalıplar kültürel özellikler olarak görülebilir.

Saf-birincil. "Eğer dediklerimi aynen yaparsan sana yardım edebilirim. çekerse çeksin kavanozdan kurtaramıyordu. Tanıya yönelik olandan terapiye yönelik olana geçen bu bakış açısı. "yeterince büyüdüm. Bir sürü başarısız girişimden sonra komşularını yardıma çağırdılar. oysa şimdi onları bırakması gerekiyordu. Karısı bile kavanoza tüm kuvvetiyle asıldığı halde hiçbir değişiklik olmadı. insanların etkin bir şekilde uğraşabileceği ilişki problemlerini halleder. bağırdı ve küfür etti. Hoca. kavanozdan elini kurtarmak isterken. Komşusu devam etti. En sevdiği yemeğin beklentisi içinde. her dediğini yapacağıma söz veriyorum. çünkü cevizleri en sevdiği yemek için istiyordu. Pozitif Aile Terapisinin ana özelliğidir. Ama üç etkileşim devresinde. Komşulardan biri soruna şöyle bir göz attı ve hocaya olayın nasıl meydana geldiğini sordu. hoca elini kavanozdan çıkarmak için çekince. o yüzden hoca kilere ceviz almaya indi. " Kişinin ailesine fazla tutunması. "Şimdi elini aç ve içindeki

cevizleri bırak. neden daha derine soksundu ki? Ama yinede ona denileni yaptı. Tereddüt . Bir hocaya yakışmayacak şekilde. acıklı ve umutsuz bir şekilde aksiliğin nasıl olduğunu anlattı. Bölüm Pozitif Aile Terapisinin Beş Adımı ve Onların İşleyişi SİHİRBAZ Karısı hocaya fesenjan denilen ve ceviz kullanılarak hazırlanan yemeği yapacağına söz vermişti. 259 — J\ 6. Bunun açıklaması hem yöntemle ilgili bilgide hem de "Bölüm 6: Pozitif Aile Terapisinde Beş Adım" da açıklanan beş aşamalı tedavi stratejisinde verilmiştir. "Beni bu berbat kavanozdan kurtaracaksan. Elini ne kadar kıvırıp. Komşusu. Hepsi ilgiyle gözlerinin önünde cereyan eden bu o-layı seyrediyordu. " Bu istek hocayı üzdü. bağımsjzlığına yönelik bir tehdit olarak görülür. elinin kavanozun ağzından geçmediğini farketti. artık kendi ayaklarımın üstünde durabilirim. elini ceviz kavanozuna daldırdı ve ovucunu doldurdu. " — 26i — '11 Pozitif Aile Terapisi Bu hocaya garip geldi. A-ma hiçbir şeyin faydası olmadı. " dedi. ikincil ve iki f arklı-bağlanmış tipler açısından bu yaklaşım terapist için şekilsel bir yardım olarak düşünülmüştür. " "Öyleyse kolunu kavanoza iyice sok. ama cevizler nerde?" Komşu kavanozu aldı. Ama yine de tatmin olmamıştı. Durum o kadar kötüleşrr ki o-nu cezalandırmak için kendi amaçlarımızı sınırlayıp. İletişim tıkanmıştır. —İran'dan bir hikaye Pozitif Aile Terapisinin özü beş adımlı bir süreçtir. Beş-aşamalı . Durumsal cesaretlendirme devresi 4. Adam şimdi de

"Elini yumruk yap ve yavaşça kavanozdan çıkar. Onu artık bir sürü yeteneğe sahip bir insan olarak değil. Bunu görüp şaşıran hoca "Sen sihirbaz mısın be adam?"dedi. Hedefleri genişletme devresi Bu beş. Bu durum terapiye yönelik bir model olarak sunduğumuz psikoterpinin beş safhası ile alakalıdır: 1. açıkça ondan yakınırız. Sözelleştirme devresi 5. kavramlar ve gerçeğe dayanan kısa öyküler vardır. adaletsizliği ya da dürüst olmaması yüzünden ona kızdığımızda. " dedi. kendimizi kötü hissederiz. Envanter devresi 3. Gözlem/uzaklaşma devresi 2. ters çevirdi ve hocanın istediği kadar cevizi yere boşalttı. Onunla olan tüm ilişkimiz bir güç savaşına. Bir köşeye çekilir ve zor durumu daha da kuvvetlendiririz. duygusal bir sahneye veya teslimiyete dönüşür. içe kapanırız. Hoca cevizleri bıraktı ve hiç zorlanmadan elini kavanozdan çıkardı. Bunlar tedavinin belli ihtiyaçlarını karşılamak için kullanılabilir. içinde kurtarıcısının dediğini yaptı. Bu çatışmayla başetme-nin tipik bir şeklini temsil eder. Onunla olan mutsuz deneyimlerimiz ilişkimizin üstüne kara bir bulut gibi çöker. Bu sürecin mantığını günlük hayatımızdan alınan bir örnekle a-çıklamak istiyorum: Eşimizin kabalığı. kaba ve adaletsiz biri olarak görürüz. Böylece ilişki. "Elim kurtuldu. bu beş evrenin her biri için elimizde hikayeler. tipik kurallara bağlı olan çöküş sürecine girer: Onu yalnızca "kötü adam" olarak değerlen Pozitif Aile Terapisinin Beş Adımı ve Onların İşleyişi dirmeye şartlanmışızdır.

Olayların bu değişimi psikolojik ve psikoso-matik rahatsızlıklara yol açabilir. Tedavide. çatışmayla başetmenin dört şekli uyarınca yönlendirilmiştir ve hedefi çatışmayla başetme olanaklarını genişletmektir. onu ve zayıflıklarını başkaları ile tartışırız veya sadece içimize kapanırız. Aksi taktirde onun hareketlerini hoş ve olumlu bulacağımız yerde iyi niteliklerini ne gözönüne alırız ne da bunu isteriz. yalnızca kötü davranışları ile onun kalbini kıran yalancı.

1951). Aynı zamanda terapistin hayal ve sezgi ile bağlantı kurmasına yardım ederler. 1962. . kavramları ve şekilleri bağlamında düşünebilmek ve onları esnek ve hastanın belli ihtiyaçlarına yönelmiş bir şekilde uygulayabilmek demektir. Ondan sonra terapi işlemi iki düzeyde tamalanır. BİRİNCİ DÜZEY Bu düzeyde. Pozitif Aile Terapisinin içinde bunlar. psikoanalitik prosedürün elemanları (Freud) ve davranışın değiştirilmesi teknikleri (Wolpe. 1962. 1975). . 1964. c) Terapistin eğitimini gördüğü diğer psikolojik ve sosyal psikoterapi yöntemlerinin uygulanması: Burada kullanılabilecek olasılıklar geniş bir yelpazeye yayılmıştır. d) Çevresel (Ekolojik) düşünce: Bu düşünce bireysel psikolojiden. 1974. 1947). tüm müdahale uzman terapist tarafından yapılır. konuşmaya ait terapi metotları (Rogers. Pozitif Aile Terapisi Pozitif Aile Terapisi. Terapistin bir uzman olarak yeterliliği gereklidir ama terapi hastanın bireysel ve profesyonel

sosyalleşmesine dayanarak içerik olarak çeşitlendirilebilir. v. 1978). b. Başka bir deyişle. topluluk psikolojisine kadar uzanır. Bu beş adımdan her biri. bireysel psikoloji (Adler. Innerhofer. 1974). Tausch. 1978) gibi terimlerle bilinir. Harris. D. b) Pozitif Psikoterapinin araçlarını kullanma yeteneği: Bu pozitif psikoterapinin içerikleri. kişiyle sosyal bir varlık gibi konuşur ve onu içinde geliştiği ve çatışmalarının kaynaklandığı insan birliğinin içine çeker. etkileşim analizi (Berne. Kişinin kendi kendisine yardım yeteneğini harekete geçirir. Eğer aile ortada yoksa. hastanın hayalleriyle başa çıkmasına yardım eder. Ges Pozitif Aile Terapisinin Beş Adımı ve Onların İşleyişi talt terapisi (Perls. geçişim/karşıt aktarım (Beckmann. Aile terapisi merkez alınır. hastanın içinde yaşadığı aile topluluğuna geri döner. terapi bir şekilde ailenin yerine geçmiş olan kişilere yönelir. Burada terapist "hasta" rolüne bürünür ve gerçeklerle ve kendi kavramlarıyla yüzleşir. Aşağıdaki dört faktör psikoterapiye yönelik yeterliliği Pozitif Aile Terapisi bağlamında belirtir: a) Sempatik anlayış: Psikoanalizde bu duygu sezgisi. Bunun üzerinde kontrol terapistin bireysel keşifleri ile sağlanır. adaletsiz. Hasta için bu beş devre terapi işlemine genel bir bakış atabileceği ve kendi kendine yardım etkinliklerini aktif bir şekilde üstlenebileceği bir yardım şeklidir. Hasta. bireysel ve insanlararası semptomların değişmesi. Bu aşamada. "Ama vergi memuru öte tarafta gözlerini bile yukarı kaldırmadan. çünkü

kendi kendini övenler aşağılanacak ama alçakgönüllü olanlar yüceltilecektir. Gözlem/Uzaklaşma Devresi YAHUDİ VE VERGİ MEMURU tsa bu öyküyü. Pozitif Aile Terapisi Bu iki seviye arasında devamlı bir etkileşim ve alışveriş vardır. ailedeki değişimlerin ve aile içindeki rollerin yeniden tanımlanmasının eski çatışmalar ve hastalıklar ile başetmek için kullanılacak yeni kavramlar yaratacağını öğrenir. dürüst olduklarına inanan ve başkalarından nefret eden kişilere anlattı: Bir yahudi ve bir vergi memuru dua etmek için tapınağa girmiş. Bu alışveriş sırasında kişi. Luke 18: 9-14 . tüm kazandıklarımın vergisini ödüyorum. Bu kendi kendine yardım aşamasıdır. Yahudi ayağa kalkıp. hastanın ve ailesinin yabancı dünyasında kaybolmadan dolaşmasına olanak tanır. İKİNCİ DÜZEY Burada etkinlikler söz konusu hasta ve onun ailesi taraf ından yürütülür. Terapistin. Birinci seviyedeki terapiye yönelik yeterlilik bu ikinci aşamada da söz konusudur. Kendi terapi yaklaşımında düzeltmeler yapmasını sağlayacak bir yaklaşım sağlar. zina eden ve hatta vergi memuru bir insan olmadığım için sana şükürler olsun. yeni "hasta"run ortaya çıkması ve belli cevapların işleyişi gibi sonuçlandırıcı değişimler ortaya çıkar. bu günahkar kuluna merhamet et!" Size söyleyeyim. Haftada iki kez oruç tutuyorum. göğsünü yumruklayarak şöyle diyormuş. Böylece hasta çatışmalarını yenecek yetenekleri kazanmış olur. zorba. — 266 1. Pozitif Aile Terapisinin araçlarını kullanmayı

öğrenir. Burada hasta kendi hasta rolünü terkeder. Bu terapistin tedavi sürecini izleyebileceği bir platformdur. terapisinde önceden kullanılan işlemler ve onların altında yatan kavramlar üzerine düşünür. bu adam evine diğerinden daha aklanmış bir şekilde gitti. "Tanrım. Beş aşamalı model terapiste terapiyi şekillendirmek için yardımcı olacak bir rehberdir. aile ve sosyal bağlarma dair bilinçlenir ve anlama yeteneğini sezgisel ve hassas bir şekilde arttırır. kendi kendine dua etmeye başlamış: "Tanrım. Toplumla ve ailesiyle olan ilişkilerini yeniden tanımlar.

Ama birbirlerinden uzaklaşırlarsa da soğuktan donuyorlar-mış. gözlerin yönelimi. tartışmalar için davet eder. devimsel hareketler (ayağa kalkmak. Çatışmaya karışmış kişiler oldukları için hastanın ailesi kural olarak. ama birbirlerine batmayacak kadar da uzak olmalarıymış. Isınmak için birbirlerine sokulduklarında. iğneleri canlarını yakıyormuş. gözlerini kaçırmak. Bu durum nevrotik. daha fazlasını bilmek istememek. v. pandomim yapmak. 1974) ve psikoanalitik aktarım analizi yardımcı olabilir. tavırlar). Innerhofer. v. 19659). b). Kanfer ve Saslow. Ama resmin rengini ve konusunu göremezler. b) ve anlatım (ses tonu. tepki beklemek). Ailede inisiyatif'kimin elinde? Öteki aile üyeleri bu durumu nasıl karşılıyor? Onlar bu önceliklere engel mi oluyor yoksa razı mı oluyor? Bilgiyi sadece hastaların söyledikleriyle değil aynı

zamanda onların söze dökülmeyen davranışlarından da ediniriz (cf. hasta ve bazı durumlarda hastanın ailesi ile ilişki kurar (birliktelik). TERAPİNİN ODAK NOKTASI Terapist. Onlara zaman ayırır. hastalığın hasta ve ailesi için taşıdığı önemi de . psikosomatik ve psikozlu hastalıklar için geçerlidir. seanslarda ortaya çıkan durumları gözlemler ve onların söyledilerini dinler. Bu devrenin sosyal ve duygusal anlamını tanımlamak için başka bir örnek verebilirim: Soğuk bir gecede iki kirpinin bir sorunu varmış. edindiği bilgileri şekillendirir ve bu insanların ona sunduğu şeylerin kendisinde uyandırdığı hisleri sorgular. Pozitif Aile Terapisi Bu örnek gözlem/uzaklaşma devresinin kavrayışsal işlevini tasvir eder. Meselenin can alıcı noktası. sırtını çevirmek. 1978): Duraklamalar (görülebilen tepkilerin yokluğu. dolayısıyla anlamını da gözden kaçırırlar. Bu zaman zarfında. 1950. Bu yorum. çatışmayla aralarındaki mesafesi kaybetmişlerdir. Burada da davranış analizi (Schulte. Buna parelel olarak terapist—öncelikle kendi için—hastalık üzerine genel bir olumlu yeniden —yorumlama yapmaya çalışır. Resmin yalnızca küçük bir bölümünü görürler a-ma bu parçayı çok net görebilirler. etkileşim analizi (Bales. bir önceliğin engellenmesi. birbirlerini ısıtacak kadar yakın olmaları. Resmin tümüne ait görünüşü. mimikler. yere bakmak. Etkileşim şeklini te Gözlem/Uzaklaşma Devresi rapist kendisi nasıl algılar? Böylece semptomlar ve onlara eşlik eden davranışlar

hakkında durumsal ve geçmişe ait tüm bilgi kaynaklarını incelemeye çalışırız. göz hareketleri (göz göze gelmek. Çatışma ile ilgili kişiler bir resme burnu değecek kadar yakından bakan bir insan gibi davranırlar. Innerhofer. 1974. terapide çok önemli bir şey olur: Ailenin her bireyi terapisten olumsuz bir tepki alma ve hatta cezalandırma korkusu duymadan kendisini ifade eder. Gözlem sayesinde.

Sorunu yadsıyarak çözmeye çalışıyordu: "Eğer evlenmemiş olsaydım!" veya "Eğer sevgilimle tanışmamış olsaydım!" kafasını kuma gömüp. bazı belli durumlarda zaman sınırları da olan çerçeve hazırlanmıştır: 269 — Pozitif Aile Terapisi Depresyon Örnek: otuz dört yaşında bir hasta şiddetli depresyon yüzünden terapiye başladı. Ama aynı zamanda senin yaptığın gibi aynı anda iki kadına birden sahip olmak şans değil mi?" Bu soru hastayı şaşkınlığa düşürdü. Terapist olumlu bir yorum sunmaya çalıştı: Depresyon onun derin duygusallığının bir ifadesiydi. Böylece düşünce ve duygularının başka olasılıkları gözardı ederek girdiği kısır döngüyü açık etmiş oldu. bu bazı durumlarda alaycı bir küçümseme olarak algılanabilir. ailenin kurallarını kökten değiştirebilecek yeni çıkış noktaları yaratır. Aileye Pozitif Aile Terapisinin beş devresi hakkında bilgi verilmiştir ve böylece terapiden ne bekleyecekleri hakkmda genel bir görüş sahibi olurlar. aynı zamanda depresif semptomlarında

gözlenen kendi kendini cezalandırma da bu pozitif yeniden-yorum yüzünden engellenmişti. Evli olduğu halde. bir süreden beri kızarkadaşı vardı ve karısı bunu öğrendiği için bir karar vermesi gerekiyordu. Alternatif kavramlar sağlayarak. pozitif yöntem. Yalnız cezalandırılmak için duyduğu bilinçli istek değil. kişiyi yanlışlıkla olumlu yeniden yorumun gerçekle olan bağlantısını sabırsızca koparmaya itmemelidir. Terapi için. Terapist uygun bir ortam çerçevesinde. yetersizlik duygusundan ve psikolojik depresyonundan bahsetti. Aile çatışmaları ile yeni başetme yolları ve hastalıklı saplantılarını bırakmayı öğrenir. (Burada sorun çıkarsa terapist kendi problemlerini yansıtmak için dörtlü model boyutlarını kullanabilir). Bu değişimle birlikte başka bir şey daha olur. Bakış açısında en etkili değişimi gerçekleştirebilecek yorumu aktarır. tehlikenin kendiliğinden geçmesini bekleyen insanların taktiğini kullanıyordu. Bunun üzerine terapist. Daha sonra itiraf ettiği gibi bu "ahlaksız" hareketi yüzünden azarlanmayı beklemişti. içermelidir. hassas bir pozitif yeniden-yorum getirdi: "Sanırım tüm bunların sana ne kadar acı çektirdiğini anlayabiliyorum. kendisine ait algı yapılarından ve düşünce şekillerinden u-zaklaştırmasına yardım eder. Şimdi evliliği süresince karısı onu ittiği için başka bir kadının sıcaklığını ve şefkatini arzuladığı geceleri hatırlıyordu. Yine de bu yöntemin başarısı. Bu kendi kendine yardıma doğru atılmış ilk adımdır. ona acı veren durumu

tanımlamaya konsantre olma fırsatını verdi. tekrarlamaktan yorulana kadar. Bu yöntem terapistin kendini. düşünce deneyimini hastaya ve ailesine nakleder. Aynı zamanda ergenli . Bu durumun sana acı verdiğini söylüyorsun. Aynı zamanda. Aslında bu hastanın bu kadar yoğun duygular beslediği şeyin ne olduğunu bulma sorunuydu. İlk görüşmelerde uzun süre. Bu hastanın duygularının tarifini yapmayı bırakıp. hastanın nev-rotik kavramlarını tekrar etmekten kaçınır.

Bunun yalnızca cinsel anlamda olması gerekmez. Her iki tarafta ona çekici gelir ama bunların sonuçlarından korkmaktadır. Sevgilisi mutludur. Bir süre sonra sevgili talepte bulunur. Sevgiliden haberi olmadığı için karısı mutludur. yakın akrabaları veya arkadaşları onlardan etkilendiği zaman semptomların altında yatan nedenleri farketmek zordur. Şüphesiz dünya ona anlaşılmaz geliyordur. "Ya o ya ben. sık sık psikosomatik hastalığın temelindeki elemanları içeren uydurma bir çatışmaya dayanan bir hikayeyi kullanırım: Başarılı. tertipli bir karısı var. çocukları. Ya da ü-züntüleri kalbini etkiler ve hatta romatizma ve astım problemleri baş gösterebilir. hayalleri ve deneyimleri ile bağlantı kurabilen ve terapistin önünde onlardan vazgeçebilen "verimli" bir hasta geldi. İş yerinde sinirli ve dikkatsiz olur. " Karısı şüphelenir kocasının yaptığı numarala Pozitif Aile Terapisi n

öğrenir ve o da talepte bulunur. saldırgan veya içine kapanık bir hale geldiğini tahmin etmek zor değil. Ama aynı zamanda birlikte olmaktan zevk aldığı hoş ve havalı bir de sevgilisi var. çelişkili duyguları. Bu örnekteki rahatsızlığın temel özelliği. Ama mutlulukları zayıf temeller üzerine oturmuştur. arkadaşları ile olan ilişkilerinde ve kişinin din ve felsefi görüşlerinde. daha doğrusu yol ayrırrundadır. Belki de tüm bu sıkıntılar midesine vurur. Soru semptomdan çatışmaya varma sorunudur. Bunu yaparken. PSİKOSOMATİK BAĞLANTILARI KAVRAMAK Çoğu insan için. şimdi biri tarafından terk edilmiş bile olabilir. "Ya ben ya da karın. çünkü adamın karısını değil onu tercih ettiğini düşünür. Çatışmalar her çeşit alanda görülebilir: kişinin işinde. Dürüst. özellikle kendileri. Hasta terapistten o-na bulguların nereden kaynaklandığı hakkında bir açıklama bekleme hakkına sahiptir. büyük ihtimalle hiçbir konu hakkında hiçbir şey duymak istemiyordur ve depresyona girmiştir. semptomlara nasıl yol açtığını açıklamaya çalışırım. . adamın hem iyi hem de kötü olasılıkları olan çatışmanın ortasında olmasıdır. Ben hastaya ve onun ailesine çatışmaların. Bu adam ne hissetmektedir? Onun aşırı heyecanlı. anne babası. Gözlem/Uzaklaşma Devresi ğinde kurduğu şehvet dolu fantezileri—ki bu hayaller aynı anda iki kadm tarafından şımartılmayı içeriyordu—hatırlıyordu. Aniden baş ağrıları çekmeye başlar veya belki de kabuslar görerek uyanır ve tekrar uyuyamaz. hoş

bir genç adam hayal edin. Senin kesin bir karara varmanı istiyorum. " Adam ortada kalır. Önceden iki kadını birden cinsel açıdan mutlu edebilen genç adam. Tedavinin başında bu tarz bilginin hastanın ailesinin motivasyonunda olumlu etki yaptığını gördüm. Adam iki misli mutludur. Ve herkes mutludur. Biraz daha ilerisini hayal edelim. Böylece bu ilk görüşme yeni bir boyut kazanmış oldu: İlk başta "verimsiz" olan hasta gitmiş onun yerine. güzel.

Bir haftadan dört haftaya kadar uzanan bir süre boyunca birliktelik ve pozitif yeniden-yorumun önemi vurgulanır. Bu uygulama çifti cinsel alışkanlıklarından uzaklaştırmalıdır. ona ait yeni bakış açısı kazanabileceğimiz ve aileye ve onun ilişkilerine dair yeniden öğrenme sürecine girebileceğimiz bir şekil alır. Öte yandan. Geçen hafta için de aynı şeyi yapın. hastalık hakkındaki görüşlerini yumuşatmak ve psikoterapi sürecinin anlamını görmelerini sağlamak için yapılmış tedavi amaçlı bir girişimdir. Nelerin sizi üzüp. Objektif gözlem ve e-leştiriden kaçınma sayesinde çatışmanın üzerindeki örtü kalkabilir. Günlük etkileşim yeni bir bakış açısından görülebilir. Aşağıdaki maddeler bu sürecin yardımcılarıdır: Gözlem: Eşinizin davranışlarını izleyin. Masters ve Johnson. Herşeyi not etmek vana görevi görür: Kişi çatışması ile uğraşır ama dıştan gelen çatışma durumunu kuvvetlendirmez. Size rehberlik edecek sorular: Kiminle ve ne

zaman sinirlendiniz veya kendinizi üzgün hissettiniz? Sizi ne neşelendirdi ve mutlu etti? Eşinizde hoşunuza giden nedir? Onun nesinden hoşlanmıyorsunuz? Sizi bir araya getiren ve bir arada tutan nedir? Genel rahatsızlık. şefkat. size zaman ayırmayan. sevgi ifadeleri ve eşte haz . Telkin araştırmalarının örnekleri bile. Bu bireysel kontrol uygulamasıdır. huysuz ve kaba. Kişi eşine zaman tanımalı ve onu olduğu gibi kabul edecek sabıra sahip olmalıdır. Eleştirmek yerine. Hastanın ailesine verilen bilgi. Eleştirmek gibi alışkanlıklar en azından bir süre için bırakılır ve onlara ait yaklaşımlar ve beklentiler karşılıksız kalır. i Gözlem/Uzaklaşma Devresi KENDİ KENDİNE YARDIM Hasta ve bazı durumlarda hastanın ailesi de kendi kendine yardım yeteneği geliştirebilir. nelerin mutlu ettiğini not edin. v. yani gözlem/uzaklaşma devresi zaman gerektirir. 1964). s eşinizi izleyin. Cinsel perhiz ve sadakat uygulaması: Cinsel sorunlar veya ciddi evlilik çatışmaları olan durumlarda cinsel birliktelikten kaçınılması gerekilen üç haftalık bir süre söz konusudur (cf. Pozitif Aile Terapisi Bir günün/haftanın özetini yazın: Gününüzü nasıl geçirdiğinizi ayrıntıları ile yazın. fiziksel tepkilerden ve beklentiler veya düşünceler arasındaki ilişkilerden çıkan psikosomatik işlemleri anlamamıza yardım edebilir. Kişi hem dengesizlikleri hem de ilgi alanlarını ve ihmal ettiklerini keşfedebilir. Bunun için diğer eşin sözlü anlaşması gerekir. Aile üyesinin göze aldığı kendi kendine yardım adımı. Bu

uygulama genellikle kişinin ve ailesinin ana kavramlarını ortaya çıkarır. Eleştiri yapmaktan kaçınmak: Eşinizi izlerken onu e-leştirmeyin. Bu durumu dikkatle tarif edin. okşamak. Bu tedavide ö-nemli bir adım ve kritik bir noktaya dokunulduğunun belirtisidir. Üyeleri acı çekmektedir. v. Yeniden öğ Gözlem/Uzaklaşma Devresi renme yöntemi. Bu noktada hedefimiz hastanın kendisi için alternatif yaklaşımlar ve davranışlar keşfetmesine yardım etmektir. bu çatışmalardan kaçınamadıkları için acı çekerler. sinirlendikleriniz ve bunalımlarınız hakkında konuşmak yerine onlara sebep olan şeyleri yazıya dökün. çokça söz konusu kişilerin çatışmadan başka bir şey görmemeleri gerçeği yüzünden engellenir. Davranışlara yönelik alternatiflere yol açın. "Bugün hava nasıl olacak dersin?" Hoca rüzgarın yönünü kontrol eder. Bir çatışma içindeki kişiler beceremediği için değil. acı da son bulur. 2. kaşlarını çatar ve cevap verir. Acının artmasından belli bir yere kadar kaçını-labilir. köyün okul müdürünü hazar Denizi'nde bir geziye davet eder. başkaları onu unutamadığı için halledilemez. Ama psikoterapi ve aile terapisi tam da bu cins bir yüzleşmeyi arzu e-der. hastaya pratik bir alternatif olarak görünen karşıt kavramları kapsar. b) önem verilmelidir. Gerçek değer onun tepkilerini yansıtır ve hastanın söz konusu kavramlarını içerir. öpüşmek. Bu sorunların yüzünden insanlar güvensiz ve üzgündürler. Ama bu terapideki bir hatadan kaynaklanmaz.

Probleminizi eşinizle halledin: Sorunlar özel meselelerdir. Bir durum genellikle kalabalık içinde tartışıldığı zaman başa çıkılmaz bir problem haline dönüşür. "Bana . Sorunu yalnızca onunla doğrudan ilgili olan kişilere indirgemek gerekir. Gerçekten durumda geçici bir kötüleşme. Envanter Devresi YAŞAMIN İKİ YÖNÜ Teknesi ile gurur duyan hoca. üzüntülerde geçici artış meydana gelir. Gerçek değeri ve hedef değeri not edin: Çatışmanızı Gerçek değeri ve hedef değeri kullanarak tasvir edin. Teknenin tentesinin altına kurulan müdür hocaya sorar. Ama ne zaman ki dolgu biter. uyandıran ilgiye (dokunmak. mahrem sohbetler. Hedef değer. Ama terapistin müdahalesi sorunların aniden biteceği sözünü vermez. Üzüntü ile başa çıkmak: Bir çok insan problemleri ve çatışmaları ile yüzleşmekten korkar. Hasta gerçek çatışma durumları sunar. Daha fazla soruna yol açmamak ve kaçış tepkilerinden ve suçluluk duygusundan kaçınmak için kendi kendine yardım terapisi süresince iki tarafın da evlilik dışı ilişki kurmayacağına dair söz vermesi gerekir. güneşe bakar. Bunları üçüncü bir kişi ile tartışmayın. Terapiye başlamak isteyen bir ailede kendisini benzer durumda bulur. sarılmak. Çatışmalara verdikleri tepkiler şans eseri olmuş gibi görünür. Bu çürük dişe dolgu yaptırmak için dişçiye gitmeye benzer. Endişeleriniz. duyular). O zaman hoca müdüre sormuş. " Bu cevaptan hoşlanmayan müdür. Belli bir süreç içinde önce problemlerini ifade edebilecekleri

bir lisanı öğrenirler. maddi bağımsızlığı ve kari. TERAPİNİN ODAK NOKTASI Terapist Pozitif Aile Terapisinin araçlarını kullanır. Hastalar Pozitif Aile Terapisinin araçlarını kendi kendine yardım alanında kullanmakta ustalaşırlar. daha fazlası ile ilgilenir. Hoca bu azara yalnızca omuz silkerek cevap vermiş. "Hayır. tavus kuşunun yalnızca çirkin buruşuk ayaklara değil. "İyi. Bu noktada terapi yalnızca istenmeyen davranışlarla değil. Bu araçlar onlara etkin bir düşünce şekli edinme ve gözardı ettikleri duygular ve çatışmalar ile bağlantı kurabilme olanağı sunar. hocayı eleştirmiş. Simgesel konuşursak. "Dil-bilgisinden bana ne?" diye sormuş. Dev gibi dalgalar tekneyi ıslatmaya başlamış. " Envanter devresi. "Hiç yüzme öğrendin mi?" Müdür cevap vermiş. Bu yöntem özellikle duygularıyla ilişki kurmakta ve çatışmaları hakkında konuşmakta zorlanan hastalara uygundur. hastalara örnekler gösterir ve onları bu örnekleri sistematik bir biçimde kullanarak tarif e-der ve araştırır. Neden yüzme öğreneyim ki?" Hoca ağzı kulaklarında şöyle demiş. sevgilisi) kaçmak için şiddetli bir arzu duyuyordu. Müdürün sabrı taşmak üzereymiş. suratını ekşitip. "Dilbigisi bilmiyorsun. Bir dizi yetenek ön plana çıkar böylece aile üyeleri birbirlerini değerlendirmek için yeni İ Envanter Devresi ölçütler elde ederler. "Hoca sen hiç dilbilgisi öğrenmedin mi? Fırtına çıkacaktır değil. Bu hayatının yarısı boşa gitti demektir. fiziksel çekiciliği (beden. farklılaşma yöntemini

önemle vurgular. Aile topluluğunun bu nitelikleri ayırabilmesi ve biyografik kökleri ve değerlendirmelerinin ilişkinliğini denemeleri gereklidir. Örnek: Daha önce bahsettiğimiz. şimdi de senin hayatının tümü boşa geçmiş olacak çünkü teknemiz her an batabilir. Bu hastalar çocukluklarında muhtemelen bir dizi gerçeğe dayalı ayrıntıyı ifade edebilmeyi ve duygularını bastırmayı öğrenmişlerdir. Bu öyle bir tarzda yapar ki. harika tüylere de sahip olduğunu fark ederler. otuz dört yaşındaki depresyon şikayeti olan hastanın envanter devresi aşağıdaki tabloyu çizdi: Çatışma ile Başetme Alanları: Hasta çatışma yüklü a-lanlardan (karısı. Karısı ve sevgilisini kıyasladığında. fırtına çıkacak. " Tam da hocanın dediği gibi kara bulutlar ufku kaplamış. sorarsan fırtına çıkacaktır. kuvvetli bir rüzgar dalgaları a-dam boyuna çıkarmış ve tekne ceviz kabuğu gibi sallanmaya başlamış. şimdi de Pozitif Aile Terapisinin araçları onlara bu bozuklukları düzeltmede yardımcı olur.

Dahası. Öte yandan sevgilisi. " "Bir şeye sahipsen. Evliliğinin başında bile sadakat konusu sorun oluyordu. Depresyona girmesiyle birlikte. Annesiyle olan bağı yüzünden. aileyi bir arada tutmak. bu alanları ihmal etmeye başladı. karısından fazla para kazanıyordu ve maddi açıdan güvence içindeydi (tutumluluk). diğer insanlarla ilişki kurma şekli dolayısıyla sevgilisini seçme eğilimindeydi. Dörtlü Model

Boyutları: Annesine çok bağlıydı. a-ma buna rağmen evlilikte (ayrılma) de başarısını kanıtlaması gerekiyordu dahası kendini buna zorunlu hissediyordu. Öte yandan anne babasının emri doğrultusunda en azından mutlu bir aile tablosu çizmeye zorunluydu. Hasta tek çocuktu. dinsel açıdan şartlandırüdığı sadakat konusuna karşı karmaşık duygular içindeydi. Gerçek Çatışma ve Temel Çatışma: Sadakat ve karar verme zorunluluğu birlikte problem yaratıyordu (sada-kat-şüphe). Envanter Devresi Bir yanda hasta. Öte yandan diğer insanlarla olan ilişkileri sınırlıydı. Ama o zaman bu annesine olan "sadakati" ile karışma karşı sadakatinin çatışmasıydı. bir şey olursun. dakiklik ve vicdanlüık alanlarına sabitlenmişti. karısı ve iki çocuğuna karşı dini ve ahlaki sorumlulukları vardı— birliktelik. anne ve babasından ona geçen nesil sorumluluğu. Kavramlar "Bir şey yaparsan. Birçok açıdan hasta kendisini diğer ilgi alanlarına (ailevi durumu ve ailesinin adını korumak. çalışkanlık/ ' başarı. orta sınıf standartlara göre başarılı bir adamdı. Pozitif Aile Terapisi yeri olduğundan (başarı). bir şey olursun. Hasta katolik kilisesine kayıtlıydı. kendisine ait bir kariyere sahipti (çalışkanlık/başarı). Belli bir yere kadar kendini ispatlamıştı. Tepki Tipi ve Etkileşim Analizi: İki farklı-bağlanmış tipin belirtileri ile birlikte saf-birincil tip tepki şekli. Babası işiyle çok fazla meşgul olduğu için o annesinin dert ortağıydı. dininin kayıtsız şartsız sadakat isteyen ahlak prensipleri ve başarının sosyal

talepleri —ki bunlar "başarılı" bir sevgiliyle ilişki kurmayı da ön gören cinsel başarıyı da kapsıyor—karşı zorunlu hissediyordu. Karısı evi temiz ve düzenli tutuyordu-hatta karısının a-şırı titiz olduğunu düşünüyordu. " (iki kadını kıyaslamak için kriter) . Gerçek Yetenek: Hastalığının başında. özellikleri kendisine yakışan bir kadın seçti. Sevgili ararken.

Topladığınız verileri de Pozitif Aile Terapisi ğerlendirmek için birbiriyle ilişkili durumları tarif edin. ailenizin ve sizi tedavi eden doktorların psikoterapiyle nasıl bir ilişkileri vardı? Yanlış anlamalar ve Karşılıklı Etkileşim Analizi: Siz ve eşiniz hangi alanlarda çatışmanızla ilgili anlaşmazlıklar yaşıyorsunuz? Şimdi hangi devredesiniz (birliktelik. Eşiniz problemlerini nasıl halleder? Dörtlü Model Boyutları: Örnek aldığınız kişi kimdi? Anne-babanızın sizinle ve birbirleriyle ilişkisi nasıldı? Anne-babanızın diğer insanlarla ve topluluklarla ilişkileri nasıldı? Annebabanızın din ve dünya görüşü nasıldı? Eşiniz için dörtlü model boyutlarını nasıl değerlendiriyorsunuz? Gerçek Yetenekler: FAE'yi kendiniz ve çatışma içinde olduğunuz kişiye uygulayın. akıcı. Kavramlar: Anne va babanızın evindeki durumu hangi slogan veya kavram tanımlar? Bugün size rehberlik eden prensip nedir? Eşinizin kavramları nelerdir? En sevdiğiniz yazar kim? Şimdi onun yazdıklarından hangileri aklınıza geliyor ve bunlar size ne ifade ediyor? Önce sizi kim tedavi etti?

Sizin. farklılaşma. soğuk ve keskin hatları var. sert. masamın üstündeki demir bir heykeli göstererek. Isıtıldığı zaman bu özelliklerini kaybeder. başka insanların kabul etmemesi olasılığının yol açtığı karara varma korkusu). " (sadakata dair dini kavram). eşinizin. Ona "Şu demir parçasına bak. "Ölüm bizi ayırana dek. ayrılma)? Eşiniz hangi devrede? 3. " dedim. soğuk ve keskin hatlı değil. içten gelen kibarlık. Bu onu düşünmeye ve eşiyle olan ilişkisini yeniden değerlendirmeye itti. "İnsanlar ne der sonra?" (anne babaya bağlılık kavramı. sert. "Bu demir gri. sıcak ve şekli belirsiz bir hal almıştır. Durumsal Cesaretlendirme Devresi DEMİR HER ZAMAN SERT DEĞİLDİR Benzer düşünceler aktaran bir hastayı tedavi ederken. aşağıdaki imgeyi tarif ettim. KENDİ KENDİNE YARDIM REHBERİ Çatışma ile Başetme Alanları: Sorunların öne çıktığı alanları not edin. parlak. . Bir anlamda ateşin niteliklerine bürünmüştür. Artık gri. ailesinin normları ve içinde bulunduğu durumun yapısı içinde oluşur. Durumsal Cesaretlendirme Devresi Hasta kendi değerlerinin doğasını görmeyi öğrenir. aile terapisinde merkezi bir öneme sahiptir. aşırı tutumluluğu ile karısını sinirlendirmiş ve gitgide ondan daha fazla kaçar hale gelmiştir. Bu kişiler iyimserliğin kendini kandırmak ve yalan olduğunu söyler. felaketi önceden gördükleri için o artık onları incitemez. aile üyelerini çoktandır unuttukları olumlu ilişkileri hatırlamaya teşvik ederiz. ısıtmak gerekir. Bu durumu

birkaç kelimeyle ö Pozitif Aile Terapisi zetlersek. sevimsiz ve olumsuz bulduklarımızı göz önünde tutmak da bizim için daha kolaylaşır. Hasta için bu. bu yaklaşım kendilerinin kötümser olarak gördükleri olayla ilgili olsa da. Bu fikri benimseyen kişiler. Çoğu insan tipik bir tek taraflılık içinde hareket etme eğilimindedir. Bu görme kendi hayat hikayesinin bakış açısı. şüphecilikle karşılarlar. Bunun yanı sıra bu kötümser kavramın sahip olduğu gelenek önemli bir işlevi yerine getirir: BU GÖRÜŞ BAŞARISIZLIK VE HAYALKIRIKLIĞIN A KARŞI BİR KALKAN GÖREVİ GÖRÜR. Mantıkları şöyle der. kocasının "keskin hatlı" tavrının değişmez bir kişilik özelliği olmadığı. Olumlu ve hoş bulduğumuz şeylerle uğraşırken. Böylece ailenin çalışmasıyla yapıcı bir şekilde—sonuçta hastanın kararı ayrılmak olsa da—uğraşabileceğimiz ortak bir zemin yaratırız. Tekrar tekrar gözlemlediğim gibi. aksine duruma ve hastanın kendisine bağlı bir tavır olduğu anlamına gelir. yalnız "kötümser" bakış açısının gerçekliği doğru resmedebileceği fikri yatmaktadır. Hastanın bakış açısı kabul edilir ama hastanın kavramsal ufkunu genişletmek amacıyla karşıt fikirler de sunulur. Pozitif Aile Terapisi bunun da bir olasılık olmasını kabul eder. . Ama problemler yerine aileyi bir arada tutan şeylere odaklanırsak. Karısı bu duruma şikayetler ve açık reddetmeler ile karşılık verir. bu Pozitif Aile Terapisinde durumsal cesaretlendirmenin ana prensibidir. Bu kadının terapisi ile

birlikte yüklenmesi gereken bir görevdir. Buna varmak için. O-nu tekrar şekillendirmek için. Bu durumu imge ile tasvir edersek: Demir soğumuştur. durum o kadar kötüye gider ki kontrolden çıkar. TERAPİNİN ODAK NOKTASI Durumsal cesaretlendirme ve ona eşlik eden pozitif yöntem. İşi yüzünden kocası karısına onun istediği kadar vakit ayıramamaktadır. iyimser bir yaklaşımı. Sonuçta adam zaman zaman başka kadınlarla birlikte olmuş. İlişkide oldukları kişilerin istenilen davranışlarını tek söz etmeden kabul ederler ve yalnızca hoşlanmadıkları davranışlar üzerine konuşurlar. Bu tip bir tepkinin arkasında. aile yalnızca problemlerine konsantre olduğunda. bilgiçliğin. şüphenin. v. düzensizliğin. Kendi Kendine Yardım için Destek Sağlamak Aile üyeleri ile birlikte terapist onların kavramlarını gözden geçirir: eşlerini teşvik etmek onlara neden zor gelir (adalet sorunu). v. açgözlülüğün. sadakatsizliğin. ama bana ayıracak hiç vaktin yok. e. şunu söyleyebilir. ama şimdi farkettim ki başkalarına ne düşündüğünü gayet iyi anlatabiliyorsun ve başkalarının düşünceleri seni çok az etkiliyor. Bunlara ilaveten onlara cesaretlendirme tekniklerini öğretiriz. Öte yandan ben başkalarının ne düşündüğüne gereğinden fazla önem veriyorum. ama bu da bana kendimi düşünme ve kendi ilgi alanlarımı yaratma hakkını veriyor. küstahlığın. "Çok küstah olduğunu düşünüyordum. neden reddedilmekten korkarlar (güven). " veya "Kabul ediyorum benim için

vaktin yok. Olumlu Özellikleri Teşvik Etmek Kişi olumlu özellikleri teşvik etmelidir. &3 g e '—5 ^ ^ Sis C v^ı Is) 00 8-1. " İS) i: 3 vS-9 3 § il s B1 o-. b. adaletsizliğin. "Beni bekletmediğin için sana minnettarım" ve ihtiyari davranışların olumlu özelliklerini şöyle teşvik edebilir. hem eşe duyulan saygının hem de kişinin dürüst eleştirisinin ifade edilmesini içeren iki yönlü eleştiridir: "İşe bağlılık söz konusu olduğunda örnek alacağım tek insansın. tembelliğin. " Pozitif yöntemin ileri bir tekniği de. £ 8 I 1 Pozitif Aile Terapisi . b olumlu bakış açılarını araştırırız.

Ama bu sefer bu dil kendi kendine yardım ve psikoterapi için kullanılır. yarından sonra gel. benden para istedin. günlük çatışmaların açık olarak belirtildiği bir dil kullanırız. Ama bunun için sana minnet duymamı istemen hem saçma hem de ayıp. " "Sevgili dostum. söze dökmeden ve bilinçsiz olarak yaşanan çatışmalar somut bir hale getirilir. Bu hikayelerin avantajı yumuşak ve canlı anlatımlarıdır. "Üzgünüm. Terapi aşamasında. Hikayeleri Psikoserum gibi Kullanmak: Kavramların ve karşıt kavramların büyük bir bölümü atasözleri ve hikayelerde ifade edilirler. "Bana yüz Tuman (İran para birimi) ödünç verebilir misin? "Param var ama sana vermeyeceğim. Bu yüzden sana tüm açık kalpliliğim ile borç vermeyeceğimi söyledim. Bize üretken yapan çekişmedir" (karşıt kavram). Bana teşekkür etmelisin!" Arkadaşı kızgınlıkla yanıt

vermiş. Böylece başka yerden borç arayabilirsin ve para alabilirsin. deyişler şeklinde hayal e-din: "Birbirimize uygun değiliz. " Önceki bölümlerde. Duygulardan tamamen 287 Pozitif Aile Terapisi kaçınan veya sadece klişeleri içeren rahatsız bir konuşma tarzı. Eğer bana o gün de gelirsen. 4. Şimdi aile içinde direk yüzleşme başlayabilir. katı yüzeyi biraz yumuşattık ve hastanın anlama kabiliyetini geliştirdik. Sözelleştirme TEŞEKKÜR ETMENİN NEDENİ Adamın biri arkadaşına sormuş. Sana "Yarın gel" diyebilirdim. Devamlı bana gelmekle ve benim sana para vermemle meşgul olduğun için sana borç verecek başka birini bulamazdın. "Paran olduğu halde bana vermiyorsun. kişinin insanlararası ilişkilerindeki bir bozukluğun belirtisidir. Bana teşekkür et. "Haftasonu gel" derdim. " derdim. Kavram ve karşıt kavramlarınızı hikayeler. "Benzerlik bizi uyuşturur. sana henüz para veremem. TERAPİNİN ODAK NOKTASI Kibarltk-Dürüstlük . Pozitif Aile Terapisinin araçları ile. bunu anlarım. gereken ortamı yarattık. Birbirine tamamen zıt insanlarız" (kavram). Yarın geldiğinde. Kişi Pozitif Aile terapisinin araçlarını kullanarak çatışmaları tepkisel bir şekilde ifade edecek bir dil yerine onları çözmek için yeni bir dil geliştirir ve böylece bu araçlar sayesinde kendi kaynaklarını zenginleştirir. Bu şekilde seni süren bitene kadar ya da başka biri sana para verene kadar oyalardım. söze dökme a-şamasındaki anahtar çelişkidir. Konuşmayı cesaretlendirme yöntemi ile

başlatın. kibar olun. eşinizin kavramlarını öğrenmeye çalışın ve onun bu kavramları denemesine ve keşfetmesine yardım edin. insanlararası ilişkilerdeki bozuklukları farketmeyi. kendi ilgi alanlarını ifade etmesi ya da edinmesi anlamına gelir: "Başka insanların hoşlanıp. Bu şekilde. eş grubu. başkalarının yerine. KENDİ KENDİNE YARDIM REHBERİ İletişimi Başlat: Bu aşamada. Burada Kibarlık. b oluşturmak için ikna etmeye çalışır. Aile ve grup terapisinde. hoşlanmayacağını göz önüne almadan her zaman kendi fikirlerimi söylerim. terapist aileyi. " Öte yandan Dürüstlük. onların durumlarını ve nedenlerini anlamayı. insanlararası ilişkilerin geleneksel şekillerinin tanınması. Eşinizi Dinleyin: Eşiniz problemlerini ve dileklerini anlatır. " Hastanın çatışma durumunu ve onun iletişim olanaklarını kavramak için. aile terapisine ve grup terapisine uyarlanabilir. Terapist. eşiniz ile yaşadığınız çatışmaları ve sorunları onunla konuşun. Kişi. Onlarla nasıl yaşıyorsunuz? Çatışma size ne ifade ediyor? Bu çatışma ile ne elde etmek istersiniz? Hassas noktanız nedir? . onu ne zamandır meşgul ettiğini ve onunla nasıl başettiğini sorun. iletişimsel yetenekler gelişir ve aynı zamanda meta—iletişimsel yetenekler belirtilir. kibar ve dürüst davranışlar. Örneğin. ailenin temel çatışmasını kibarlık-dürüstlük a-racılığıyla belirtir ve dürüstlük ve kibarlığın aileye özgü anlamları ile çatışmalar üstüne çalışır. v. terapist ve hastanın birebir ilişkisine. eğer eşiniz çok içki içiyorsa. Somut bir

şekilde sorarım. "Kiminle ve ne sıklıkta nezaketle dürüstlük hakkında çatışmalar çıkar? Bunlar ne zaman ve nasıl ifade e-dilir? Bunlar hangi gerçek yetenekler ile ilişkilidir?" Pozitif Aile Terapisindeki farklılaşmaya dayalı iletişim eğitimi. Dürüst Olun: Sorunlarınızı eşinize açıklayın. Öğüt vermeden önce. genişletilmiş bir sosyal durum içinde denenebilir. aile grubu. Bunları somut bir şekle sokarım ve terapideki konuşmalar sırasında incelerim. kişinin. Kendinize ve eşinize problemin onun için ne önem taşıdığını. kişinin gereksinimlerini ve ilgi alanlarını başkalarırunkiler uğruna ihmal etmesi ve sonunda kızgınlığına sosyal şartlar yüzünden engel olması anlamına gelir: "Başkalarının dostluğunu kaybetmemek için kendi fikirlerimi açıklamaya korkuyorum. ona bunun kendisi için ne ifade ettiğini sorun. İlaveten. çatışmaların içinde Sözelleştirme ki yanlış anlamaları ve kavramları sezmeyi ve nerede ola-naklıysa uyumsuzluğu düzeltmeyi öğrenir. ebeveyn grubu. Kibarlık ve dürüstlük arasındaki ilişki. Dikkatle dinleyin. hastanın kibarlık ve dürüstlüğe dair yaklaşımlarına ve deneyimlerine bakarım.

Sırtında koca bir torba kum. Yine kendini haffiflemiş hissetti. Aynı zamanda onun nasıl daha iyi yapılabileceğini de söyleyin. "Söylesene yorgun yolcu. Uzun süre yolunda gittikten sonra karşısına bir çiftçi daha çıktı ve o da sordu. Kendime ettiğim bu eziyetin farkına varmamıştım. Sizin için neyin doğru

olduğunu dürüstçe söylediyseniz. Ahla-yıp. Yalnızca eleştirmeyin. neden kafanda çürük bir balkabağı taşıyorsun ve ardınsıra bu a-ğırlıkları sürüklüyor sun?" Gezgin cevap verdi. Bu durum sizin için de geçerli. Hedefleri Genişletme Devresi GEZGİNİN HİKAYESİ İran tasavvufu. " diye cevap verdi gezgin ve kayayı elinden bıraktı. İletişim için Gerekli Kuralları Uygulayın: İletişim söz konusu olduğunda. böylece kendini daha hafiflemiş hissetti. bunu daha önce farketmedim. Kafasında da yarı yarıya çürümüş bir balkabağı taşımaktaydı. Attığı her adımda zincirler şıngırdıyordu. niye bu kadar yüklendin?" diye sordu çiftçi. "Bana bunu gösterdiğin için sa-ğol. Sizin kendi iradeniz var. sol elinde de iri bir kaya parçası. Yakıcı öğle güneşi altında giderken. eşinizin duygularını hesaba katarak yapacağınız açık kalpli bir konuşmadan daha çok zarar verir. Pozitif Aile Terapisi Olası Çözümleri Arayın: her ikiniz için de uygun olan çözümler araştırılır. eşinize haksızlık olur. Bu gezgin her çeşit yükün altında kalmış bir haldeydi. Ama unutmayın ki. Ama yola devam ettikçe. " Zincirleri çıkardı ve balkabağını da yolun kenarındaki bir hendeğe fırlattı. pervasızca yapılan yorumlar. boynuna yıpranmış bir iple asılı değirmen taşı taşıyordu. Unutmayın sizin ve eşinizin bakış a-çılarınızı değiştirmek için zamana ihtiyacınız var. inleyerek ilerliyordu ve attığı her adımda kötü kaderinden ve ona işkence eden yorgunluğundan yakınıyordu. bu bilgi ile ne yapacağına karar vermek ona

kalıyor. omzunda büyük bir su matarası asılıydı. Bileklerinde ucuna ardı sıra sürüdüğü ağırlıklar bağlı paslı zincirler dolanmıştı. Lafınızı sakınmadan yapacağınız yorumlar. ilgili kişilerin ikisi de sessiz kalmakta zorlanır. tekrar acı çekmeye başladı. 290 — 5. sonsuzluk kadar uzun görünen bir yolda zorlanarak yürüyen bir gezgini anlatır. eşiniz için de bu geçerli. Sağ elinde garip şekilli bir taş. yoluna bir çiftçi çıktı. "Ne aptalım. Tarladan dönen bir çiftçi şaşkınlık içide onu seyretti ve Pozitif Aile Terapisi . "Ey yorgun yolcu. kişinin. yani ondan uzaklaşarak cezalandırır. Bu durum iki görüş alfanda olur: Birlikte olmama ile ilgili acı çekme işlemi ve ona karşıt olarak. Olduğu yerde düşünceli bir şekilde batan güneşi seyretti. hastaya kendi Hedefleri Genişletme Devresi kendine yardım kapasitesi verir. Akıllı bir işadamı tüm parasını tek bir işe yatırmaz. Böylece kişi terapiyi bırakıp. bir kaç yere böler. içindeki a-cılaşmış suyu yola boşalttı. Kişi. insan ilişkilerinin soğuması ve azalmasıdır. insan ilişkilerine genellikle bir sınırlama getirir. " dedi. genellikle birkaç alana i\ konsantre olmuş değer yargılarının nevrotik kısıtlamalarına yönelmiştir. eşimizin çatışma alanlarının yanı sıra diğer bir dizi potansiyele de sahip olduğunun farkedilmesidir. Hedef genişletmenin temeli. yaşamı boyunca kendisine eşlik edecek bir kendi kendine yardım şekline yönetebilmek için şimdi daha iyi donan[mıştır. Sanki çölü geçmeyi planlıyormuşsun gibi boynuna astığın koca su

matarasına ne demeli? Yol boyunca akan berrak bir dere varken buna ne gerek var. TERAPİNİN ODAK NOKTASI Hedef genişletilmesi. Güneşin son ışıkları onu aydınlattı. Bunun sonuçları. Bunları duyunca gezgin matarasını açıp. halihazırda potansiyel bir hedef genişletilmesidir: Eğer sorunların olmasaydı ne yapmak isterdin? Ne gibi dileklerin gerçekleştiğini hayal edersin? Eğer mantıklı ve duyarlı bir insan olmasan. Taşı boynundan çıkarıp. Başka kavramlara sahip bir eşle olan her canlı ilişki. Bu sürece hedeflerin kısıtlanması deriz. Hedefleri genişletmenin temel prensibi. eşini ona bir şeyi yasaklayarak. İletişim bozuklukları. dereye fırlattı. Kendisine şöyle bir baktı ve boynuna asılı duran ağır değirmentaşını gördü. sırtında bir çuval toprak taşıyorsun ama zaten gözün alabildiğince her yer taşıyabileceğinden çok daha fazla toprakla dolu. çatışma ile başetmenin dört alanı hedef genişletmenin yönelim yardımcıları olmaya uygundur. hastanın kendisi için etkinlikler yaratma ve onlardan zevk alma yeteneğini üzerinde çalışmak Her biri hedef genişletmenin elemanlarından birini içeren önceki devreler. neler yapardın? Senden farklı davranan kişilerden neler öğrenebilirsin? KENDİ KENDİNE YARDIM . Hedef genişletilmesi. "Dostum. beşaşamalı yöntemin son safhasıdır. karşıt kavram. Sonra da torbasındaki toprağı yoldaki bir çukura doldurdu. yani genişletme kavramıdır. Ama hasta şimdi yaşamını yeniden şekillendirmeyi ve nevrotik kısıtlamalar

başlamadan önce kovaladığı ve sonra geri plana attığı hedefleri göz önünde tutmayı öğrenir. Her şeyden fazla. Aniden iki büklüm yürümesine bu taşın sebep olduğunu farketti. Bunun içinde. psikoterapi ilişkisinin gevşetilmesi söz konusudur. Yüklerinden kurtulmuş bir şekilde kendisine yatacak yer aramaya gitti. daha çok birbirleriyle dinamik bir ilişki içindedirler. (Önceden hangi alanlarda meseleleri kısa yoldan hallettiniz?) Siz ve eşiniz arasında ne tarz ilişkiler geliştirilebilir (dörtlü model boyutları)? Rolleri Değişmek Bir gün için kişi eşinin üstlendiği role bürünmelidir. cesaretlendirmeye. "Eşim neden işbirliği yapmıyor?" diye sormalısınız. kendiniz için yaşıyorsunuz. Genellikle bir eş sizin fikrinizi kabul etmeden önce belli bir zamana ihtiyaç duyar. sezişe. (Önceden başatan savma bir şekilde davrandığınız gerçek yetenekler hangileri?). Bunlar yalnızca problemleri halletmeye yardım etmekle kalmaz. hastanın ve ailesinin zorlanması gereken katı bir kalıp değildir. Her devre durağan bir şekilde birbiri üstüne inşa edilmemiştir. Hedef Genişletmek Gerçek yetenekler alanındaki hedeflerinizi genişletin. Başka bir gün de ailenin belli bir üyesi. Bu soru yanlış anlamalara dair ipuçları verebilir: "Gafil avlandığını düşündüğü için mi işbirliği yapmak istemiyor. başka bir aile üyesinin "güri'ü olmalı. Çatışma ile başetmek için yeni yollar yaratın. aynı zamanda gelecek için yeni olasılıklar ve hedefler de yaratır. Diğer bir gün. Aileyi. bu ona problem

yaratmakla aynı anlamı taşır. bunlar terapinin odak noktası olabilir Hedefleri Genişletme Devresi . Sonunda aile ortak gereksinimlerini ve ilgi alanlarını belirlemeye uğraşır. ya da benim kabul etmekte zorlandığım yeni bir yol mu bulmuş?" POZİTİF AİLE TERAPİSİNİN BEŞ DEVRESİ Eğer problemleri olan bir insana yardım etmezseniz. Tüm terapi süresince sırası geldiğinde gözleme. —Doğu özdeyişi Beş-aşamalı model yapısı. Başkaları için değil. ebeveyni ve eşi kapsayan gruplar devam eder. Eş İşbirliği Yapmazsa Eşiniz işbirliği yapmak istemezse ne yaparsınız? U-nutmayın sizin de kendi ilgi alanlarınız var. dilekleri ve gerek Pozitif Aile Terapisi sinimleri ile ön planda olmalıdır. söze dökmeye ve hedef genişletmeye uzanan anlar vardır. Uygun bir durumda. ailenin günlük yaşamını etkilediği görülmüştür. Bazen aile grup seansı için Pozitif Aile Terapisi aniden fırsat doğar. Bu durum özellikle aile terapisinde. Genellikle terapi bu ilk görüşmeden sonra yönlendirilir. Bazen yalnızca üzerinde "kibarlık" yazan kartı tutmak bile birisini aşağılamayı ya da duygularını incitmeyi önleyebilir. deneyimleri hatırlamaktan da zordur. terapi seanslarının hastanın günlük etkinliklerinde tesirli olduğu gibi. 1972) gibi terimleri kullanmak gerekmez. Aile grubu aşağıda belirtilen kurallara bağlı kalır ve kendi kendine yardım için Pozitif Aile Terapisinin araçlarını kullanır. O zamana kadar gözlemler grup defterine yazılır. alınan kararları kendi defterine yazar. Grup

Günlüğü (Kayıtları) Aile üyelerinden her biri ortaya koyacağı konulan ve aile ile varılan anlaşmaları. Terapist artık aile topluluğunun "lider"i olmaktan çıkar. eş grubunda veya dar aile biriminin ötesine geçen bir grup formunda yer alır. Bir seansa resmi olmadan yapılan davetler ("Oturup bu konuyu konuşmamıza ne dersiniz?") genellikle yaratıcı ve dinamik aile seanslarına dönüşür. aile grubunu diğer aile etkinliklerinin temeline oturtur. Bu keskin bölünme oluşturulur çünkü. aile seanslarının. Her aile üyesi eşit bir muhatap olarak kabul edilir. asıl ailede. AİLE GRUBU-EBEVEYN VE EŞ GRUBU Sosyalleşme ve yetiştirilme. Bunu kendi kendine yardım izler ve bu kişinin tüm yaşamı boyunca devam eder. yalnızca bir "danışman" olur. yeniden-eğitim/terapi. kendi kendine yardımı harekete geçirmek için kesin dürtülerin verilebileceği ilk görüşme için geçerlidir. "Düzenlilik" yazılı kart da kişiye. Ama iyiniyetleri hatırlamak. 1973) veya "aile konferansı" (Gordon. Ama özel durumlar için seanslar yapılabilir. terapist-hasta ilişkisindeki. söz gelimi akşam yemeğinden sonra tüm aile sofrada oturuyorken. Aniden baş gösteren sebepler yüzünden bir kişi seanslara gele-mezse ve diğerleri zamanında haberdar edilebilirse. Burada da not kartlarının büyük yardımı o-lur. Yalnızca aile grubu içinde eleştiri yapılır. seans için yeni bir tarih kararlaştınlabilir. ebeveyn grubunda. Bu yalnızca haftalık periyodlara oturtulabilir. Bir aile grup seansı kırk-beş dakika ile bir saat arası

sürer. her seans beş devrenin yapısını içerir. "aile konseyi" (Dreikurs. Pozitif Aile Terapisi. "Aile grubu". Burada tedavinin gerekli olan bir amacına ulaşılmıştır bile: Aile kendi kendine yardım bağlamında beş devre temelinde birlikte çalışmaya başlar. daha . Öte yandan. Aile Grubu Tüm aile üyeleri hepsinin uygun bulduğu düzenli zamanlarda toplanırlar. aile grubunda. ler. düşünceli davranılarak. parti vermek. dargınlıklardan kaçınüabileceğini hatırlatır. Grup sözcüsü herkese sorunlar hakkındaki fikrini sorar. bilinçsiz rol dağılımları. Kimsenin birbirinden uzak oturmamasına dikkat edilir. "Dürüstlük Haftası". "Kibarlık Haftası". bir yere kadar bilinçli olmadan iş gören. aile yapısını dinamik olarak şekillendirmenin en kestirme yoludur. hediyeler gibi geleceğe dair planlar da yapılır. Ama bu konuda bile ailenin tümünün fikir birliği sağlanmalıdır. s düzenlenir. Belli bir süre için. bir masa etrafında oturulur. çatışmalara ve isteklere döner. Herkes gelene kadar beklenir. sorunun altyapısı. v. Ondan sonra aile grubu sorunlara. aile üyelerinden biri bir diğerine önceden verilen görevleri ve rolü üstlenir. Her seanstan önce seçilen grup sözcüsü sorar. İş Bölümü ve Rollerin Değiş Tokuşu İş bölümü aile içinde temel prensip olarak ele alınabilir. Aile grubu kendiliğinden yani tüm üyeleri bir . Rolleri değiştokuş etmek. isteksizlikler ve belli tercihler vardır. çoğu kez anne babanın çocuklarına ait sorunları anlamasını engeller. kavramlar. Televizyon. öğüt verme gibi işleri

üstlenirler. problemlere ait çözümler ve mutlu olaylardır. Alışverişler. misafir çağırmak. baba evin kadını gibi davranır. seyahatler. radyo gibi dikkati dağıtabilecek şeyler kapatılır. Aile içinde. "Dakiklik Haftası". Örneğin. Böylece aile üyelerinin her biri aile içinde aktif olarak çalışmayı öğrenir ve ailenin yalnızca resmi bir kuruluş ya da sorun kaynağı olmadığının farkına varıp. özellikle de anne baba söz konusu çatışmanın olumlu yaklaşımlarını araştırma görevini yüklenir. çocuklar da ebeveynin sorumluluklarının bir bölümü olan evin düzenlenmesi. "Bugün kim söz almak istiyor? Kimin özel bir sorunu var?" Or Hedefleri Genişletme Devresi taya konan sorunlar toplanır ve hep beraber bunlar üzerinde çalışılır. Aile Grubunun Önemi Aile grubu içinde yalnızca gündelik sorunlar tartışılmaz. hedefler ve ilgi alanları nelerdir?. Böylece. Aile içindeki katı rol dağılımı. Diğer işlevlerinin yanı sıra bu tarz olumlu bir açılış. Tartışmanın ilk konusu aile üyelerinin kişisel başarılan. Bu seans için en önemli olan tema haftanın sloganı haline gelir. ailenin kararlarını et Pozitif Aile Terapisi kileyebileceğini görür. "Düzenlilik Haftası". şu sorulara odaklanır: Sorun ne? Sorunun ardında yatan sebepler. Kişi ancak diğerinin sorunlarını paylaştığı zaman o insanı anlaması mümkün olur. ve Olası çözümler nelerdir? Tüm aile bireyleri. anne babanın yaptığı planlamaları üstlenir. grubun ulaştığı hedeflerini belirler ve onları aile birliği

içinde dile getirir. Kararlaştırılan zamanda aile grubu toplanır ve mümkünse.

Gerçek grup toplantısı bu resmi tarife göre yönlendirilebilir. arada ve grup içinde aktif yer alarak işlediği için. Ama en azından aynı derecede önemli olan bir diğer konu da. davranış kalıpları ve kararlar da tek bir kişiye veya aile üyelerinden birkaç tanesine dayandırılamaz. Aynı şekilde. bir grup içindeki yaklaşımlar. Bir yemeğin lezzetinin tek bir malzemeye dayandırıla-mayacağı gibi. daha sonra üzerinde çalışılabilir. Ayda bir kez gece yarısına kadar konuşmaktansa. Anlatılan hikaye çoğunlukla. Ebeveyn Grubunun Kuralları İyi bir ilişki demek sorunların ve çatışmaların yaşanmadığı bir ilişki demek değil. . mümkünse her gece onbeş dakika konuşmak daha iyidir. daha çok sevgi ve adalet arasmda denge kurma olayıdır. aile toplantısının yer aldığı duygusal atmosfer. Bu daha çöktüm topluluğun eseridir. daha sonra yapılan tartışmaların etrafında toplandığı bir merkez haline gelir. anne ve baba—en azından prensipte—aile grubu önünde birlik Hedefleri Genişletme Devresi olmalıdır. aile grubunun bu tanımı. Bu şekilde. karşılıklı anlayış ve diğer aile üyeleriyle çatışma içinde olsa da kişinin onların duygularını paylaşmaya istekli olmasıdır. Bu durum ilişkilerin ve çatışmaların daha iyi kontrol edilmesini sağlar. çocukları çatışmaların içine çekmeden sorunlarla gerektiği kadar erken müdahale

etmiş olurlar. Pozitif Aile Terapisinin araçları da bu tarz bir grup seansında sunulup. Böylelikle herkesin bu sorulan cevaplandırması doğrulanmış olur. tipik ideal ailedir yani hedeflenen değerdir. İlişki bir sigorta şirketi değil. örneğin varolan sorunlara dair hikayeler anlatılarak aile içindeki inatçı gerilimlerin nesnelleştirilebildiğini ve kınlabildiğini gördüm. Bu yapı ve teknikler uyarınca ebeveyn grubu eş grubunu örnek alabilir. çok yönlü aktarımlara ve duygusal ilişkilere doğru bir yaklaşım söz konusudur. Burada sözünü ettiğimiz aile grubu. Bu tarz bir ebeveyn seansı onbeş dakika veya yarım saat arası olmalıdır. Ebeveyn ve Eş Grubu Çocukları ilgilendiren problemler ele alındığında. Farklılaşma analiz Envanteri (FAE) yardımcı olarak kullanılabilir. Yaşadığım deneyimlerde. bunları açık ve gerçekçi bir şekilde tartışıp halletmeye istek duyulan bir ilişki demektir. Olmazsa anne ve babaya kendi anlaşmazlıklarını tartışmak için belli bir zaman— örneğin akşam—kararlaştırmaları önerilir. Duygular kolayca düzenleneme-diği için. özellikle belli kurallar ile sınırlandınlmışhr. durumsal cesaretlendirme. Çatışmalar habis urlar gibi çoğalma eğilimindedir ve ilk başta dokunulmamış gibi görünen alanlara yayılırlar. Çiftler. önemli planlar ve görevler. envanter. Gerçekten de kişinin sessiz kalarak cezalandırdığı eşi ile birdenbire konuşmaya başlaması kolay değildir. nasıl diğer insanlara karşı şefkatli olmasını bekleriz? —Doğu özdeyişi . cinsel problemler. eşinin

önceki cinsel deneyimlerini aşırı kıskanmak gibi). Üyelere şüphesiz zor bir görev yüklenir. Evlilikteki Çatışma Durumunda Her Eşin Kendisine Sorması Gereken Sorular Sorun çözülebilir mi? Gerçekten bir şeyi değiştirmek istiyor muyum? Eşim benim beklentilerime cevap verebilir mi? O da problemi çözmek istiyor mu? Bir çözüm bulmak için henüz bir girişimde bulundum mu? Durumumuzu dürüst ve açık bir şekilde görebiliyor muyum? Dürüstçe fikrimi söylüyor muyum? Ben de eşimi dinlemeye hazır mıyım? Kendime ve eşime zaman tanımaya gerçekten hazır mıyım? Değişikliklerin bir dakikada mı olmasını bekliyorum? Karşımdakinin değişmesini mi bekliyorum ve kendim değişmeye hazır mıyım? Hala kendime ve eşime şans tanıyor muyum? Büyük bir çatışmada da eşime bağlı mıyım? Problemlerimizi kendi başımıza halledemezsek. Bu zorluklara karşı koymak için kendi kendine yardım safhalarından yararlanılabilir: Gözlem/uzaklaşma. bir uzmanın yardımına başvurulmalıdır. Pozitif Aile Terapisinin Stratejisi Eğer kişi kendisine karşı acımasızsa. hayatın çeşitli alanlarındaki problemleri (çocuk yetiştirmek. Çatışmalar zaman ve yer engellerle sınırlanabilir ve ilgili eşler tarafmdan halledilebilir. Bu tarz bir değişiklik sık sık beraberinde bir statü kaybı da getirir. bir uzmanın yardımına başvurmaya istekli miyiz? 6. Eş grubunun işleyişi. Eş grubu bu eğilime karşı koymak için çalışabilir. prensipte Pozitif Aile Terapisi daha önce

gördüğümüz aile grubunun yöntemine benzer. arkadaşlarla ve akrabalarla olan problemler gibi) tartışmayı öğrenebilirler. iş problemleri. sözelleştirme ve hedef genişletilmesi. Bazen evlilik ilişkisindeki rol dağılımı kesinliğini yitirir. Eğer kişi evlilik sorunlarını kendi başına halledemeyeceğini düşünüyorsa veya problem yalnızca ikincil ilişkilerle ilgiliyse (yani. Kişinin geleneksel ilişki şekillerinden uzaklaşması zordur.

Aşağıdaki parametrelere dikkat edilmelidir: 1. psikosomatik ve psi-kozlu hastalar arasındaki farklara göre yönlendirmelinin önemli olduğu kanıtlanmıştır. Anne ve baba öncelikle kendi kendine yardım aktarıcıları oldukları için onlarla dörtlü model boyutlarını uygularız. "Birliktelik-Farklılaşma-Ayrılma" ilişkisidir. Pozitif Aile Terapisinin aşağıda açıklayacağımız stratejileri. terapiye yönelik gerçek müdahalenin süresi kısaldıkça. İçerik anlamında. Bunun yerine kişi kullanılmakta olan kendi kendine yardım yöntemlerine karşı duyarlı hale gelmelidir. Hasta veya ailenin kendilerini terapide sunuş şekli: birey hasta. çocuk-ebeveyn ilişkisinin devreleri olarak. Burada kişinin kendisini nevrotik. aileye karşıt terapi yani "Hastasız Terapi. bu hasta ailenin Pozitif Aile Teraspisinin araçlarını öğrenmesi ve terapistin yalnızca sonradan yapılacak kendi kendine yardım etkinliklerini yönetmesi demektir. 4. belirli davranış kalıplarını içeren

hastalıkların bazi tipik gruplandırmalarını ve imgelerini sunacağım. bunu yaparken de onların örnek olarak üstlendikleri rolleri ve kendi ebeveyni ile olan ilişkilerini dikka. " 2. Bu durum kendi kendine tedaviye yönelik kapasiteye sahip aileler. ÇEKİRDEK AİLE (BABA—ANNE—ÇOCUKLAR) Ana problem. Hasta veya ailenin ürettikleri hastalık imgesi: Buradaki ana sorun. faydalı olduklarını kanıtlamışlardır. Bu stratejiler hasta aileleri ile yapılan tartışmaların ve meslektaşlarımın kendi aralarında yaptıkları eleştiriye dayanan konuşmaların sonucudur. kapasitelerinin ne olduğudur. Burada benim ve meslektaşlarımın Pozitif Aile Terapisiyle edindiğimiz deneyimler uyarınca taslağı çizilen stratejiler. çekirdek aile. Çatışmayla başetmenin odağı: Ailelerin halihazırda kendi kendine yardım etkinlikleri bulunduğundan. etkileşimin bu üç şekli gerçek yetenekler ile bağlantılıdır. bu terapinin araçlarının uygulamaya yönelik olasılıklarının genel bir tanımını sunacak. Bunlar. 3. Tedavinin olası veya arzulanan süreci: Belli durumlar tedavi süresine karşı esnek bir yaklaşımı gerektirir. Aşırı uçta bir durum söz konusu olduğunda. dış şartların tedavinin süresini sınırladığı aileler ve tedavi süreci belirlenmiş örneğin senatoryumda kalan hastalar için geçerlidir. geniş aile. Önümüzdeki bölümlerde. Bu noktada Pozitif Yöntem somut bir şekilde kullanılır. kendi kendine yardıma daha çok önem verilmesi anlamına gelir. Bu hasta grupla Pozitif Aile Terapisi tından her biri

kendine has bir yaklaşımı gereksinir. Tedavi a-çısından bu tıkanmış olan alanlara önem verilmesi demektir. hastanın veya ailenin ne kadar stresi kaldırabilecekleri. hastanın ve ailesinin içinde bulunduğu durumun belli ihtiyaçlarına esnek bir şekilde uyarlanmıştır. Uygulamada bu. tedavi sıfırdan başlamak zorunda değildir.

Kendi kendine yardım çerçevesi içinde. Bir sonraki adım. KRİZ ANINDA MÜDAHALE Şiddetli ailevi problemlerde. Karşılıklı anlaşmayı kolaylaştırmak için. gözlem/uzaklaşma. Pozitif Aile Terapisinin Stratejisi te alırız. kültürlerarası örnekleri de kullanarak olumlu bir şekilde eleştirilmesini içerir. Burada hikayelerle birlikte o-yunlar oynamanın faydalı olduğu kanıtlanmıştır. İlk seanstan sonra aşağıdaki yöntemi uygulamanın faydalı olduğu görülmüştür: Eşlerden biri—bu daha fazla zamanı olan eş olabilir —terapist rolünü üstlenir ve terapistin gözetimi altında ilk üç devreyi uygular. semptomların tekrar değerlendirilmesini veya gerçek yeteneklerin. PSİKOSOMATİK HASTALAR VE AİLE Birçok psikosomatik hastanın en belirgin özelliği genellikle aile çatışmalarını inkar etme şeklinde görülen çatışmayı reddetmedir. dörtlü model boyutu ele alınır. durumsal cesaretlendirme ve hedef genişletilmesi devreleri önplana çıkarılır. bunun yerine kendi kendine yardım etkinliklerinden konuşmaya başlamak ve eşin Pozitif Aile Terapisinin

beş devresini uygulamasını sağlamak gerekir. Bu durumla terapiye yönelik bir biçimde ilgileniriz ve gerçek yetenekler (FAE) ile işe başlarız. Ama kişi varolan duruma uygun bireysel tedaviyi de hesaba katmalıdır. anne ve baba diğer e-beveynler ile birlikte grup terapisine katılabilir. onlara pozitif yorumlar vererek bakarız ve problemle alternatif ilişkiler kurmaya çalışırız. Bu şekilde iletişim için gerekli ortamı yarattıktan sonra ancak gerçek eş terapisi başlar (sözelleşme ve hedef genişletme devresi). Kendi kendine yardımm ana noktası ilk devredir: gözlem/uzaklaşma. Semptomlara. 303 Pozitif Aile Terapisi EVLİLİK PROBLEMLERİ Burada şikayetler genellikle gerçek yetenekleri çevreleyen şartlar ile ilgilidir. Burada yapılacak olan psikosomatik semptomun . Eğer ilişki çözülme tehlikesindeyse. Gerçek yetenekler ve çatışmayla başetmenin dört şekli bağlamında anne ve babanın evlilik sorunlarını araştırırız. Ancak ondan sonra çatışmalara ve çatışmanın içeriklerinin çözümlenmesine dönebiliriz. varolan sorunlarda ısrar etmemek. terapistin farklılıkları eşitlemeye çalışması. Bazı durumlarda. Katı iletişim yapıları yüzünden sözelleşme devresi. kişide ve eşinde temel yeteneklerin harekete geçirilmesi gereklidir. keşifler yapması ve yeni yorumlar getirmesiyle birlikte terapi ortamına katılır. Başardı bir ilk devrenin diğer dört devre için vazgeçilmez önceliğe sahip olduğuna tekrar tekrar şahit olduk. Yaşıt çocuklarla olan sosyal örnek durumunu

(hedef genişletmesi) gözönüne alarak. çocuk çocukların terapi grubuna yerleştirilebilir.

Hedef ailenin önce sapkın davranışı kabul etmeyi öğrenmesi ve onun pozitif değerini anlamasıdır (yani kendilerini "İnsanlar ne der?" kavramından uzaklaştırmalarıdır). duruma farklı bir açıdan bakmamızı sağlar. Bazı durumlarda ailenin başka bir üyesi bu görevi alabilir. temel yetenekler tedavinin merkezindedir. tercihen hastanın kendisinden gelecek olan semptomlara ait pozitif yorum Pozitif Aile Terapisinin Stratejisi lardır. ı POZİTİF AİLE TERAPİSİNDE PSİKOZLAR Burada ağır veya kişilikte dağılma tehlikesinin olduğu durumlar aklıma geliyor. birinci devre en önce ele alınmalıdır. çatışmayla başetmenin dört şeklidir. Burada püf noktası. daha sonra da durumsal cesaretlendirmedir. Aile üyeleri için odak noktası önce kişisel algı ve yaklaşım kalıplarının envanterini tutmak. hastalığının yaşamındaki önemini bilen kişidir. Hastanın dağılmasını önlemek için yöntem keşif amaçlı olmamalı. psikosomatik hastalarda anahtar çatışma olduğu görülmüştür. Başka bir hedef de hastada ve ailesinde varolan yeteneklerle doğrudan konuşmaktır. Hasta aile ile birlikte gerçek yetenekler (FAE) ve dörtlü model boyutları uygulanır. Çatışmayla başetme şekillerinden sonra mikrotrav-malara (gerçek yetenekler [FAE]) geçeriz. Sözelleşme devresinde kibarhk-dürüstlük kapsamlı çatışma temasının.

Genelde bu durumda da çekirdek aile ile çalışırken uygulanacağını söylediğimiz prensipler geçerlidir. Envanter devresi. öncelikle benlik deste Pozitif Aile Terapisi ğine yöneltilmelidir. Hasta. yani semptomların aile için yerine getirdiği işlevlere dikkat çekmek gerekir. : Hasta içinse envanter devresine yönlendirilmiş hedef ge-: nişletmek . Burada önemli olan nokta semptomları değil onların hangi şartlarda ortaya çıktığını incelemektir. Tedavinin başlama noktası. Bu hedefe pozitif yorumlama ile olduğu kadar aileye değişik bir bakış açısı kazandırabilecek hikayeler yardımıyla da ulaşılabilir. Duruma göre hastanın kendisi kendi kendine yardımın beş devresinde etkin bir rol üstlenebilir. Bir şizofren ve ailesi ortak problemlerini nasıl halleder? Bir evlilik krizinde olduğu gibi. Çatışmayla başetmenin dört şekli bu yöntemde bize yardımcı olur. Terapist ve hasta aile için ilk adım semptomlarm pozitif yorumudur. dayandığı psikososyal çatışmaları ortaya çıkarmak ve sonra çatışmayla gerçekten ilgilenmeye başlamaktır. Tabii bu beş devrede. Ancak ondan sonra temel çatışmayı dörtlü model boyutları bağlamında değerlendirebiliriz. Bu yöntem özellikle bu durum için uygundur çünkü bu tip hastalar kendilerini semptomlarıyla ifade e-derler. genellikle herkesten fazla. Bunu yaparken bilinç öncesi kavramları temizlemek önemlidir. bu beş devre hastanın çatışma içinde olduğu diğer insanlara (örneğin hastanedeki personele. hangi kavramların işe

karıştığını. Geniş aile terapisinin bu konulu yapılandırması. farklılaşmış bir şekilde uygulamayı ve büyük aile grubunun genelleştirilmiş kavramlara tepki vermeye alışık olmalarının yaratacağı karmaşadan kaçınmayı sağlar. amcalar. Sözelleştirme devresinde. teyzeler. diğer devrelerin ve pozitif yorumun kaynak oluşturduğu devre olan hedef genişletme devresidir. Bu yöntem özellikle problemler geniş bir aile ortamından kaynaklandığında veya çelişkili kavram gelenekleri önplanda olduğunda etkilidir. Buna karşılık aile hastanın onu algıladığı şekli ile FAE içinde yer alır. dörtlü model boyutlarının nasıl ortaya çıktığını. Konular (örneğin. işarkadaşlarına ve hatta kişinin hayal dünyasındaki orijinal aile üyelerine) uygulanabilir. v. Bu tip aile gruplarının terapisi. hasta veya grup ilişkisi tarafından hayal edilen olasılıkların sosyal gerçekliğe döküldüğü hedef genişletme devresinde ayrılma safhası oluşur. v. terapinin kendi kendine yardım bölümünde aile terapisi etkinlikleri ön plana çıkar. terapist ailenin işlevsel bir vekili haline gelir. Bundan sonra da terapist. bir veya birkaç seans bir a-raya getirilerek yapılır. v. kardeşler. Hasta kendi kendine yardımın beş devresini aile içinde veya eşi ile uygular ve terapist tarafından denetlenir. b) da terapiye çağırmaktan başka seçeneğimiz kalmaz. aile doktoru. Kavramlar (çatışmayla başetme şekillerine. GENİŞ AİLE TERAPİSİ Bu terapi akrabaları (ebeveyn. sadakat ile ilgili evlilik problemleri). Pozitif Aile Terapisinin

Stratejisi EŞ OLAMADAN YÜRÜTÜLEN AİLE TERAPİSİ Ailede problemler olduğu halde eşin ve/veya diğer aile üyelerinin tedaviye katılmak istemediği veya katılamadığı bir yığın gerçek hayat hikayesini bu başlık altında toplayabiliriz. b belirleyebilir. b) kapsar. etkileşim devrelerine yönelmiş kavramlar) aracılığıyla ailenin kavram ağacı oluşturulur. büyükanne ve büyükbabalar. sosyal hizmetliler. Başka grupları (öğretmenler. tedavi eden doktor. b) olduğu kadar aile için bir şekilde önemli olan diğer insanları da (yakın dostlar. POZİTİF GRUP PSİKOTERAPİSİ Pozitif Aile Terapisi konulara konsantre olmuş bir şekilde çalışır. Burada önemle vurgulanan. terapist tarafından hikaye şeklinde sunulur Pozitif Aile Terapisi . işarkadaşları. halalar. Uygulamada bu hasta bireyin tedavisidir. Tedavi bireysel olduğu halde. Sosyal açıdan bariz semptomları o-lan hastalar için aile terapisi genellikle yeterli olmaz. FAE'ye. dayılar. dörtlü model boyutlarına. v. Örneğin kişi hangi gerçek yeteneklerin çatışma potensiyeli haline geldiğini. önemlidir. öğretmenler. Tedavinin bu aşamasında eğer hastanın ailesi yoksa ve hala sosyal açıdan yalnızsa. v. psikolojik sağlığa daha yoğun bir bakış kazandığı ve kendi kendine yardım yönteminde insan ve meslektaş olarak yeteneklerini kullandığı daha geniş kapsamlı bir topluluk psikolojisine doğru atılmış bir adımdır. POZİTİF KENDİ KENDİNE YARDIM GRUPLARI Grup psikoterapisi hakkında söylediklerimiz burada da teknik

olarak geçerlidir. b grubun konu merkezi haline gelebilir. 2. kendi meslek gruplarını ilgilendiren sorunlar ile uğraşmak üzere kendi kendine yardım grupları olarak şekillendirilmişlerdir. Bunun yerine grup üyeleri pozitif yeniden-yorumlama sayesinde yeni bilgiler edinir ve bu bilgi onları üye için yeni çözümler ve stratejiler bulmaya iter. Doktorların (veya avukatların. vurgulanan gerçek çatışmadır. öğrenci-öğretmen. Katılımcının kendi ailesi ile olan ilişkisi. Doktor-hasta. Alman Pozitif Psikoterapi Birliği (DGPP) ile bağlantılı olarak. Kendini tanıma gruplarının üyeleri kendi kavramlarını tanımak ve onları kültürlerarası. Pozitif yeniden-yorumlama grup içindeki gerilimi ortadan kaldırmaya yardımcı olur. Hedef daha çok grup içinde her üyenin kişisel deneyimlerini ve kavramlarını sözü edilen konu ile bağlantılı olarak hatırlamasıdır. öğretmen grupları. Pozitif kendi kendine yardım grubu üç noktaya parmak basar: 1. çeşitli bilim dalı temsilcilerinin beraber çalıştığı. b ilişkisi. Ama bu kişinin yatıştırıcı ve bastına bir şekilde müdahale etmesi anlamına gelmez. i 309 — 7. Bu tarz bir kendi kendine yardım grubu. Bu bilgiyi genişletmek için. öğretmenlerin. avukat-müvekkil. Sonra bu hikayeler. v. Buna rağmen vurgulanan. Böylece uzun bir süre boyunca gerçek yetenekler. teorik bir yeterlik kazanmak değildir. v. avukat grupları ve doktor grupları. 3. Ama kendi kendine yardım grubunda. kişinin kendi duygularını ve kavramlarına yönelik yeni bir anlayış ka-

zanmasıdır. grup üyeleri için birleşme şekilleri sağlar. Bu kategoriler içersinde. Grup psikoterapisi için önemli olan bir yapısal prensip de üç etkileşim devresidir: Birliktelik-fark-hlaşma-ayrılma. Terapi Modelleri Arasındaki İlişkiler . terapist grubun kavramlarını kültürlerarası alternatif kavramlar aracılığıyla geliştirir. bilimsel ör Pozitif Aile Terapisinin Stratejisi nekler olarak gruba ilişkin hale getirmek için Pozitif Aile Terapisinin yöntemlerini kullanırlar. çatışma ile başetmenin dört şekli. s) meslektaşları ile olan ilişkisi ve bunun ötesinde bir kaç farklı bilimsel konuda işbirliği içinde çalışma o-lasılığı. veya tartışılır. Burada gerekli olan kendini tanıma. Pozitif Aile Terapisinin araçları adım adım uygulanır.

Sunulan modelleri izleyerek terapi yelpazesini genişlettik: sorunun önplanında çatışmayla başetmenin dört şekli olarak karşımızda başarı duruyordu. Bir yanda aşırı büyümüş. Yaşadığı ailevi ilişkileri tanımlayan dörtlü model boyutları altyapısı gözönüne alındığında bunlar anlaşılabilir bir hal alıyordu. Bu endişelerin bir nesneyi kaybetme korkusundan kaynaklandığı görüldü. Bunlar çatışma dinamiğine eşlik ettiği halde hasta bunların farkında değildi. bu çatışmanın içerikleri Farklılaşma Analiz Envanteriyle tarif edilebilir. Her iki çatışma eğilimi de. çatışma ile başetmenin dört şeklini iki ilişkili. tamamlayıcı şema olarak gösterebiliriz. Sonuç olarak. aile içinde varolan

ve aile tarafından yürütülen sosyal kavramlara bağlı mikrotravmala-rın birikiminden çıkmıştır. İLİŞKİ VE HAYAL. Buna ek olara. Bu narsislik ulaşılmaz mükemmeliyet arzusu. Modelle-\ rin işlevsel ilişkisi şu örnek ile aydınlatılabilir: Otuzdört ı yaşında bir işadamı diğer terapistler tarafından yıllarca uygulanan bir sürü tedavi girişimden sonra benim muayenehaneme geldi. Başarı olgusunun ışığı al . Kendisi için yarattığı ideal imge başarı kavramlarına ve etkin olarak ilerlemeye odaklanmıştı ve uzlaşmaya yanaşmıyordu. fazla farklılaşmış ve dengesizleşmiş bu dört form öte yandan gelişme o-lasılıkları olmadığı için çatışma potansiyeli haline gelmiş formlar arasında ayrım yapabiliriz. Beden Başarı Düş Terapi Modelleri Arasındaki İlişkiler Bu şema. Başka bir deyişle bir insan yalnızca ^yaşadığı şeyler yüzünden değil aynı zamanda gerekli gelişim şartları kalıtımsal yeteklerine tanınmadığı için yaşayamadıkları yüzünden de hastalanabilir. yetersizdiler ve daha fazla endişeye yol açıyorlardı. Bu alanlar onun için gerçekliğin kıyısında duruyordu ve artık neşe kaynağı değillerdi. Bir önceki terapi. Çatışmayla başetme repertuvarındaki olumsuz çelişkiler şu alanlardaydı: BEDEN. mide ağrılarından ve endişelerden—özellikle de başarısız olma korkusundan—şikayet ediyordu. Nevrotik. çatışma ile başetmenin dört şekli tedavi rehberi olarak kullanılabilir. Hasta başarıyı bir elçilik görevi olarak üstlenmişti. Hasta kendini bildiğinden beri yaşamı başarı

olgusunun etrafında dönüyordu. Fonksiyonel kalp hastalığından. daha çok psikosomatik yöntemle ve kariyeriyle ilgili başarı problemleri ile ilgilenmişti. Hasta her şeyden çok iyi bir imaj sergileme derdindeydi. yoğun bir başarısızlık korkusu ile yan yana yürüyordu. dörtlü model boyutları bağlamında yaşam hikayesi olarak karşımıza çıkabilecek tipik bir çatışma olasılığını tanımlar. psikozlu ve psikosomatik hastalıklar kişinin gerçeklikle olan bağının zayıflaması olarak görülebileceği için. başarılı olamadığı zaman veya işler ters gittiğinde onun yanında olacak ideal bir figür. Ne de olsa hiç kimse onun hayali idealine ve beklentilerine karşılık veremiyordu. Hastanın anne ve babası çalışmıştı ve aktif bir hayat sürmüşlerdi. hastada. semptomlar ile ifade etttiği gereksinimlerine işaret ediyordu. bir yoldaş fikri vardı. düzenlilik. Bunlar hastanın yaşam tarzında yer olan kavramlarda tekrar hayat buluyordu. bu kişi onu asla hayal kırıklığına uğratmayacak ve zayıf veya başarısız olmasına da bir baba gibi göz yumacaktı. Başarı üe ilgili olmayan. Sosyal ilişkinin diğer şekilleri "aptal" bulunuyor ve mümkünse bundan kaçınıyorlardı. Hasta bunları yetişme tarzını damgalayan itici güçler olarak ifade ediyordu. Terapi Modelleri Arasındaki İlişkiler Gerçek yeteneklerin sınıfına giren çalışkanlık/başarı. tutumluluk. çünkü aile olası bir rakipten çekiniyordu. Öte yandan zayıf alanlar hastanın potansiyel ihtiyacına. hayallerinde mükemmel bir arkadaş yaratmıştı. Sosyal

ilişkiler büyük ölçüde yalnızca aile ile sınırlıydı. Ama aynı zamanda hasta bu fikre de eleştirel yaklaşıyordu çünkü bu tip bir arkadaşın olmamasmdan korkuyordu ve birisine yaslanmaya karşı duyduğu bu isteğin bağımsızlığını ve uzlaşmama direncini yıkacağım düşünüyordu. Kendisini korumak adına. bu yalnızca iş amaçlı oluyordu. insanlararası ilişkiler ve hayallere ise kaçınılmaz bir gereksinimi vardı. Ama bu tarz bir fantezinin gerçekçi olmadığı kanıtlanmıştı ve hasta somut. Hasta başarıyı narsistçe ve dengeleyici bir unsur olarak ele alıyordu. kendi bedeni "Ben". dakiklik ve güvenilirlik önplan-daydı. Bu alan hastanın mükemmel birey olma arzusuna cevap veriyordu. sürekli bir ilişki kurma çabalarını bir kenara bırakmıştı. Bu açıdan özellikle hastanın sağlıksız olduğu ortaya çıkıyordu. o-ğulları onların dikkatini yalnızca başarıları ve tekinlikleri ile çekebiliyordu. Fakat bunların aksine. Aile sınırlarının dışına çıktıklarında. Çatışma ile Dört Model Boyutu Çatışma ile iyileştirme İyileştirme (kişinin kendisinin Biçimleri (Aşın vurgulanan alanlar) ve toplumun yapısının gelişimi) Biçimleri (Deneyim yaşanmamış alanlar) Ben Öhcelikli y*V Bizden y \> Başarı olarak S y Sen biz \y Düş'X |\ Gelecefe^ \/ . Pozitif Aile Terapisi tında hasta ebeveyn imgesi ile iç içe girmişti.

Dahası alışılmış psikoterapi yöntemleri tipik farklılaşmış konuşma davranışları gerektirir. Bu belki de

psikoterapistlerin kendilerinin de bizzat bu sosyal sınıflardan gelmesinden kaynaklanmaktadır (Fromm. hastanın görebildiği altyapının otobiyografik analizi yapıldı. Böylece bir dizi potansiyel hastayı onlara "verimsiz hasta" damgası vurarak psikoterapiden mahrum ederler. insanlararası ilişkiler ve hayal etkinliklerinin bakış açısından hedef genişletilmesi) deneyimsiz kalmış alanların tekrar çalıştırılmasına yöneltildi. nt Basan Temas üzerine aşırı odaklanma (Başarısızlık Gerçek kapasite Ben anne baba korkusu) İş başarısı ++ ++ ++ tutumluluk ++ ++ ++ düzenlilik ++ ++ ++ dakiklik ++ ++ ++ Güvenilirlik +++ ++ +++ temas —— — DAI'dan g« :rçek h . 8. Biz \. Bununla birlikte fazla vurgulanmış alanların. Psikoterapistlerin başlıca hüneri yoğun kişisel ilişkiler—bunlar eğer söz konusu kişiler^'aynı dili konuşuyorsa" daha kolay kurulan ilişkilerdir—olduğu için neredeyse otomatikman konuşulmadan yapılan bir hasta tercihi söz konusudur. —Doğu özdeyişi Psikoterapinin alışılmış şekillerinin—özellikle de onun a-na bileşeni olan psikoanalizin— hastalarını orta ve üst sınıflardan seçmesi eleştirilir. 1979). apasit e Pozitif Aile Terapisi Terapi stratejisi öncelikle yeniden eğitim bağlamında (beden "Ben". Pozitif Aile Terapisi: Konuşma Dili ve Sosyal Sınıf Çocuğun sokakta konuştukları ya babasının ya da annesinin evde söyledikleridir. .

84). Ve bu kurallar kişinin davranışlarına rehberlik eder: "Statü istekleri kişisel değildir. İşçi sınıfına dahil kişiler—Bernstein'ın öne sürdüğü gibi—iletişim formlarına ve psikoterapi ilişkisi için gerekli duyarlılığa—kalıtımsal zeka yoksunluğundan değil kültürel olarak belirlenmiş iletişim şekilleri yüzünden—hakim değillerdir. senin gibi bir aylağın bizimle işi yok. memnun olacak. 1964. p. . 91): "Hepimiz çalışkan ve dürüst insanlarız. Eğer bunu yapmaya devam e-dersen baban üzülecek" dediğinde olduğu gibi. Bu statü yönelimli istekler ailelere bağlı genel kurallarla ilişkilidir veya belli pozisyonlara dayanır. 92). anne "Baban sevinecek. Bu duruma yol açan sebepler sosyal dilbilimcilerin belli sosyal sınıflara atfettiği konuşma şekillerinde bulunabilir (Bernstein. Oervermann. " "Yapma. . Bu bulgulara göre orta sınıf kendi sosyoekonomik özelliklerine ve kişinin kendisini sözel olarak ifade edebilme yeteneğine verdiği önemle tanınır. Bernstein bu kişilerin terapiden daha az faydalanacağı ve terapiyi daha çabuk bırakacağı. Bernstein'ın fikirleri konuşma dilini kullanarak tedavi ilişkisi kuran alışılmış psikoterapi yöntemlerine yakındır. Mimikler. Bu onların eğitim tarzıyla ilişkilidir. Bu ricalar genellikle ebeveynin sevgisinden yoksun kalınacağı tehdidini de içerir (Bernstein. 1963. kişinin yapması gerekeni. . "Odanı temizle. Sosyologlara göre bu anlaşma problemleri konuşmacıya çok az farklılaşmanın olduğu bir konuşma şekli veren "sınırlı şifre"den

kaynaklanmaktadır. 1972). "Yap" cümlesi konuşma ile değil. Bunların amacı. Eğer çocuk isyan e-derse. hayal kırıklığına uğrayacak. p. Böylece kültür cezalandırma tehdidi ile birey üstünde güç kullanma eğilimindedir" (Bernstein. Etkili olmak için bu istekler söz konusu kişinin toplumsal durumuna güvenir. Bernstein bu farklılaşmış konuşma dili formuna "ayrıntılı şifre" der. " ve "Senin yaşındakilar artık bunu yapmıyor" örneklerinde olduğu gibi konuşma şekli direktdir. aynı zamanda terapistin de bu tedaviden hoşnut kalmayacağı sonucuna varır. " Sınırlı şifrenin (konuşma dilinin) istekleri genellikle sözsüz bağlamda yer alır. . bu e-ğitim şeklinde çocuğun davranışı diğer kişinin duygularına yani belli hareketlerin getirdiği sonuçlara yöneltilmiş Pozitif Aile Terapisi tir. 1964) ve çocukta suçluluk duygusu uyandırır: "Çocuk suçluluk duygusuna dayanmayı öğrenerek ve hareketlerinin sonuçlarını farketmek için konuşma dilini kullanarak insanlarla yaşadığı gerilimlerle başetmeyi öğrenir" (s. göz hareketleri veya sesin tonlaması açıkça bir emri veya ricayı belirtir. birdenbire ait olduğu kültürle savaşmak zorunda kalır. kızacak. Sonuç olarak alt sosyal sınıftan bir hastanın terapi ilişkisine yönelimi söz konusu değildir (1964. sözgelimi bulaşıkları yıkamayı hareketlerle belli ederek ifade edilir. toplum ve söz Pozitif Aile Terapisi: Konuşma Dili ve Sosyal Stnıf konusu kişi arasındaki benzerliği

arttırarak kültürü veya yerel gelenekleri devam ettirmektir.

Ama öte yandan iş toplantılarında kalkıp saatlerce organizasyon poblemleri hakkında konuşabiliyor. " Ama hepsinden öte sınırlı konuşma dili aile içinde gelişebilir böylece bu küçük topluluk içinde anlaşmayı sağlamaya yeterli olabilir. Bunun için gerekli ifade yeteneklerinden yoksundurlar ve bu açıklarını kapatmak için beden dilini kullanırlar. Psikoterapi sözel yetenekler gereksinme eğilimindedir ve bu yüzden nevrotik hastaları tedavi etmeyi tercih eder. Bir çatışmayı Pozitif Aile Terapisi: Konuşma Dili ve Sosyal Sınıf . Bu hastalar günlük hayatlarındaki şeyleri sözel olarak dile getirebilse de iç dünyaları ve duyguları hakkında konuşamazlar. Bu şekilde terapist sözel farklılaşmanın gelişmesini teşvik eder. Kendinden başka kimseyi düşünmüyorsun. Pozitif Aile Terapisi bu psikoterapiye yönelik konuşma engellerini yenmeye çalışır. Orta sınıfa ait tipik ayrıntılı şifre (konuşma dili). Ve sonuçta konuşmacı eğer isteği yerine getirilmezse hoşnutsuzluğunu belli eder: "Bu eve senin hiç katkın yok. sınırlı konuşma diline sahip oldukları görülmüştür (S. Bu gruba dahil hastalar da haksız yere geleneksel psikoterapi ile tedavi edilmeye çalışılır. Psikosomatik hastalıklarla bağlantılı olduğunda bu sınırlı dil özel önem kazanır. Stepha-nos. neden onun yerine kendisinin bunu yapmaya vakti olmadığını ve tüm

ailenin nasıl bunun faydasını göreceğini açıklamaya çalışır. 1973). Aşağıdaki önermeler kitabın önümüzdeki bölümlerinde daha geniş açıklanacak olan Pozitif Aile Terapisi prensiplerinin ana hatlarını gösterir: 1. Ama bu alanlar ailenin altyapısına ve bireysel geçmişe rağmen farklılaşmadan kalan kör noktalardır: "Kocam benden daha üst sınıftan geldiğini söylüyor ama iliş Pozitif Aile Terapisi kimizdeki problemleri konuşamıyor. Psikoterapi kapısını sözel alanda yetenekli olmayan psikosomatik hastalara kapatır. "Ailenin geçici bir üyesi" olan terapist ailenin konuşma dilinde yer alan şeyleri kavrar ve aile üyelerinden onları açıklamasını isteyebilir. bu duruma farklı yaklaşır. Aile içinde üyeler birlik duygusu yaratarak da gerçekten sözel yöntemle ilgisi olmayan kurallarla hareket edebilirler. Belli alanlarda orta ve üst sınıftan kişiler de alt sınıfa ait "sınırlı konuşma dili" gösterebilirler. Psikolojik çatışmalara fiziksel semptomlar ile tepki veren psikosomatik hastaların. bundan sonra kendi işini kendin halledeceksin. Yalnızca sorunları benim hayal ettiğimi söylüyor. Bana yardım etmiyorsan. Aile terapisindeki tedavi yöntemi hastanın alışık olduğu iletişim dünyasında kalmasına izin verir. İnsan karşısındakine neden bulaşıkları yıkaması gerektiğini. " Bir işadamıyla evli otuzbir yaşındaki kolej öğretmeninin bu açıklamaları. "sınırlı konuşma dilinin" problemlerinin psikoterapide her sınıftan insan için özel bir önem taşıdığını gösteriyor.

A. çatışmalarını zıt duygular bağlamında algılayan "nevrotik" hasta haline geçirir. İşçi sınıfından anneler bu beklentilerini daha sert bir şekilde empoze etmişlerdir. Pozitif Aile Terapisinde biz bu içerikleri tedavinin merkezi haline getiriyoruz. Sözel olarak farklılaşmamış. Pozitif Aile Terapisinin araçları hastanın doğuştan var olan. bu tedavi anlayışı ile önlenmiş olur. 7. özdeyişler ve diğer kültürlerden. Bölüm Pozitif Aile Terapisinin Uygulanması 320 — . Bunlar adeta bir terapi köprüsü gibi hastanın kendi çatışmalarını ortaya çıkarmasına yardım eden bağlantılar kurmasını sağlar. Söze dökme yöntemi sözel soyutlamalar gerektirir. Bu yüzden P. Tersine aile üyelerinin bu yeteneği kazanmasını Pozitif Aile Terapisi sağlar. durumlardan örnekler sunar. Pozitif Aile Terapisinin bir özelliği de uygulanabilirliğini konuşma engelleri bağlamında genişletir. Terapiste aşırı bağımlılık riskini azaltır ve hastayı kendi durumunu yönetmeye yönlendirir. T hastaya hikayeler. 3. aynı zamanda toplumdaki ilişki sistemleriyle olan etkileşimleri göstermeye uygundurlar. Pozitif Aile Terapisi 4. Bu içerikler "gerçek yetenekler" olarak kolayca anlaşılabilir ve sosyal sınıf gözetmeden belli problemlere giriş sağlarlar. T araçları tedavi için gerekli temeli oluşturmuş olur. Bu araçlar aynı zamanda hastanın duygularını ifade etmesini sağlayan dil yeteneğinin geliştirmesine yardım eder. Bu özellikle sorunlarını bu a-raçlar sayesinde farkeden psikosomatik hastalar için geçerlidir.

Terapi kendi tedavi programı içinde kendi kendine yardım alanında kullanılabilecek belli yöntemleri sistematik olarak geliştirir. Kişi önce sözel formlarla hayal dünyasına geçiş işini yüklenmelidir. Bu hastanın kendi durumunda etkin bir rol oynamasını sağlar. Böylece P. Maccoby ve Levin (1957). Çeşitli sosyal sınıfların konuşma şekilleri birbirinden farklı olsa da çatışmalarının içerikleri birbirleriyle karşılaştırılabilir. Bu aynı zamanda geleneksel terapiye duyulan bazı şüpheleri de ortadan kaldırır. çekingen ve "verimsiz" bir sürü hastayı psikoterapiden u-zak tutan acılı sessizlik. işçi sınıfından annelerin orta sınıftan annelere nazaran çocuklarının hakim düzene uyum ve rıza göstermesi için onlara daha sert taleplerde bulunduklarını keşfetmişlerdir. Bernstein (1959) ve Thomas (1972) bu eğilimi daha geniş araştırmalar ile desteklemişlerdir. a-tasözleri. Böylece çocuk yetiştirme alanındaki ve çalışmalardaki belli içerikler farklı eğitim stillerinde uygulansalar da genel bir önem kazanır. Sears. çatışmayla başetme yeteneğine geçiş sağlar. A. 2. söze dökme yeteneği terapi için önceden gerekli olan bir zorunluluk değildir. Bu yöntem duygularına dolanmış "psikosomatik "hastayı.

Böylece aile üyelerinin kişilik yapıları ve ailenin kendi ilişki yapıları ile ilişkili bir kavramlar ağı görürüz. Mobilyalarda tozun zer w* Pozitif Aile Terapisi resini görmeye dayanamaz. Kavramlar ve Bunların

Pozitif Aile Terapisindeki Uygulamaları Öğretmenin görevi çeşitli bitkileri yetiştiren bahçıvanın işine benzer. teorik değerlendirmelerden hariç tutuldu. Bunun bir örneği üç kişiden oluşan bir ailede gözlenebilir. Her biri kendisine en uygun bakımı gereksinir. Bu içerikler. Baba için dakiklik ve düzenliliğin baskın olması ö-nemlidir. biri nehir kıyısını. aile yapıları ve iletişim problemleri ile ilgilendi. . Fakat kavramların hepsi birden kişinin hayat planı veya bir topluluğun yapısı için eşit derecede önemli değildir. Kadın tertibin ve temizliğin timsalidir. tavırlar. davranışlarında ve algılarında şekillenir. aile (veya topluluk) üyeleri belli kavramlarla karşılaştıklarında onların bilinçlerinde. Eğer çocuğu misafirleri uygun bir şekilde selamlamazsa sinirlenir. GERÇEK KAVRAMLAR VE TEMEL KAVRAMLAR Çatışma durumları. değerler ve ilkeler (norm) olarak şekillenen insanlararası ilişkilerin niteliklerini ve programlarını tanımlar. Ama iş evlilikte dürüstlüğe geldiğinde o kadar da titiz davranmaz. farklı değerlerin arasındaki yüzleşmeler olarak tanımlanabilir. Onun için kibarlık da önemlidir. — Abdu'l 'Baha Önceleri aile terapisi esasen rol dağılımı. Tabii terapist içeriklerin görüşleriyle ilgilendi a-ma yalnızca dinamik yönelmeye eşlik eden bir olay olarak. aile dinamikleri. ötekisi dağın tepesini sever. Aile üyeleri arasındaki ilişkilerin içeriği. Bu tariflerdeki kurallar. Tam bir dürüstlük ve sadakatin her evliliğin temeli olduğunu düşünür. Bu yüzden bizler

kavramlar arasında çeşitli derecelerde kararlılık gösteririz. Ben çatışmanın hem içeriklerini hem de dinamiğini kavramaya çalışırım ve terapide bunlardan yararlanırım. Yaklaşımlar ve davranış kalıpları olan bu değerler nispeten sabittir. Bir metresi olmasını hayal eder. davranışını haklı çıkarmak onun için hiç de zor değildir. Bir bitki güneşi severken. Bunlar davranış ve duyguları çeşitli oranlarda etkiler. Ailenin içeriğine dair bu bilgi kırıntısı bile aile ortamındaki olası çatışma potansiyelini resmeder. Bir tanesi kumda yetişirken bir diğeri killi toprakta yetişir. bir diğeri gölgeyi gereksinir. 1. Karısının ve çocuklarının dağınıklığı onu sinirlendirir. aksi taktirde sonuç memnuniyet vermez. olanaklarımızı belirleyen. En veciz haliyle bu cümle geniş bir davranış yelpazesini ve kişinin tüm sistemini kapsayan bir temel kavramı yansıtır. bireyden ayrılmış ve iletişimle gelenekte sosyal bir gerçeklik kazanmış kavramlan kapsar. " Bu iddia hem adam hem de fikrini beyan eden kadın hakkında bir fikir veriyor. Bu tarz bir kavramla bağlantılı genelleştirme daha da ileri gider. genellikle içinde gerçekleştirildikleri duruma zarar vermeden tekrarlanırlar. Bariz yüzeysel sözlerin arkasında genellikle egoya dokunan bir cümle vardır. Daha genel anlamıyla söylemek istersek. "ortak ve bireysel mitoloji". Temel çatışma. her davranış ve her tavır. ca bir kenara atamaz. " f] —Saadi ^ . Temel kavramlar (kişilik ile bağlantılı kavramlar). kişinin çatışmaya tepki verirken kullandığı hem

bilişsel hem de duygusal yapıların hangilerini kullandığını açıklar. başanya ve başarısızlığa da aynı pasif "Ne farkeder?" cümlesiyle tepki veren bir kişiden farklı şekilde başeder. değişmez bir şekilde davranır. davranışa ait direkt itici güçtürler ve durumsal faktörler tarafından etkilenirler. bilinçli bir şekilde kontrol edilen kavramlar ve daha geniş ilişki sistemlerinin yanı sıra böyle mitolojilere de sahibiz. kendisine zararlı olsa veya sürdürmesi zor olsa da kolayKavramlar ve Bunların Pozitif Aile Terapisindeki. baltanın sertliğini veya testerenin keskinliğini yaşamamış o-lacaktın. Bu durumda "Düzenlilik hayatın yansıdır" cümlesi kişinin davranışını ve kendisiyle diğer insanlardan yana beklentilerini belirleyen bir kavram haline gelir. Bu anlamda bir durumsal kavram. Terapide Kavramlar: Bakış Açısının Değişmesi "Ağaç. Bu yüzden kocasının dağınıklığından yakınan kadının şikayeti farklı bir nüans taşır ve kişilikle ilgili kavramlara işaret eder. temel kavramların çerçevesi içinde yer alır. "Düzenlilik hayatın yansıdır" diyen cümle burada tüm anlamıyla boy gösterir. kocası salonda kendisine ait eşyaları düzenleme niyetinde olamayan bir kadının şikayetlerinde görülebilir: "Kocamın dağınıklığı sinirime dokunuyor. Kısaltılmış bir şekilde bu temel çatışmayı yansıtır: Bireyin geçmişindeki öğrenme. insan kişisel. "Bireysel mitoloji" deyimi kavramlan. Kavramlar bir çeşit saklambaç oyunu oynar. edindiği gelenekler. . Kişi dışardan baktığında onların bireyin

deneyimleri. hareketleri ve özsaygısı ile ne kadar yakından bağlantılı olduğunu göremez. Yaşamaya alışık olduğu kuralları gözler. "Sakin ol" gibi iyimser bir deyimle yaşayan kişi çatışmayla. Hepimiz. Bunları özel bir durumda. 2. Ö-te yandan ortak mitoloji. zaman içinde yerini değiştirmiş olsaydın. Bu tip bir durumsal kavram. Bu durumu genelleştirme olarak tanımlayabiliriz. Gerçek kavramlar (durumsal kavramlar). . bireyin yaklaşımlarının kristalize olmuş hali olarak tabir eder. temel çatışmanın semptomatik özelliklerini içerebilir. ikinci grubun da yatay çizgiler görmesi sağlanmış. Burada kullanılabilecek teknik. Eğer kişi bu uyarlamayı yapmak için yeterli olasılıklara sahip değilse. Pozitif yöntem. otoriter bir terapiste ait aynı derecede sabit bir kavram koymak değildir. Kavramlara verilen bu önem beyin araştırmalarından vereceğimiz bir örnekle tasvir edilebilir: Yeni doğmuş kediler iki gruba ayrılmış. Bu deneyi (cf. Dikey çizgilerle çevrelenen "yatay" kediler sendelemeye başlamışlar ve dengelerini kaybetmişler. Bu kişinin bakış açısını değiştirmekle elde edilebilir: kişi çatışma yaratan kuralları yeni yollarla belirlemeyi öğrenir ve böylece yeni yaklaşımlar ve olası çözümler üretir. Terapiye yönelik kavramlar varsayımlı bir karaktere sahiptir. Bu yöntem kavramların pozitif bir yorumuyla gerçekleştirilebilir. Aynı şey "dikey" kediler yatay çevreye konduğun-. psikosomatik ve psiko-sosyal hastalıkların tipik özelliği kavramların dengesizliği ve kişinin onlara sıkı

bir şekilde tutunmasıdır. Kavramlar. Terapist yalnızca hastanın kavramlarını. Psikoterapinin amacı sabit bir kavramın yerine. 1978). bakış açısının değiştirilmesidir. belli bir kavramsal kalıp çerçevesinde büyümüş bir kişinin kendi Terapide Kavramlar: Bakış Açısının Değişmesi sini farklı kavramlara sahip bir topluluk içinde bulup. Aile içinde belli bir davranış şekli (kibarlık) öğrenen ve bunu kendine mal eden kişi genellikle farklı nezaket kurallarının geçerli olduğu bir duruma ayak uydurmakta ve kendi kibarlık anlayışını yeniden ayarlamakta zorluk çeker. Kavramlar hakkında soru sorarak. Durumsal kavramlar sorgulandığında olduğu kadar kişi ailede önemli bir denge sağlayan bu kavramların tehdit edildiğini hissettiğinde de gerilimli bir ortam doğar. da da ortaya çıkmış. Kişinin kendi kavramları diğer tavırlar ve kavramlardan gelebilecek olası tehditlere karşı korunur. içinde bulunduğu toplulukla ve kendi özsaygısıyla ilgili problemler yaşayabilir. basmakalıp kalacak ilişkilere-kişinin gerçekliğini nasıl algıladığını belirleyen ilişki sistemlerine ışık tutarız. aksi halde bilinçsiz. kavramlardan sapmayı kabul etmeye dair bariz bir yeteneksizliği de beraberinde taşır. Vester. Psikolojik. kişinin kavramların ilişkinliğinin farkına varması ve farklı. Neyin doğru neyin yanlış olduğu sorusunun yerine. neyin hangi sonuçları doğurduğu ve ne gibi önkoşulların belli bir mitolojiye sahne hazırladığı sorusu gelir. Sonuçta. bireysel mitolojisini farklılaştırmaya

çalışabilir ve ondan sonra alternatif kavramlara dikkat çeker. . birinci grubun ilk haftalarda yalnızca dikey. hatta karşıt bir kavramın bir tehdit değil. Terapinin ilk hedefi bu katılığı yumuşatmak ve hastayla ailesine diğer olasılıklar sunmaktır. dengesini kaybetmesine benzetebiliriz. Hasta bunları deneme a-maçlı kabul edebilir ve uygun durumlara uyarlayabilir. bu kediler ilk haftalarda gördükleri çizgilerin dışında düzlemde yer alan diğer çizgilere "kör" kalmışlar. ufkunun genişlemesi olduğunu anlaması demektir.

Birçok yönden öykülere benzeyen bir deneyim de rüyadır. aksine örnek bir durumla hayali özdeşleşmedir. Bu yüzden öykülerin bir dizi işlevi söz konusudur. —Doğu özdeyişi Pozitif Aile Terapisi. AYNA İŞLEVİ Öykülerin içinde yer alan imge yığını içeriklerini bireye yakınlaştınr ve kendisini bunlarla özdeşleştirmesini kolaylaştırır. Terapiye yönelik öykülerin hedefi ahlak öğretisi değildir. Rüya. Tıpkı bir aynaya bakıyormuş gibi kişi öykülerin içinde kendisini görür. anlamı ve önemi bariz olmayıp sembollerde gizlenmiş kişisel bir öyküdür. Kişinin Bakış Açısını Değiştirmekte Yardımcı Olarak Öyküler ve Özdeyişleri Kullanmak Kişi eski alışkanlıklarını pencereden atmak yerine onları nazik bir şekilde ön kapıya kadar geçirmelidir. Pozitif Aile Terapisi MODEL İŞLEVİ Öyküler çatışma durumunu temsil eder ve olası çözümler sunarlar ya da çatışmaları çözmek için yapılan belli

girişimlerin yol açacağı sonuçlara dikkat çekerler. Bunlarda semboller ve gizlenmiş bilgiler içerir. ! 3. onları üreten toplumun gelenekleri içinde meydana gelirler. ARACI İŞLEVİ . Pozitif Aile Terapisi Kişinin bakış açısını değiştirmeye istekli olması bazen kavramlara bağlı kimliğin sorgulandığı karmaşık bir duruma yol açabilir. Öyküler bireysel boyutun ötesinde bilinç. öyküleri. Dinleyici öykülerdeki iddiaları içinde bulunduğu psikolojik duruma benzer şekillerde yapılandırır. masalları ve mitleri kullanır. Bu yüzden sıcak ve soğuk duş etkisine benzeyen bir yöntemle bakış açısını değiştirmeye çalışmayız. Rüya bireysel bir mitolojiyi ifade ederken. Pozitif Aile Terapisinin bir bölümünde Doğu öykülerini işte bu yaklaşım yüzünden kullanırız. öyküler ve deyişler kollektif mitolojilerdir. kültürlerin temsilciliğini üstlenirler. Psikoterapide. Belli bir Kişinin Bakış Açısını Değiştirmekte Yardımcı Olarak . KÜLTÜRLERARASI AKTARICI GÖREVİ GÖREN ÖYKÜLER Geleneklerin taşıyıcıları olan öyküler. onun narsistik arzularını doyurur (cf. terapist ve hastanın yüzleşmesi. nasıl kendisine gerçekliğin daha iyi bir resmini verebileceğini ve kendi özel durumuna neyin uygulanamayacağını görür. Kişi bu yabancı görüş ile bir parça özdeşleşir ve kendi durumu için hangi bölümlerin kabul edilebilir olduğunu. daha görece olarak görmesini sağlarlar. dirençlere ve savunma mekanizmalarına doğrudan yapılan bir saldırı genellikle eşit derecede yoğun bir karşı savunmayı

başlatır. Bu hastaya duyulan saygının belirtisidir. hayal dünyasına dönmek gerileme. Hikayelerin içerikleri bir toplumun üyelerine güç ve güven sağlar. Kültürde yer alan kuralları. kültürel çevrenin kabul edebileceği çözümleri öne sürerler. KARŞIT KAVRAMLAR OLARAK ÖYKÜLER Bir öyküyü kullanarak terapist bir teori salık vermek yerine hastaya kabul veya red edebileceği bir karşıt kavram sunar. Yanlış anlamalara. kavramları ve davranış şekillerini yansıtırlar. . REGRESYONA (ESKİYE DÖNMEYE) YARDIMCI OLARAK ÖYKÜLERİN KULLANILMASI Öyküler tarafından oluşturulan alan sezgi ve fantezidir. . 1977. DEPOLAMA İŞLEVİ Hayali ve duygusal çağrışımlar yarattıkları için hikayeler kolay hatırlanır. hastanın günlük yaşamında da bulunurlar. Bunlar yalnızca terapi ortamında değil. Benzer durumlar onları akla getireceğinden. gelişimin ilk devrelerine kayma o-larak yorumlanır. Öte yandan farklı kültürlere ait öyküler söz konusu kültürde geçerli olan kurallar hakkında bilgi verir ve dinleyicinin kendi kavram repertuvarını genişletip. hazza yönelik davranışları ve tavırları edinmesini sağlar. Başarıya şartlanmış toplumumuz içinde. . Terapi çerçevesinde öyküler yetişkinin öğrendiği edinilmiş davranışların zırhından—en azından deneme bağlamında—sıyrılmasını ve tekrar erken. R. öykülerin uyandırdığı sorular hakkında düşünme ihtiyacı varolmayı sürdürür. Battegay. iki "cephe" arasında aracılık görevini üstlenen öykülerin

devreye girmesi ile kolaylaştırırlır. 1979) ve hastanın kendi savunma mekanizması ile en azından geçici olarak başetmesini kolaylaştırır. v. onun üzerine düşün. öyküler ve masallarla olan ilişkimizi de eskiden öğrendik. . Bu şu anlama gelir: bir öykü oku. Böylece bilinçli bir şekilde bilim öncesi bir halk terapisinin elemanlarına ulaşıp. büyükanne. . b) 2. Bazen bakış açısının bu değişimi tek başına problemin çözümü olabilir. Şimdi aklınıza hangi öykü veya masal geliyor? 5. Terapist bunu açık bir şekilde Pozitif Aile Terapisi salık verir veya—özellikle bunu işaret etmeden—öykünün mücadeleci karakterinin hastayı kendi kendine karşıt kavramla uğraşmaya itmesine izin verir. kişide sürpriz bir deneyim gibi yaşanan bir bakış açısı değişimi yaratır. onlara ilgisiz kalmayı veya onları reddetmeyi öğrendik. Onları sevmeyi. Doğru zamanda kullanıldığında terapi sürecine faydalı olabilecek bir dizi Doğu öyküsü topladım (Peseschkian. Masallar ve öyküler hakkında ne düşünüyosunuz? 4. kardeşler. anne. öğretmen. özellikle duruma uyan bir deyiş veya atasözü. a-naokulu öğretmeni. Hastaya karşıt kavram ile uğraşma görevi verilir. Küçükken size kim öyküler okudu ya da anlattı? (baba. 1969. teyze. Öykülere karşı tavrımızın altyapısını daha iyi anlamak için kendimize sorabileceğimiz bazı sorular var: Kişinin Bakış Açısını Değiştirmekte Yardımcı Olarak . 1. Psikoterapide karşıt kavramlar reçete gibi sunulur (Watzlawick et al. Hangi deyişler veya

kavramlar sizin için büyük anlam taşır? . onun hakkında konuş veya ondan ne anladığını yaz. onları Pozitif Aile Terapisinin bilimsel kavramına katabiliriz. Hikayelerin size anlatıldığı durumları hatırlayabiliyor musunuz? Nasıl hissediyordunuz? 3. Kişinin karşıt kavram için seçtiği şekil aynı şekilde şartlara da bağlıdır: bilgiyi ağdalı bir dille ve şiirsel betimleme ile aktaran öyküler. Öykülerimizin çoğunluğu saf tariften öteye gider ve optik yanılmaya benzer bir değişim deneyimi içerir: dinleyici veya okuyucuya bir sürü dert açmadan. 1977). açıklayıcı kavramın kısaca özetlendiği öykünün "ahlak"ı. KENDİNİ TANIMA Bir çok şeyin yanısıra. fakat bakış açısmda değişim getirmenin yanı sıra başka şeyler de vardır: Benzer durumlar farklı bir açıdan görülür ve bu onlara farklı bir karakter kazandırır. hastanın sunduklarına uyan doğrudan bir cevap olarak ortaya çıkan "şekilsiz" karşıt kavram gibi. Selvini et al. büyükbaba. 1979). bu tarz meseleler hakkında araştırma yapmanın faydalarını gösterir. biraz ağırdan al ve en önemlisi bu yoğun stres için bir şeyler yap. Hastayı geçirirken. Ama bazen bu gerçekte öykülerin kendisine karşı değil. kişilerin dini. dostça sırtına vurur ve öğüt verir: "Kendini bu kadar hırpalama. O an hasta içindekileri dökmeye başlar: "İş arkadaşlarımın görevlerini üstüme alıyorum. bazıları da onlara karşı derin bir güvensizlik ve nefret duyar. kendimi güvende hissetmiyorum. Kendi deneyimleri bunun fonksiyonel bir kalp hastalığı olabileceğini

gösterir. bazı okurların öyküler hakkında yoğun bir duyguya sahip oldukları halde onları uygulamada kullanamadıkları için endişelendiklerini gördüm. "İyi ama nasıl?" . felsefi ve ailevi bağlarına karşı duyduğu bir hoşnutsuzluktur. Bu kişilerin yetiştiği aile ortamında "kibarlığa" çok önem verilirken. işte yeni projeler var. üstüme gitgide daha fazla iş yığılıyor ve hayır diyemiyorum. sinirli ve huzursuz hareket eder ve kötü kader yığını gibi kendisini muayene masasına atar. elini sıkar. Bu durum. Etraflı bir fiziksel muayeneden sonra. Gece yattığında kalbi kriz geçiriyormuşçasına ağrır. Her an kalp krizi geçireceği korkusu çekmektedir ve midesine ağrılar girer. esprili öyküler anlatmanın tabu olduğunu gördüm. 8. Bu sene muhtemelen sınıfta kalacak. Tecrübeli bir uzman olarak sormaya başlar: "Ne zaman ağrılarınız kötüleşti? Evde veya işinizde yoğun baskı altında mısınız?" Hasta kafasını sallar. " Doktor bu şikayetleri dinleyip. Bölüm Kavramlar ve Onların Pozitif Aile Terapisindeki Etkileri Tıbbi Uygulamadan Günlük Bir Örnek Bir hasta muayenehaneye gelir. yatıştırıcılar ve hastanın dolaşım sistemini düzenleyecek ilaçlar verir. Pozitif Aile Terapisi Dahası oğluma bile gerçekten yardımcı olamıyorum. Öyküler ve onların psikoterapi deki uygulamalarına dair yazdığım Doğu Hikayeleriyle Psikoterapi: Tüccar ve Papağan (1982) adlı kitabımda belirttiğim gibi. kalbi yerinden fırlayacak gibi atmaktadır. Yorgun görünüyordur. " Kapıdan çıkınca hasta

mırıldanır. Doktor tüm bunları sabırla dinler ve kafasında uygun teşhisi koyar. Karım olan biteni anlamayıp benim başarısız olduğumu düşünüyor. doktor bir sonuca varır: fonksiyonel kalp hastalığı. Doktor hassas bir noktaya dokunmuştur. Bazı kişiler öykülerin mecazi diline karşı büyük bir sevgi duyarken. şaka yapmanın. Şikayetlerini çok zor tarif eder. Sol kolunda şiddetli ağrılar vardır. klinik tanı anlamında asla son demek olmayan tanıya dayalı bir yargıda bulunmaktan kaçınır. E: "Aile doktorumuz söyledi. Farklılaşma analizi. Herkesten çok jinekolog bu fenomen ile uğraşır. Şimdi aktaracağımız vakalar (olgular) kavramların nasıl ailevi durumu etkilediğini ve Pozitif Aile Terapisi araçlarının nasıl kullanılabileceğini gösterir. "Frijid" terimini sabit bir tanı gibi kullandı: Terapist: "Bunu nereden biliyorsunuz?" Mr. terapiye kocası ile birlikte geldi. Salt hasta terapiye geldiği için. terapinin kendisi ile karıştırılır. aynı rahimde büyüyen bir şey gibi taşıdığını varsayar. 1. Bu yalnızca psikosomatik şartları akla getirir—ve bu durumda jinekolog çaresiz kalır. farklılaşma analizine dayalı psikoterapiye ait bir rehber olarak görebileceğimiz çok aşamalı bir tedavi planı kullanır. " Öte yandan psikoterapiye yönelik bir körebe oyunu vardır. hasta. kişi hastaya önce terapinin gerekli olup olmadığını. Bu kararlar. evli bir kadın. terapist. Ursula R. tanının esas görevleridir. Peşin hüküm verme korkusuyla. neyin önemli olduğunu bilirsin. Genellikle bu durumu

yaratan görülür bir fiziksel neden yoktur ve bu durumu hormonal hastalıklara bağlandırmak kuraldan çok istisnadır. Tanı süreci. Pozitif yöntemle ne demek istediğimiz aşağıdaki örnek vakada görülebilir: Otuziki yaşında. E (bariz şekilde utanarak): "Zaten karımın zaman . Birçok olayda genetik hastalıklar da sebep olarak kabul edilemez. Bu birçok sorunu doğuran bir örnektir. hangi tarz terapinin kullanılacağını ve en azından geçici olarak ne gibi bir terapi hedefinin belirleneceğini açıklamadan. Bir yanda temelde tanı amacı taşıyan ilk görüşme. hastayı terapi değirmeninden geçirmesi gerektiğini düşünür. Bu öncelikle etkileşim olarak anlaşılabilir. " Adam bunu beni afallatan bir kesinlikle söyledi. kocası birden onun yerine cevap verdi. "Karımın cinsel problemleri var. o frijid. terapinin çoktan fikrine yol açar: "Sen. Zorluğun bir nedeni de cinsel soğukluğun hastalık olarak saptanmasıdır. " Terapist: "Bunu yalnızca doktorunuz mu söyledi?" Mr. Bu kadının frijidliği bir sağlık kusuru olarak. Frijidlik (Cinsel Soğukluk): Kişinin Bedeni Aracılığıyla Hayır Deme Yeteneği Cinsel soğuklukla uğraşma şeklimiz pozitif yönteme iyi bir örnek teşkil eder. Ona rahatsızlığın ne olduğu sorulduğunda. Geleneksel psikoterapide bir ikilem söz konusudur. söz konusu olayların yalnızca etiketlenmesi değil. onunla başetme çabaları onları tedaviye yönelik bir çıkmaza sürüklemişti. ikisi de şaşı Frijidlik (Cinsel Soğukluk): Kişinin Bedeni Aracılığıyla . np. kocasıyla bir çift

olarak yaşadıkları problemlerin "suç"unu tek başına üstleniyormuş gibi göründü. . Kocası her türlü çabayı göstermişti ama tüm bunlara rağmen karısı karşılık vermekte güçlük çekiyordu. Pozitif yeniden—yorum. geriliyordu. A-ma ilk olarak karım finokoloğa gittiğinde. frijidlik cinsel bir savunmadır ve cinsel ve evliliğe ait sorunlardan salt geri çekilerek kaçınma girişimini temsil eder. . aynı zamanda ona cinsel olarak yalnızca iğrenme ve direnç duyduğunu da söylemişti. Bu görüş karısını soğuk ve olumsuz olarak algılayan erkeğin tarafını tutar. aile doktorumuz bize bulguları okuduğunda bunun frijidlik vakası olduğunu öğrendim. Jinekologa vajinal bir a-kıntı sebebiyle gitmişti. Bana kadın. Frijidlik tanısının yalnızca cinsel yaşamın kalitesinin bir tarifi olarak sunulması ilginçtir. İşiyle evliydi ve eve canı istediği zaman geliyordu. Bu yorumla nereden başlayacaklarını bilememelerinden korktum. ama tam o sırada kadın problemi kendi bakış açısından tartışmaya başladı: "Uzun süre önce. kocama hayır demeyi bıraktım. Üstelik erkek için bu deneyim zor ulaşılan narsisist bir hastalığa benzer. söyleyecek kelime bulamadı. Çifte bu karşıt kavramdan bahsettiğimde. Bu kişinin bedeni aracılığıyla hayır deme yeteneğidir. Bunu sekiz yıldır sürdürüyor. Mutlu bir cinsel yaşam için gösterilen çabalar aksi bir etki—yani derin bir başarısızlık hissi—yaratıyordu. zamanının yetersizliği. Cinsel soğukluktan daha fazla şey ifade eder. F bu saldırganca sarf edilen cümle

yüzünden incinmişti. Cinsel birleşmeye katlanması gerektiğini düşündüğünde. Kadının cinsel soğukluğu organik bir bozukluk olarak görülüyordu. " Duygularının çoğunlukla savunmaya yönelik olduğunu söylüyordu. problemi yeni bir bağlamda görmeyi ve soruna—kocanın iş etkinlikleri (çalışkanlık/ başarı). Anlayacağınız bana ayıracak hiç zamanı yoktu. Pozitif Aile Terapisi zaman beni cinsel gçıdan reddettiğini hissediyordum. " Uzman tarafından sunulan tanıyı kabul etmişti. kocasına dertlerini açıklayamaması ve ona karşı kendini haklı çıkara-maması (kibarlık/dürüstlük) gibi . güvenilmezliği ve gecikmeleri. Ama bu rahatsızlığı anlamanın başka bir yolu daha var. Son tatminkar cinsel ilişkiyi yedi ya da sekiz yıl önce yaşamıştı. Kocasının aksine problemini bana kendisini depre-sif hissettiğini ve kocasıyla ilişkisinin zorda olduğunu söyleyerek tarif etmeye başladı. Mrs. Bu durumda. kadının kocasının bu haksızlıklarına daha fazla katlanmak istememesi gibi adalet kavramı.

O-nunla beraber çalıştığım zaman bir sürü sorun yaşamıştım. geleneksel tanının eski yollarını terketmek ve hastalarla yeni bakış açıları oluşturup/ varolan problemleri yeni bir ışık altında değerlendirmekti. eğer çok fazla olursa. Yemek yedikten hemen sonra midem ağrımaya başlıyor. 2. yine de lamba yağnın az olmasına kıyasla yağı. Hastalık kavramını tekrar etmeyerek. yeni görüşler ile yaklaşmayı sağladı.

problemini işte yaşadığı bir çatışma olarak sundu. Üstüne üstlük. ama daha önemlisi ailenin iletişim yapısında gerçekleştirdiğimiz farkedilir değişimdi. Dahası bu durumun kötüleşmesinden korkuyorum. Röntgenler ile yapılan teşhis gastrite dayalı ülseri olduğunu ispatlıyordu. insan için yemek de aynı şey demektir. aile terapisiyle u-yum içinde problemle başetmenin yeni yollarını bulduk. Bunun için bize gerekli olan. mide problemlerinin nasıl başladığına dair yaptığı açıklamayı makul göstermiyordu. On ay süren. : "Son altı ayda ağrılarım fazlalaştı. kadının sağlığında önemli gelişme sağladık. . Bu daha çok ilişkideki yaralanan duyguların ve iletişimin bir ifadesi haline geldi. çok fazla olduğunda daha çabuk söner. neredeyse problemini yoğun iş talebi ve otorite çatışması olarak yorumlayacaktım. Tanımlamalarına dayanarak. onbeş seanslık beş-aşamalı terapi süresince. . Hasta sinirlendiği zaman bunun nasıl hemen midesine vurduğu hakkında konuştu. Şimdiden istediğim kadarını yapamadığımı düşünüyorum. çok az olduğunda da söner. ışığı parlar. Bay O. —Doğu özdeyişi Hartmut O. Aynı zamanda . Bu problemler işimin bir kolunun ana merkezden uzak bir yere taşınması ile başladı. Bu organik semptom üe karşılaştırıldığında. Mide Ağrılarının Tutumluluk İle Ne İlgisi Var? Lamba için gazyağı neyse. Biraz si-nirlensem bile midemde bir şişkinlik oluyor. psikolojik semptomlar geri planda kalıyordu. Hastanın titiz tavırları bende onun

kompulsif bir kişiliğe sahip olduğu izlenimini yarattı. beklenmedik bir şey olduğunda terlemeye başlıyorum. Bu yüzden aldığım bu haber beni şok etti. " — Hastayla yapılan ilk görüşmeden alıntı. Fakat ağrıları ve kendi Mide Ağrılarının Tutumluluk İle Ne İlgisi Var? kendisini tarifi. Böylece frijidlik yalnızca kadının anormal bir özelliği olmaktan çıktı. Bu problemler yüzünden fazla başarılı olamayacağımı düşünüyorum. Aynı zamanda eski patronumun ana ofise geleceğini duydum.

: " Bütün problemleri düşündüm ve sorular çıkardım. . Yarı alaycı. Ne zaman sinirlense başı ağrır. yoğun terleme periyotlarının kendisine kriz şeklinde geldiğini ve belki de bastırılmış kaygılarının sonucu olduğunu söyleyebiliyordu. "Sıcak yuva ama insan kendi başına daha mutlu. Ve bu soruları cevapladıktan sonra da gerçekten çok cimri bir insan olduğumu gördüm. İnatla endişelerinin içeriğinden bahsetmekten kaçmdı. bay O. Şimdi bulunduğum yeri her zaman zirveyi hedeflemem için verilen öğütlere borçluyum. Bay O. Ailede son damlayı da çıkarmak için diş macunu tüpünü yalnızca benim yuvarladığım dikkatimi çekti. Terleme problemlerine gelince. İşte yaşadığı problemlere ek olarak evde de sorunlar olduğunun sinyallerini veriyordu. ağrılarının artmasından korktuğunu söyledi. Karım ve oğlum onu öylece bırakırlar ve bu beni rahatsız eder. Ve başarının da

ailemizdeki önemi büyüktü. Bu söz konusu olduğunda annem ve babam hatta teyzem hiç taviz vermezdi. Ama size yazdıklarımı söyleyebilirim. aşağıdaki konuşma yaşandı: Terapist: "Mide problemleriniz ve tutumluluk teması ile olan deneyimlerinizi gözlemlemek istediniz. "Evimizde slogan. FAE uyguladığında ortaya çıkan da tam bu "tutumluluk" temasıydı. Altındaki akademisyen mühendisler ve patronu yüzünden kendisini baskı altında hissetse de birisi olma duygusunu seviyordu. " Bay O. Ebeveynlerin ikisi de çok sosyal görünmüyordu. 'sofraya konan her şey yenir'di. " Onun için hangi kavramların önemli olduğu sorulunca Pozitif Aile Terapisi hemen yanıtladı. Bu konuda tıpkı karıma benziyorum. Ne keşfettiniz?" Bay O. fiziksel problemlerinin sonucunu değil aksine ortamını yaratıyordu. Bu durum onu çok şaşırtmış gibiydi. Söylediğine göre karısı alım görevliliği işini bırakmıştı ve kocasıyla onaltı yaşındaki oğlundan oluşan ailesi için yaşıyordu. . şöyle söyledi. Ve marmelat da başka bir mevzu. Bay O/ya mide ağrılarını doğuran çatışma durumlarını tanımlaması ve tutumluluk kavramı ile olan ilişkisine özellikle dikkat etmesi görevi verildi. Marmelat ne zaman az kalsa ben kenara bulaşan bu parçaları kaşıkla kavanozun içine iterim. Bir sonraki seansta. Bu korkular. Çatışmayla nasıl başettiğini tarif etmek ona hiç de zor gelmiyordu: "Çatışmaya hayal gücüm ve bedenim ile tepki veriyorum. yarı ciddi. her nasılsa Bay O. Bu tanımlama beni o

kadar sinirlendirip şaşırttı ki tüm yazdıklarımı yırttım ve size getireceğimi söylediğim dokümanı maalesef getiremedim. Ve tutumlu olmakta ailemiz için önemliydi. " Karısından ilk kez bahsediyordu ve ondan öyle bir şekilde bahsediyordu ki kadın en az kocası kadar hasta sıfatını hakediyordu. Ne zaman bir kaşık marmelat alsanız daima bir parça kavanozun kenarına bulaşır. mühendis olarak iyi bir kariyer yapmıştı ve kendi deyimiyle "artık birisi olmuştu".

Sanırım sırt ağrılarım da bundan kaynaklanıyor. : "Giysilerimi uzun süre kullanırım. "Başka bir şey daha aklıma geldi: Evde ufak tefek işler yapmayı ve yapabileceklerimi tamir etmeyi severim. "Ne zaman iş yemeğine veya dostlarımızla yemeğe çıksak. kullanılmış çivileri atmak hiç aklımdan geçmez. Ayrı ayrı veya ortaklaşa ödemeye karar verilir verilmez de midemdeki kasılma geçer. Dışarıda yediğimizde daima seçimimi çabuk yapmaya ve ilk önce ben sipariş vermeye çalışırım ki böylece bir ücret limiti belirlemiş olayım. şeylere para harcamaktan gerçekten nefret ederim. Verdiğim ipuçlarına aldırmaması beni çok kızdırır ve sonra da midemde bir kasılma olur. "Başka bir örnek de araba kullanma şeklim. Ve işe gittiğimde de üstümdekileri kirletmemek için çıkarıp. Pantolonları değil tabii. Yıllar geçtikçe pantolon modelleri değişir. "Bahsetmem gereken bir diğer konu da restoranda yemek yemek. karım mükemmel bir ahçıdır. Ama bunu

yapmıyorum. Ama böyle şeyleri hiç umursamayan oğlum canı ne isterse onu yer ve bu daima pahalı bir yemek olur. Riskli olduğunda—mesela dağ yollarında—asla yapmam ama başka zaman yokuş aşağı giderken vitesi boşa alırım. Mümkünse eğer kullanılmış çivileri. bir üniforma giyerim. Bir kere buraya gelirken degiymiş Pozitif Aile Terapisi tim. Mide Ağrılarının Tutumluluk İle Ne İlgisi Var? Böylece benzinden tasarruf etmiş olurum. Onları karnıma yaslayarak kaldırsam işim kolaylaşacak. " Terapist: "Giysiler ve evdeki diğer şeyler söz konusu olduğunda ne yaparsın?" Bay O. " Terapist: "Kendinize daha yakından baktınız. Kahverengi ceketin modası geçmez. ama ceketler pek değişmez. Sizeonbeş yıldır giydiğim bir ceketim olduğunu söylemiştim. Vidaları. İşim yaklaşık yirmi kiloluk taşları kaldırmamı ve onlara balyozla vurmamı gerektiriyor. Bunlarm bir gün işime yarayabileceğini düşünürüm. birinin hesabı ödemeyi teklif etmesini beklerim veya ayrı ayrı hesap ödemeyi önermeye çalışırım. tekrar işime yarar diye düzeltirim. Ama 'Sofraya konan her şey yenilir' sloganı hakkında bir şey . Bu tarz bir sürü şey biriktiririm. bu yemekten sonra gelecek mide ağrılarının habercisidir. Bundan hiç hoşlanmam çünkü evde daha ucuza ve daha iyisini yiyebileceğim. Ama tekrar bunun benim açgözlülüğümü maskelemek için bir bahene olduğunu kabul etmek zorundayım. giysilerim kirlenip sık sık yıkanmasın diye taşları bedenimden uzak tutarak

kaldırmaya çalışıyorum. Böylece tasarruf ettiğimi düşünüyorum.

Benzer davranışlarla ilgiliydi. bir konuşmadan sonra saçma bir şey söylediklerinde onların namına utanmamın sebebi bunda yatıyor. çalışkan ve tutumlu bir adam olan babasına yakın hissediyordu. söylemediniz. Şimdi bile birisi tartişmarun orta yerinde aptalca bir soru sorduğunda. " Terapist: "Bunun hastalığınızla herhangi bir ilişkisini görebiliyor musunuz?" Bay O. Bunlar vurgulanmış bir tutumluluk kavramının oyun kurallarıydı ve hayatının birçok alanını kontrolleri altına almışlardı. tutumlulukla duygusal gerilim arasındaki ilişkiyi gördükten sonra. yemek istemediğim zaman. : "Bana bakıcısını kaybettiği için şişmanlayan birinin hikayesini anlatmıştınız. Annesinin söz konusu düzenlilik ol. kendi çabasıyla yapacağı birikimlere güvenebileceği düşüncesindeydi. Toplum önünde meydana gelen bu tarz bir küçük düşme ben söz konusu olmasam da ter içinde kalmama neden oluyor. sanırım dokuz ya da on yaşındaydım. Bay O. iş yemeklerine bile davet edildiğimde her şeyi yememe bağlıyorum. bitirmemeliyim. Bu da aynı nedenden kaynaklanıyor. Bay O. Fazla kilolarımı ve göbeğimi yemeğe. evet. çorbamı bitirene kadar köşede durma cezası alırdım. Bay O. örneğin patronum. Kızların hepsinin gözü önünde köşede dikilmem gerekiyordu. Küçükken yemeği sevmeyip. Yine de

herşeyi yeyip. Öbür alanları ihmal etmesine neden olan tutumluluk kavramı. " Hartmut O. içten içe sıkılırım. : "Ah. O sırada Doğu Prusyadaki teyzem ile yaşıyorduk. tek çocuktu. Kendisini annesinden çok. ile yapılan bu görüşme ailesinin tutumluluk ve beslenme taleplerini açıkça gösteriyor. Ama para verileceği için tüm yemeği bitirmek zorunda olduğumu hissediyorum. sosyal ve iş ilişkileri kadar tutumluluğu tarafından etkilenmişti. Bedenine karşı tavrı da aile içi. Tutum konusunu enine boyuna tartıştıktan (gözlem devresi) ve Bay O. belirsiz bir geleceğe yöneltilmişti. babasına daima saygı duyduğunu ama annesiyle sık sık çatışmalar yaşadıklarını söyledi. Bu alanı dörtlü model boyutları bağlamında araştırdık. geleceğin işini kaybetmesine ve yaşlıyken işsiz kalmasına sebep olacak değişiklikler getirmesinden korkuyordu. Teyzem kente okumaya gelen kızlara oda kiralıyordu. açıklamalar getirdi ama bunlar onun için o kadar yeniydi ki tutumluluk teması ile kurduğu bağlantılar onu tekrar tekrar şaşırttı. Bu fikirlerin sonucunda. Yine bu benim açgözlülüğümün bir parçası. çünkü normalde orta boy bir porsiyonla doyarım. bu kavramların otobiyografik altyapısını araştırdık (envanter devresi). (terapistpsikolojik ve fi Mide Ağrılarının Tutumluluk İle Ne İlgisi Var? ziksel bağlantıları örneklemek için kısaca "John "m öyküsünden bahsetmişti). Bay O. Sanırım başkaları.

Bunları tartışırken bay O. Daima. için yeni bir bakış açışıydı. . Bay O. Bu kültürlerarası örneklerle oldu: "Doğuda tutum-—güvenlik açısından bakıldığında da—değişik bir şekil alır. 1979. 'nun öne sürdüğü kavramlara. Değişik bir bakış a-çısı getiren diğer karşıt kavramlar. Aile grubu ile yapılan ilk seansta keskinleşen temalar. Ve onun için aile ve evlilik eşit derecede ö-nemliydi: "Eğer bir yerden güven duygusu duymam gerekirse. özellikle çok yakından özdeşleştiği bir güç olan ebeveyne ait otoriteden bağımsız olmak anlamına geldiği gerçeğini tartıştık. hala Bay O/nun tutumluluğu ve karısının düzen tutkusuydu. böylece sosyal ilişkilerini kuvvetlendirir ve Mide Ağrılarının Tutumluluk İle Ne İlgisi Var? durum gerektirirse diğer insanlar tarafından bakılma hakkı yaratır. o zamana dek tedavi. Üçüncü devrede. Sözelleştirme devresinde. Pozitif Aile Terapisi duğunda ("aynı karım gibi") fanatikleştiğini söyledi. a-ma babası annesinden bir parça daha sosyaldi. çünkü eleştirilmeyi bekliyordu. s. (Pe-seschkian. karım aynı şeyi düzen tutkusuyla yapıyor. Bir evliliği yıkan sorunları asla tanımadı. Sözelleştirme devresinde bay O. Öte yandan annesi dine çok fazla önem vermişti:" Babam fazla materyalistti. Ama şimdi aile doğrudan işin içine girdi. tutumluluğun pozitif görüşleri ile ilgilendik. "pahalı tutumluluk" öyküsüne benzeyen hikayelerden alındı. bunu ancak ailem bana verebilir. için ne kadar önemli olduğunu konuştuk. " Anne ve

babasının diğer insanlarla çok gevşek bir ilişkisi vardı. Aynı zamanda tutumun onun için kendine güven ve bağımsızlık. Babası tüm zorluklara rağmen ailenin yokluk çekmemesini sağlamıştı. koltuğunun altında hesap defterini taşıyan bir serçe olmayı tercih ederim. ebeveyn ailesi ve şimdiki ailesinin "hayali" şekilde katıldığı bireysel terapi olarak yapılmıştı. yani cesaretlendirme devresinde. " Dediğine göre güvenlik problemini bu şekilde halletmek bay O. 'Damda gezen cennet kuşu olmaktansa. karşıt kavramlar sundum. bay O. s. " derdi. alışılmadık derecede dengeli bir evliliği vardı. 105). " Hala hayatta olan anne ve babasının. aile grubu oluşturdu. 197. Evi geçindiren kişi olarak dış sorunlarla benim uğraşmam gerekir. geri planda kalan suçluluk duygusunun farkına vardı. "Eğer tutumluluğum yüzünden aileme azap çektiriyorsam. Özellikle tutumluluğun nasıl güvenlik sağladığını ve bu duyguların bay O. Kişi parayı sosyal amaçlı kullanır. 1977. çok şaşırdı. Öyküde adamm biri tasarruf etmek için bir yığın sıkıntıya katlanıyordu ama sonunda yine de para harcaması gerekiyordu.

—Doğu özdeyişi Çoğu kişi için çocuk psikoterapisi şu anlama gelir: Terapist çocuğun yetiştirilmesi sorumluluğunu anne. Daha iyi vakit geçirmeye ve zorlayıcı tutumluluk huyu yüzünden yüklendiği gereksiz sorumluluklarından kurtuldu. tennis derslerine yazıldı ve böylece çoktandır istediği ama saçma.

ceza içermeyen terapi ortamı aile ortamı ile rekabet etmeye başlar ve ikisi arasındaki zıtlık çocuğun içinde bulunduğu mutsuz durumu güçlendirir. . belki de günah keçisi haline gelir. Böylece çocuk semptomların taşıyıcısı rolünü üstlenir. babanın üstünden alır ve varolan davranışsal ve yaşantısal özellikleri düzeltmeye çalışır. bir çeşit kontrollü kendi kendine yardım haline geldi. çocuk için yeni çatışmalar yaratarak devam edeceği anlamına gelir. önceden ihmal ettiği alanları harekete geçirmeye çalıştı. Yalnızca çocuğa terapi uygulamak iki sebepten dolayı tehlike yaratabilir: İlk olarak. Eğer anne ve babanın bilinçli veya bilinçsiz. şöyle dedi. Oysa kişi yalnızca çocuğun değil. ailesiyle uyum içinde. Karısıyla birlikte geniş bir arkadaş çevresi edindi ve zaman zaman onlara yemek ısmarlamak veya hediyeler almak ona zor gelmemeye başladı. Tennis takımı için para harcadı. Bu bağlamda olay artık tedavi olmaktan çıkıp. Çocuğun semptomları. İş seyahatlerinde daha kaliteli yemek yemeye. çocuğun davranışsal bozukluğuna yol açan şartların. en genel anlamda çocuk terapisi. Ama aynı zamanda karım ve arkadaşlarımda bana gerçek bir güvenlik duygusu veriyor. 3. Hedef genişletmede bay O. Pozitif Aile Terapisi Esas şaşırtıcı olan geliştirdiği sosyal yeteneklerdi. Aile topluluğu zaten sağlam bir yapıya sahipti. Dokuzuncu seanstan sonra. çocuk psikoterapisi. müsrifçe bulduğu için bastırdığı bir isteğini gerçekleştirdi. birbirimize hoşçakal derken. Aynı

zamanda aşırı tutumluluk kavramı sertliğini kaybetti. aynı zamanda aile kurallarının da hastalığın kaynağını ve sürecini etkilediği olasılığını gözönüne almaya başlardı. Ve bundan da ailenin kendisinin tedavi edilmesi gerektiği yargısına varılır. "Hala maddi açıdan kendimi güvende hissetmekten hoşlanıyorum. ebeveyn psikoterapisi anlamına gelir. ailedeki iletişim bozukluklarının ifadesidir. Açık bir şekilde söylersek. Onikinci seans bittiğinde. Annem ve Babam Beni Yanlış Yetiştirdi Kişi doğru söyleyebilir—hatta babasına bile. hedef genişletilmesi tedavinin odak noktası oldu. daha iyi otellerde kalmaya başladı ve küçük harcamalardan para biriktirmeye çalışmaktan vazgeçti. çocukları ü-zerinde nasıl etkili olduklarını gözönüne alırsak bunu anlamak kolaylaşır. İkinci olarak.

. Uzun vadede. Oğlumuza babasının onun hareketlerine çok üzülüp. Çocuk suçluluk duydu. Okul Annem ve Babam Beni Yanlış Yetiştirdi dan şikayetler geliyor ve kendinden büyük çocuklar ile kavga ediyor. Bu durum çocuk için dostça veya düşmanca olabilir. Anne ve baba. . Eğitim danışmanı ve bir psikologla birkaç seans yaptık ama bir yıllık tedaviden sonra değişen bir şey olmadı. Bu çocukla ilişkili kişiler (anne ve baba) ve terapist arasındaki rekabeti keskinleştirir. düzeltici bir ölçüt olan yeniden-eğitim (psikoterapi) yalnızca çocuk. anaokulu ve ilkokul öğretmenleri anne ve babanın vekilleridir. "Anne anlattı.

hastaya tek başına terapi uygulamak daha akıllıca olur. Kendi kendine yardım yöntemlerini tanıtır ve başlatılmış olaylar sürecini kontrol eder. " . hem böylece işin içine psikoterapisti katarak ateşe körükle gidilmemiş olur. Oğlum babasına düşkün olduğu için. ve belli bir dereceye kadar bir takım terapiye yönelik işlevi yerine getirebilirler. . Eğer anne ve baba işbirliği yapmaya gönüllü değillerse. bu öğretmenler de bireysel gerçek yeteneklerin gelişmesini isterler. ama bu durgunluk uzun sürmedi. Para koyduğumuz kutudan geceleri büyük miktarda para çalıyor ve sonra da herşeyi inkar ediyor. sorun çocuğa nasıl daha fazla sevgi ve ilgi gösterilebileceği değil. korkarım ki büyüdüğünde yasadışı bir suçlu olacak. Son birkaç yılki gelişimine bakarsak. Çocuk terapisi bu sebeple. ebeveyn ve terapist arasındaki ilişki ile sınırlanamaz. kocam ve ben onun aklını başına getirmek için bir numara yapmayı denedik. Terapist burada mayaya benzer bir işlev yüklenmiş olur. Bu şekilde davranarak çatışmaları uyandırabilir veya azaltabilirler. tıpkı aile terapisi gibi öncelikle ebeveyne—daha sonra terapi görevini üstlenecek o Pozitif Aile Terapisi lan ebeveyne yönelir. çünkü annesi artık onunla başedemiyordu. Toplumun başarı talepleri yüzünden. " Bu oğlana ne oldu bilmiyorum. Kural olarak. Annesi ve oniki yaşındaki oğlu terapiye başvurdular. kalp krizi geçirdiğini ve dinlenmek için gittiğini söyledik. Kocam işinden izin aldı ve bir sağlık çiftliğine gitti. çocukla birlikte

terapinin duygusal tarafını kendilerine mal ederler. onların yerine geçerler. hangi ilgilenme şekillerinde hangi yeteneklerin bastırıldığı veya desteklendiği sorunudur. Belli durumlarda. aynı zamanda diğer eğitimsel kurumları (okul) ve sosyal çevre içindeki gayriresmi "öğretmenleri" de hesaba katmalıdır.

Ama asla onlarla gerçek bir arkadaşlık kurmayı öğrenemedi. . . . . '" Oğlanın dürüst olmayışı. Eğer bunu sürdü-351Pozitif Aile Terapisi rürse. Kafası daima başka şeylerle meşgul. çok üzülüyorum ve doğru dürüst uyuyamıyorum. . . Ve bir gün büyük bir şey çalıp. Ama oğlumun en azından odasını temiz tutmak aklına gelmez. Onun anne babasına. . Ödevlerine yardım edeceğime dair ona söz vermiştim. Yalnızca okuldan iki çocuk ile yakın ama onlar da uygun çocuklar değil. Akşam ödevlerimin başına oturduğumda. . Öğretmeni ona eğer böyle devam ederse asla mezun olamayacağını söyledi. Mark için para anne. Okuldan gerçekten nefret ediyorum. 'Hep yaşlılar. Hiç harçlık almadı. Fakat genellikle iş yerinde bir şey çıkıyor ve ona haber veremediğim için Mark saatlerce beni beklemek zorunda kalıyordu. " Düzenlilik: "Eskiden hizmetçimiz vardı. . . özellikle annesine duyduğu güven. " Oğlanın dikkat çekici davranışları okula. . hırsızlığı yüzünden onların güvenini yitirmeden çok önce sarsılmıştı: Mark annesini saatlerce beklemek zorunda kalıyordu ve böylece okulun o kadar .

huzursuzlanıyorum. " Çalışkanlık (Okul): "Okulda mümkün olan en az çalışmayı gösteriyor. Genellikle iş arkadaşlarımızı davet ederiz. Ona istediği zaman bizden para alabileceğini. babası kadar arkadaşlarının da ilgisini çekmenin yollarından biriydi. Neden alsın ki? Zaten bir şeye ihtiyaç duyduğunda bizden isteyebilir. Farklılaşma Analiz Envanteri (FAE) aşağıdaki alanların çatışma yüklü olduğunu ortaya çıkardı: Dakiklik: "Mark. artık ona güvenemeyeceğiz. " İlişki: "Neredeyse hiç arkadaşı yok. hırsız damgası yiyeceğinden korkuyorum. . okuldan çıktığında hemen eve dönmüyor. " "Oğlum eskiden benim eve dönmemi beklerdi. Ama artık düzenli gelmiyor. kendisine bir kuruş bile harcamıyor. . Eve çok ender arkadaş getirir. . . " Dürüstlük: "Bu bizim en büyük problemimiz. . Çalma huyunu kimden öğrendi bilmiyoruz. yemeği onun için sıcak tutmak ve başını derde sokmaması için dua etmek. okulla bağlantılı problemlere ve ara sıra yaptığı hırsızlığa ilişkindi. akranları ile ilişki kurma ve onların ilgisini çekmek gereksinimiyle Uişkiliydi. Olayı oğlanın ağzından dinleyelim: "Para çaldığımda. Yine de gizlice çalmaya devam ediyor. Tüm yapabildiğim. . çalmasına gerekli olmadığını söyledik. Mark sitem ederdi. Çaldığı paranın hepsiyle arkadaşlarına oyuncaklar alıyor. Tarayı nasıl kullanacağını bilmiyor. " Tutumluluk.

Anne ve babasının suçluluk duyguları. işi ve şişmanlığı yüzünden kendisine gülünmesi Aşın Şişmanlık . ama diyetlerin. Anne terapiye dahil edilmedi ama "terapiye yönelik görevler" üstlendi. Doktor onunla uzun süre ilgilenmişti. Sonuçta kısa sürede bir sürü okul değiştirdiler. öfkeye yer kalmış olur. " İlk başta. Ona bir sürü yeteneğe sahip olduğunu ve çevresindekilerin ve sonunda kendisinin söylediği kadar kötü biri olamayacağını gösterdim. 70 boyunda ve 138 kiloluk bir teknisyen olan John F. sonra bir şeye kızdığınızda. Ama öte yandan. oğlanın terapisi başarısız oldu. İlgiyle odadaki mobilyaları inceledi ve beni açıkça görmezden geldi. Yirmibeş seanstan sonra terapi bitirildi. Aile doktorunun a-şırı ısrarları sonucunda terapiye başladı. 4. problemler baş gösterdiğinde Mark'ı başka okula transfer etmelerine sebep oldu. çatışmaya yönelik davranışları ve deneyimlere bağlı kavramları incelemekte fayda vardır. Bir yandan John fazla kiloları yüzünden büyük sıkıntı çekti. Kırkdört yaşında. anne ve babasına söyleyemediği şeyleri onunla paylaştı. Elimden ne gelir?" Terapist zamanla oğlanın dert ortağı oldu. bu durumun tipik bir örneğidir. —Doğu özdeyişi Psikosomatik hastalıklar söz konusu olduğunda. Annem ve Babam Beni Yanlış Yetiştirdi Burada da oğlan belli bir mesaj almış oldu: "Başarılı olmak zorunda değilsin. Belli zamanlarda bana danışıyordu. Altı ay boyunca diyabet tedavisi gördü ve aynı zamanda bariz yüksek tansiyon

belirtileri gösterdi. Kavramlar yalnızca dramatik psikolojik değişikliklerde değil aynı zamanda kötü alışkanlıklar sonucunda ortaya çıkan durumlarda da çatışmanın merkezidirler. şişmanlığını kaderi olarak kabullenmişti. da önemli olmadığını düşünmeye başladı. Hasta ailesi. Ama terapinin yükü aslında anne babadaydı. İşler yolunda gitmezse biz hallederiz. çünkü annesi de okul konusunu fazla önemsemiyordu. terapiyi gereksiz bulduğu izlenimini verdi. 1. Olayların sorumlusu gibi görülen ebeveyne karşı terapist oğlanla aynı safta yer almak zorunda görülüyordu: "Annem ve babam beni yanlış yetiştirdi. sağlık çiftliklerinin ve zayıflama merkezlerindeki oruçların işe yaramadığını gördü. Oğlan. Terapinin başlangıcı çok zordu. John geldiğinde. Aşırı Şişmanlık Midenizin üçte birini yemekle. Aşırı şişmanlık vakalarının çoğunda görüldüğü gibi burada da metabolizma bozukluğuna dair bir kanıt yok. üçte birini de içmekle doldurun ve geri kalan üçte biri boş bırakın.

İşemek bedeni ve ruhu bir arada tutar'. Anlattığına göre bugün bile büyükannesi yeterince yeyip yemediğine dikkat ediyormuş. Annem mükemmel bir ahçıydı. Hatta yemek yemediğini farkederse büyükannesi onu uyandırıyordu. "Bizi doyuran. Şişmanlık yüzünden komplekse kapılmadığını iddia etti. ailenin bir arada olması mı? Veya herkes kendi kafasına göre mi davranırdı?" John: "Daima okul konusuyla

ilgilenirlerdi. Burada John için büyük önem taşıyan bir deneyime rastlıyoruz. Ne zaman yemek istemesem bana 'Sofraya konan her şey bitirilir' dendiğini net bir şekilde hatırlıyorum. alnında ter birikmiştir. önüme konurdu. Onu yemek istemezsem. [John dalgın dalgın güler. Terapist: "Anne ve babanız en çok neye değer verirdi? Yemek. Gece vardiyasını bitirip sabah eve döndüğünde. evimizin direği kocam da öldü. kalanlar akşam tekrar ısıtılıp. Yiyecek çok az olduğu için annesi devamlı şikayet ediyormuş. şimdi ne yapacağız?" Babanın rolü eve ekmek getiren kişi olma fonksiyonunda somutlaşmış ve bu baba kavramı hep John'un aklında kalmış. Dokuz yaşındayken babası ölmüş.] Terapist: "Evdeki durumu hangi slogan belirliyordu?" John: "Evde bu konuda şüphe yoktu. ' "(John halinden memnun gülümser. Arkadaşlarım benimle dalga geçer: 'Çalışıp sırt ağrısı kazanmaktansa. Savaş zamanıymış ve ardından savaş sonrası krizi başlamış. yeyip göbek yapmak daha iyidir. hepsini ben yerim. Yiyecek John için babasıyla bağdaştırdığı bir güvenme ve güvende olma sembolü haline gelmiş. Böylece yiyecek sembolik bir özellik kazanmış. . Böyle davranışı ailenin yiyecek geleneklerine uyuyor. asla yiyecek artmaz. " [Ailesinin yemek alışkanlıkları hakkında konuşmak ona acı veriyormuş gibi John burada konuşmayı durduruyor.] Bir res-torantda yediğimiz zaman terör estirirdik. yemek yemeden yatamıyordu. Yediğimiz onca yemek! Kendi sloganımız vardı: Hestorantın

sahibine birşeybırakmaktansa hastalanana kadar ye. Eğer öğle yemeğimi bitiremezsem. 'Bugün hala bu kuralı uyguluyorum. slogan şöyleydi. John'u kendisini tekrar tekrar yeterince yemek olduğuna ikna etmeye itmiş. Bu yüzden mümkün olduğunca fazla yemiş ve her lokmayla birlikte güçlü bir güvenlik duygusunun tadını çıkartmış. Pozitif Aile Terapisi Hastanın yiyecek ve beslenme ile ilgili kavramları çocukluğuna dek uzanıyordu. Bir şeye üzüldüğüm ya da endişelendiğim zaman bana daha iyi davranır ve en sevdiğim yemekleri yapardı. okulda başarı. Önüme konan her lokmayı kırıntı bırakmadan bitirmek zorundaydım. ne alışık olduğu hakkındaki bir iki genel yorumdan başka bir şey söylemedi. Şirketimim düzenlediği piknıklerde. Eve ekmek getiren kişinin ölmüş olması ve bilinç altında aç kalma fikri. 'başka bir şey yok'denirdi. Ama ö-zellikle yemekleri bir arada yemeğe önem verilirdi.

Yemek yemesini ve oburluğunu anlatırken gösterdiği canlılığa rağmen insanlarla ilişki kurmak onu kabuğundan çıkaramıyordu. John bunları büyük ölçüde belirlenmiş bireysel imgesinin. John'ın çatışmayla başetmek için tercih ettiği alan bedeniyle olan ilişkisiydi. Uzun zaman önce çektikleri açlığı akıllanndan çıkaramıyorlardı. Bu öyküyü John'a anlattım. Bu kavramlar onun için sınırsız anlam taşıdıkça. Bu kavramlar onun güdülerinin. aile ilişkilerinin genişliğinden ve

sosyal ilişkilerin nasıl kişinin güvenlik duygusunu ve özsaygısını zenginleştirdiğinden bahsettim. Boğazına düşkün. sonra yemek ikram edilecek ki bu beni şişmanlatıyor. hedeflerinin ve isteklerinin çoğunun içinden geçtiği sisteminin merkezini o-luşturuyordu. John tutumluluğu ve . Onun bu tek taraflılığı bana emirlerin paylaşımıyla ilgili bir öykü hatırlattı. Bunlarla özdeşleşebiliyordu çünkü bu kavramlarla büyümüştü ve çünkü bunlar ilginin. Bu ihtiyaç yine tanıdık bir kavrama ilişkindi: daima yeterince yiyeceğe sahip olmasını sağlayacak büyüklükte bir maddi desteğe sahip olmalıydı. iç ama aşırıya kaçma. Hoca başkalarına ikinci bölümü uygulatmış ama kendisi ilk bölümü kabullenmiş. Karşıt kavram olarak ve kavramlarını genişletmek için. büyükannesi ve bir iki iş arkadaşından başka dostum diyebileceği kimse yoktu. " John gerçekten de bir çalışkanlık ve tutumluluk örneğiydi. güvenliğin ve başarının özetini temsil ediyordu. Sık sık mesaiye kalıyordu ve prim veren vardiyaları almaya dikkat ediyordu. ispatı olarak görüyordu. insanlarla ilişki kurmanın insanın doğasında olduğuna ve yemek ihtiyacı kadar ilişki yeteneğine de sahip olduğuna dair yorumlardan çok etkileniyordu. " emrinin yalnızca ilk bölümüne uyan hocayı anlatır. inandırıcı bir tavırla öne sürdüğü bir mazereti vardı: "Her hafta mesai yaparken arkadaşlara ve misafirlere nasıl vakit ayırayım? Hem misafir çağırsam ne olacak? İlk önce masraf çıkacak. tüm kilo verme girişimleri

sonuçsuz kalıyordu. Burada da tutumluluğu serden hayır çıkarmasına Pozitif Aile Terapisi yardım etti: "Karım olsaydı bana pahalıya patlardı. sosyal ilişki alanında buna bağlı bir eksiklik vardı. Ama bu iddialar onu bu konu hakkında konuşturmaya yetmiyordu. John için mazeret olmanın ötesinde anlam ifade ediyordu. Bunu bahane ederek bana nasıl kızarkadaşı olmasını arzuladığını ama dış görünüşü yüzünden henüz ciddi ve sürekli bir ilişkisi olmadığını anlattı. Doğuda insan ilişkilerinin ne kadar önemli olduğundan. Bu kavramlar toplamı. " Ama önceki konuşma tarzının aksine John bunları gözlerinde a-laycı bir parıltıyla ve ciddiye almadan söyledi. bu insanlar serbest kaldıktan yıllar sonra bile yastıklarının altına bir parça ekmek koymadan uyuyamıyorlardı. Bu bariz çalışkanlık tutumluluğu içinde kök salmıştı. Bedenin aşırı önemsenmesi yüzünden. Bu öyküde "Ye. yemek konusunda ince -356 — Aşın Şişmanlık bir zevke sahip çok iyi bir ahçıydı ve oburdu. Annesi. Bu bağlamda John savaş mahkumları hakkında anlatılan hikayeleri hatırladı. Farklılaşma bağlamında düşünerek.

Terapi bittikten altı ay sonra. deneysel olarak ama sonra merakla ve coşkuyla yeni bakış açıları denedi. Beşinci devre. hastanın duyarlı. depresyon ve kaygılara kadar uzanan bir dizi rahatsızlık çekiyordu. — Doğu özdeyişi İranlı. Kalp hastalıkları için

hazırlanmış ilaçlarla yapılan tedavi sorunları hafifletmedi. etmem de gereksizdi. Son yedi seans bo. Fakat hiçbiri Behzat'ın problemlerine dair fiziksel bir neden bulamadı. Birkaç yıldır Almanya'da yaşıyordu ve bir Alman ile evliydi. İlk önce. ardında serüvenli ve uzun bir übbi tedavi yolculuğu bırakmıştı bile. Bana psikoterapi için geldiğinde. Problemin psikolojik rahatsızlıklardan kaynaklandığı anlaşıldığı zaman psikolojik ilaçlar kullanıldı. Ama . artık spor yapıyordu ve sportif etkinliklerde bulunacağı büyük bir seyahat planlıyordu. Valium ve Librium. Kalp Nevrozu Bir şey söyleyip bu yüzden kötü sayılmak. Tansiyonu normaldi ve artık diyabet tedavisi görmüyordu. yemek alışkanlığı arasındaki bağlantıyı ve neyi—öncelikle ölen babası ve sosyal ilişkileri için temsil ettiklerini gördü. f yunca. John evde diyet uyguladı. sol tarafında kalp ağrıları. Hastalık daha dikkat çekici bir hale geldi. Bana problem yarattığı. başağrı-ları ile kendini gösteren dolaşım bozukluklarından. hedef genişletme tabii tasa-lanmıştı ama o aşamada John'a daha fazla yardım edemezdim. tavrını değiştirmesi ve kavramlarını genişletmesi sonucu başardığı bir şeydi. 5. tersine dikkati gitgide daha fazla kalbin üstüne çekti. daha sonra antidepresanlar verildi. Ama bu tedavi de ötekiler gibi istenen sonuçlan vermedi. 6u yalnızca. başıma dert açtığı için devamlı özür diledi. Bu semptomlarla. O ana kadar gözlem ve envanter devresine odaklanmıştık. hiçbir şey söylemeyip eşek kadar aptal

sayılmaktan iyidir. Canlı ve taze bir izlenim veriyordu ve aynı sakin ve emin tavrı devam ediyordu ama bunların dışında onu tanımak hayli zordu. John tekrar ofisime geldi. son derece kibar ve düşünceli bir insan olduğu ortaya çıktı. şimdiden Almanya ve İran'da bir sürü doktoru şaşırtmayı başarmıştı. Durumsa cesaretlendirme ve sözelleştirme devresinde. Beş yıldır. Terapiyi bıraktığımızda durum buydu. Zayıfladığı için metabolizması yağlardan kurtulmuştu ve midesinin salgıladığı insülin gerekli miktarı karşılıyordu. İlk görüşmede. anlayışlı. başdönmesi. denge sorunu. Otuz kilodan fazla zayıflamıştı. iradesinin sonucu değil. Bu devrede John problemini tanıdı. | Gerçek terapi onbeş seans sürdü. otuz altı yaşındaki Behzat büyük bir turizm şirketinin sahibiydi. düzensiz nabız. John önce tereddüt ederek.

Eskiden olduğu gibi. bir karar alacakları zaman. Evde bir sürü kadından oluşan düzen sorunsuz işliyordu. bağımsızlığından ve dürüstlüğünden kaynaklanıyordu. ailesindeki kadınlar onun için kavga edip kendini ispatlamaktan daha önemli olmuştu. Yeterince sert bir erkek olmadığı söylendiğinde bile. sorunlar başladı. " Behzat: "Bundan eminim. neredeyse sadece kadınlar—sevgiyle ve öğretici bir şekilde üstüne düşen kadınlar—tarafından büyütülmüştü. " . anneannem. alışverişlerinde. " Terapist: "Sizirahat bırakmayan kim?" Behzat: "Annem. Hatta daha

sonraları bile etrafında erkek-lerdense kadınlar olmasını tercih ettiğini söyledi. Ama şimdi ondan istedikleri bunca şey karşısında çaresiz kalmıştı. FAE ikisi arasında bazı çatışmaların olduğunu gösterdi. Onun problemi asla hayır diyememekti. Beş yıl önce Almanya'ya gelip. Bu durum onun duygusal birikimi. Bu şekilde onları kırmak kötülük olur. Seansların sonunda. akrabalarının üstüne yığdığı beklentilere ve dertlere dair Behzat'ın verdiği işaretti. " Kalp Nevrozu Başağrısı. teyzelerim. Terapist: "Hiç onlara her şeye birden yetişemeyeceği-ni söylemeyi denedin mi?" Behzat: "Bu söz konusu olamaz. ama gerçekte problem hasta ile onun "yaşlı kadınları" arasındaydı. Onları incitemem. " Tek çocuk olan Pozitif Aile Terapisi Behzat. seyahat planlarında ve bu tip şeylerde Beh-zat'ın yardımcı olmasını istiyorlardı. Benden devamlı bir şeyler istiyorlar. hepsinden fazla bana açıkça bağımlılık isteğini belirtti: "Siz benim son umudumsunuz. küçük veya büyük sorunlarında. dediğine göre. Başım çok kötü ağrıyor. Fakat çatışmada olduğu gerçek kişi karısı değildi. annesi. Çok küçükken "kadrnları"nın ilgisini ve sevgisini kazanmayı bilen bir çapkına dönüşmüştü. evlenmemiş iki teyzesi ve bazı kuzenleriydi. Başağrınızın sebebi bu. Kendime ve aileme ayıracak hiç vaktim yok. " Terapist: "Bir sürü şey canınızı sıkıyor. Behzat'ı sırayla şımartan bu kadınlar. bir Almanla evlendiğinde. çatışmasının merkezi olduğunu düşündüğüm Behzat'ın kibarlık problemine döndüm.

anneannesi. Beni rahat bırakmıyorlar. aklıma bile getirmem. Benim için çok şey yaptılar. İlk görüşmede aşağıdaki diyalog da yer aldı: Behzat: "Artık dayanacak gücüm kalmadı. güvenlik ve anne tarafından tanınma isteğinden olduğu kadar bireysel—iddiasından.

Bu bastırılmış güçlerden o kadar korkuyordu ki. Gerçekten tam benim durumuma uyuyor. 6. "İnsanlar Ne Der?" Sessizliğinizden bir kez pişman olabilirsiniz ama söylediklerinizden daha sık pişmanlık duyarsınız. Her nasılsa kendimi rahatlamış hissediyorum. hiçbir şey söylemeyip eşek kadar aptal görünmekten iyidir. Tedavi oniki seansta ve sekiz ayda tamamlandı. Behzat şiddetle tepki gösterdi. Behzat'ın çatışmalarına ve onu rahatsız eden faktörlere karşı içgörü kazandığı açıktı. "Aklıma takılan bir şey var. onlar bana çok kızar ve buna dayanabileceğimden pek emin değilim. Barajda biriken sular gibi. çatışmaları hakkında başka cevaplar da elde etti. Sık sık derdimi söylemeyip. bastırılmış tepkiler ve çarpıtılmış minnet borcu ile dolu hassas bir noktaya dokunmuştum. kızgınlık ve saldırganlık biriktiriyorum demektir. Arabada bu atasözüne değişik besteler uydurup. . yeni bir bakış açısı deniyordu. Bu terapinin dönüm noktası oldu. başı önünde sessiz durandan kork. özellikle kendisinin ve başkalarının istekleri arasında ayrım yapmayı öğrendi. " Behzat bu ödev üzerinde uzun

süre düşündü. öncellikle bilişsel alanda. Sonraki seanslarda. Pozitif Aile Terapisi saldırganlığı da kibarlığın dost yüzünün gerisinde birikiyordu. o zaman bir şey hakkında fikir belirtmektense her şeyi içime atarak daha fazla öfke. Bir dahaki seansa hazırlık olsun diye ona ödev olarak bir İran atasözü söyledim: "Söylediğin şey yüzünden kötü bilinmek. kendimi aptal bir eşek yerine koydum. ona "Teşekkür etmek için bir neden" öyküsündeki gibi ödevler verdim. onlara dürüst ve a-çık bir davranışla gelecek bir rahatlama bile yaratmıyordu. Önemli depresyon durumu ortadan kalktı. Terapi konuşmalarına özellikle katmadığımız dolaşım bozuklukları ve kalp rahatsızlığı a-zaldı. " Bu hevesine rağmen Behzat'm canını sıkan şeyler vardı: "Eğer ne düşündüğümü söylersem. . " Öteki seansta Behzat hemen şu konuya girdi: "Bu atasözüne bayıldım. " Bu yorumla birlikte Behzat. Bakış açısını değiştirerek. Eğer bu gerçekten doğruysa. Ve barajın yıkılacağından korkuyordu. ona aşağıdaki atasözünü verdim: "Bağırıp çağırandan değil. Görünüşe göre suçluluk duygusu. Karım neden güldüğümü bilmediği için buna bir anlam veremedi. " Bu düşünceler Behzat'm hatırı sayılır ölçüde saldırganlık hissettiğini gösteriyordu. endişe. şarkı gibi söyledim. Bir dahaki seansa ödev olarak.

Sen ne zaman kalkıyorsun? Kendi kahvaltımı kendim hazırlıyorum. Her sabah altıda kalkmak

zorundayım. Psikolojik tedavi isteğini şöyle ifade etti: Bir süredir hiçbir şey yapamadığını söyledi. " "Bu benim hem özel yaşamımda hem de işte sorunlar yaşamama sebep oldu. Artık hiçbir şey ilgimi çekmiyor ve herşey canımı feci sıkıyor. sabırsızım ve daha önce yapmadığım hataları yaparken yakalanıyorum. "Bu - 363 — Pozitif Aile Terapisi durum biz evlendikten hemen sonra başladı. " Ama karısı bu itirazından etkilenmişti. O zaman kavgaya yol açan durumları bana anlatmalarını istedim. bulaşıkları yıkamak ve koltukları düzeltmek için varım. O kadar duygusal konuşuyordu ki kocası zayıf itirazları ile ona yetişe-miyordu: "Evlendiğimizden beri kocam beni hizmetçi gibi görüyor. genellikle hala yatakta oluyorsun. Hassasım. —Doğu özdeyişi Otuziki yaşmda bir kadm benden bir görüşme yapmamızı rica etti. Ama şimdi roller şaşırtıcı şekilde değişmişti. çatışmayla başet-menin dört şeklini ve Farklılaşma Analiz Envanterini (FAE) kullandım. Bu yüzden çok acı çekiyorum. ama buna rağmen kararlaştırılan saatte ikisi de geldi. bir dizi o-layı büyük bir şiddetle anlatmaya başladı. Sinderella'yı oynuyorum. Bunu izleyen konuşmada. Kendi başıma insanlarla dışarı çıkabiliyordum. Ve saat onbirde seni aradığımda. Bir bankada iyi bir işim vardı. Karısı bu sorumu başlama noktası yaparak. Kocası sözünü kesti. Kocasını gelmeyi kabul edeceğine dair şüpheleri vardı. " dedi. Ama her nasılsa sinirli tavırları ve huzursuzluğu dış görünüşünü zedeliyordu. bir sürü

değişik insan tanıyor ve ben burada oturup. "Kendimi bitmiş. " Karısı onun yakınmalarıyla ilgüenmiyormuş gibi yana dönüp makyajını düzeltmeye başladı. İş seyahatlerinde tüm dünyayı geziyor. yani beş yıl önce. Problemlerinden yakınan hastanın kendisi değildi. " dedi ve gerçekten de kalkıp halının saçaklarını düzeltmeye başladı. Bir randevu ayarladık ve bir dahaki sefere kocasını da getirmesine karar verdik. " diye devam etti. Çok şık giyinmişti ve üzerimde zarif bir bayan etkisi bıraktı. Kocam da paşa. "Aptalca davranma. boş ve bunalmış hissediyorum. " Aslında hasta umutsuz bir izlenim veriyordu ve durumunun umutsuz olduğunun. " . "Bütün suçu bana yükleme. Sekse tamamen ilgisizim. Onun yerine kocası kendisini acı çeken ve terapistin desteğine ihtiyaç duyan taraf olarak sunuyordu: "Karımla aramızda iki duvar ve dört tane de çelikten engel var ve o-na ulaşmama imkan yok. onun için yapılacak bir şey olmadığının söylenmesini bekliyordu. Kocası devam etti. Son zamanlarda kocamdan boşanmanın daha iyi olacağını düşünüyorum. "Kendimi köle gibi hissediyorum. Kocası itiraz etti. Ama bugün halıları süpür-mek. işe yaramaz ve anne babamız ne der? Bu fikirden hiç hoşlanmazlar. "Annem ve babam buradan 250 mil ötede yaşıyorlar ve yılda iki üç kere bizi ziyarete gelirler. " Burada kocası evliliklerindeki anahtar çatışmaya parmak basmış oldu. "İşte bu. Hep yetersiz bir ev kadını olduğumu bana göstermeye çalıştıklarını hissediyorum. Bu

düşünceldenim için çok fazla. Bu suçlamalar kadına fazla gelmiş gibiydi. "İnsanlar ne der?" cümlesi onun için başkalarına her şeye . işte ve evde "lekesiz" olmasını gerektiriyordu. Kocası yanıt verdi. " Ondan sonra anne ve babasının nerede yaşadığını ve ne sıklıkta onları ziyaret ettiklerini sordum. Daha sonraki konuşmalarda tüm bunların ne anlama geldiği ortaya çıktı. Eğer erken kalkarsam. Temizlik ve düzenlilik hakkında konuşuyorduk ve her ikisinin de bu davranışsal alanlara büyük önem verdiğini gördük. sebep tam da bu. farklı bir bakış açısından olsa da karısı için de geçerliydi. 'Ev işi yaparken hiç yorulmuyorsun herhalde. " Bu noktada bir hizmetçinin işe yarayabileceğini söyledim. parmaklarını pervaza sürdü ve iğrenerek toza baktı. ben her şeyi hazırlamıştım. ' Bu olay beni çok incitti. Ve şöyle dedi. 365 — Pozitif Aile Terapisi rağmen karısını idare edebildiğini ispat etme çabasıydı. bütün günün anlamsız oldu "İnsanlar Ne Der?" ğunu biliyorum ve kendimi evişleri ile motive edemiyorum. kırıcı olmaya başladı. Tepkileri her ikisinden de şaşırtıcı bir ittifaktı. Bastırama-dığı bir öfkeyle. Anne ve babamın önünde ikimizin de suçlu duruma düşmemizi istemiyorum. . Kayınpederim ve kayınvaldem de aynı şeyi yapıyorlar. Aynı kavram. İş arkadaşları ile mükemmelliyetçiliği. " Burada kocası söze karıştı: "İşte ben de bu yüzden her şey düzenli olsun diye ısrar ediyorum. Hemen ikisi de bu fikre itiraz etti: "Bu çok pahalı. sonra da parmaklarını şöyle

üfledi [Aynı hareketi taklit ettiler]. Evimizde işler karmaşık bir hal aldığında kendime 'İnsanlar ne der?' diye sormak zorundayım. Odada yürürken. " Her nasılsa anne ve babanın gerçek etkisi ve çiftin onlara duyduğu saygı arasında bir zıtlık var gibiydi. Ondan sonra karısı aşağıdaki deneyimi anlattı: "Kocamın iş arkadaşlarından biri bize geldi.

İnsanlar ne der? sorusu evliliklerini kara bir bulut gibi sarmıştı. " dürüstlüğün başkasına kibarlıktan daha fazla yardımcı olacağını gösteriyordu. "Herkes için doğru olanı yapmanın zorluğu". Yine burada insanın bazen başka bir insanın dostluğunu kaybetme riski ile yaşamasını öğrenmesi gerektiğini görüyoruz. birbirleriyle ve anne babasıyla ilişkisini değiştirmeye ve çatışma alanlarını halletmeye çalıştı. Başkalarının ne düşüneceğini bulmak için çeşitli teknikler ve stratejiler denediler. çiftin başkalarının nasıl tepki vereceklerine dair düşünceleri değil. Eksik olan ise bu endişenin doğru olup olmadığının farkına varmaktı. "Sandığım kadar kötü değilmiş. doktorun yardımına . Karısı ekledi. İki farklı öykü anlatarak. çiftin bu prosedürü daha iyi anlamalarına yardımcı olmaya çalıştım. Zorlu problemlerin karşıt kavram sunulur sunulmaz hallolması onlar kadar benim için de şaşırtıcı oldu. Bu yazdıklarını bir dahaki seansta bana göstereceklerdi. Başkalarının hakkımdaki düşüncelerini öğrendikten sonra. kendi kafamda kendimi çok daha

kötü gördüğümü anladım. Bu kavramı yalnızca tek bir noktada yeniden formüle ettim: "insanların gerçekten ne diyeceklerini kendiniz bulun. aile kavramını pozitif yöntemin içine aldım. Tartışmalara girdiler. başka insanların gerçek tepkileri üzerindeydi. kişi ne yaparsa yapsın başkalarının onun yaptıklarında eleştirecek bir şey bulabileceklerini anlatıyordu. Bu sebepten dolayı. O kadar da kötü fikirlere sahip değillermiş. Üçüncü seansta. çiftin çok sık yaptıklarını hatırladıkları herkesin her şeyi olmanın zorluğunu anlatıyordu. " Çifte kendilerine uygun gelen biçimde davranma ve daha sonra başkalarının gerçek tepkilerini gözlemleyerek bunları not etme görevi verdim. İnsanların dürüstlüğünden çektiğimden daha fazlasını kendi kibarlık saplantımdan çekmişim" dedi. komşularma ve iş arkadaşlarına fikirlerini söylediler ve hatta onları ziyarete gelen anne babalarına kendi düşüncelerini açtılar. 'İnsanlar Ne Der?" Bir sonraki seansta çift diğer insanlarla yaşadıkları deneyimler hakkında konuştular. Edebi Kavramlar: En Sevdiğiniz Yazar Kim? Başkalarına yardım etmeyenler. " Dört ay süren sekiz seanslık terapi esnasında çift. İlk öykü "Teşekkür etmek için bir sebep. Hatta insan yanlış yapacağım korkusuyla hiçbir şey yapmasa bile eleştirilmekten kurtulamaz. kocası hayretle. "Komik olan insanların beni kırk yılda bir eleştirmesi ve bu eleştirilerin artık beni rahatsız etmemesi. Odak noktası. Bu korku hayatlarında hep var gibiydi. 7. İkinci öykü. Bu

öykü. Zaman zaman birinin ayağına basmamız kaçınılmazdır. Nezakaet eşinizi koruyabilir ama onu genellikle yanlış yönlendirir.

Ama bu kişisel ilişkilerin yanı sıra bireylerle ilişkili ve tabii onların da ötesine uzanan kavramlar ağına bağlıyız. ama aynı zamanda kavramları aracılığıyla felsefik olarak aktarılmış "biz duygusu"na bağlı hayali bir grup içinde de bulur. somut kişisel ilişkilerin kişinin yetiştiği çevreyi belirlediği izlenimini verirler. Dahası. alkolikler. Hasta veya bir grup insan için bu tarz bir bağlantı oluştururursak. Edebi kavramları ayırmamızın gerçek sebebi. Edebiyat. eğer kişi kavramı destekleyen deneyimlere eğilirse ve başka kavramları sorgulayan kavramlara güvenirse. bir "psikolojik durum bilgin oluşturmanıza" yardım eden karakteristik özellikler haline gelirler. Psikoterapi tedavisinde. Bu hasta grubunun içinde jenerasyon çatışmaları olan hastalar. akran grubu. Bu nedenle edebiyatm önemi büyüktür. Böylece simgesel bir rol üstlenir: Edebiyat okurun ne düşünüp. Bu sorgulama terapide büyük önem taşır. Bu kavramlar kişiye yaşamı boyunca eşlik eder veya büyüme sancılarının tipik belirtisi olarak görülür. bireyin algı yapılarına ve çatışma-yüklü kavramlarına dair ipuçları verirler. hisettiğini yansıtır. öncellikle tanıya yönelik bir araştırma değil. Kişi kendisini sadece somut aile grubu. kişinin hangi ortak mitolojilere tutunduğunu ve hangi dünya görüşleri. v. yazarlar veya

bilimsel yaklaşımlar ile en azından kısmen özdeşleştiğini sormak gerekir. problemler ve kişilik yapılan ile hastanın tercih ettiği yazarlar arasındaki bariz ilişkiyi gözlemleriz. dini liderler. Koltukta kaskatı oturup. Bunlar. şizofrenler ve depresyon geçiren hastalar vardı. Bu sebeple edebi kavramlar psikoterapinin nesnelerinden biri haline gelirler. Hayali kişilerin de kavramları vardır ve bu kavramlar kişinin kavram sisteminin içine dalbudak salıp. bir yazar veya belli bir edebi kavram tercihi. Bunlar kişinin yaşamöyküsünün içine karışarak. Bu ortak mitolojiye dair görüş kazanmak için. ifadesiz bir yüzle ve kısa kesik kesik cümlelerle sorunlarını anlattı. toplumun kavramlarının ve ideolojilerinin önemli bir bölümünü bir araya topladığı kaynaktır. muhtaç olurlar. hastayı daha iyi anlamaktır. Hiç konuşkan değildi. Elli altı yaşında bir mühendis emeklilik sorunları yüzünden muayenehaneme geldi. ideolojiler. çün Edebi Kavramlar: En Sevdiğiniz Yazar Kim? kü tercih edilmiş kavram sistemi değiştirilmez değildir. —Doğu özdeyişi Aile ve psikoterapi üzerine yazılmış eserler. Söylediği çok az şey ise yalnızca hastalığı hakkında bilgi veren küçük . ya onları güçlendirir ya da sorgularlar. filozoflar. b içinde bulmaz. Bunalım ve kötümserlik yansıtan buruşuk bir maske takmış gibiydi. bu kesin tanı kuralı değildir. bu sistem devamlı onaylanmayı gereksinir. Örneğin ciddi kimlik bunalımı geçiren bir dizi hastanın

Nietzsche ve Hermann Hesse'i en sevdikleri yazarlar olarak seçtiklerini buldum. Depresyon geçiriyordu.

Neysek oyuz. Geriye dönemeyiz. Doktorum emekli olmam gerektiğini söylüyor. Bu kadar izole ve yalnız yaşamaya devam etmek ister misiniz?" Hasta: "Elli altı yıldır böyle yaşadım. ' Terapist: "Bu sözler size ne anlatıyor?" Hasta: "Herşeyin kader olduğunu ve bizim fazla bir şey yapamayacağımızı. bunu değiştiremezsiniz!" Terapist: "İranlı şair Saadi'nin buna benzer bir deyişini biliyorum: 'Bir gün herkes ölecek olsa bile. sloganlardı: "İki yıl önce kalp krizi. Her zaman sessiz. " Terapist: "Daha yirmi yılınız olduğunu farzedelim. " Bu şikayetlerin ve kısa bir özyaşam hikayesi haricinde. Psiko-terapide "verimsiz hasta "olarak tanımlanan. " Terapist: " Bundan başka ne yaparsınız?" Hasta: "Kitap okurum. Sosyal ilişkilerinde duygusuzluğu reddetmesi karşısında şok oldum Hasta: "Eve geldiğimde. huzur ve sessizlik isterim. içine kapanık bir insan oldum. Kadere karşı elimizden bir şey gelmez. konsantrasyon güçlüğü. Doğrudan soru sorarak fazla bir şey öğrenemediğim için. keşfedilecek fazla bir şey yoktu. biz oynarız. kafanı aslanın ağzına sokma!'" İl . " Terapist: "Karınız ve çocuklarınızla ilgilenir misiniz?" Hasta: "Yapamam ve dahası yapmamayı tercih ederim. konuşma di Pozitif Aile Terapisi lini susmak için kullanan kişilerdendi. çatışmaya nasıl tepki verdiğini belirlemeye çalıştım. "

Terapist: "Sizin için mahsuru yoksa ne tarz kitaplar okuduğunuzu öğrenebilir miyim? En sevdiğiniz yazar kim?" Hasta: "Schopenhauer!" Terapist: "Onun hakkında özellikle ne anımsıyorsunuz?" Hasta: "Benim için çok şey ifade eden bir sözü vardır: 'Kader desteyi karıştırır. yirmi yıl daha böyle devam edebilirim.

Schopenhauer veya Benn' in fikirlerini anlatmak onun için daha kolaydı. Belki de bu ilişki edebiyat ve sanatın bizimle bu kadar güçlü iletişim kurmasının sebeplerinden biridir. Neden karımla kavga edeyim? Herkes kendisinin neyi yapıp ne yapmaması gerektiğini bilmeli. hayat güzeldir. melankoliye kapıldı. . Bu tartışmada gerçek Pozitif Aile Terapisi ten psikoterapi yapılıp yapılmayacağı henüz belirlenmemişti. yaşayabiliyorum. Edebi gelenek. "çünkü bunun üzerinde biraz daha düşünmek istiyorum. 'Ne olursa olsun. Eckermann ile yaptığı konuşmalarda şöyle demiş. '" Terapist: "Bu deyiş yaşamınızı nasıl etkiledi?" Hasta: "Kendi kendime de mutlu olabilirim. . ona Saadi'nin sözünü yazmamı istedi ve ekledi. "(Tekrar susar ve düşünceli görünür. 'Ama bu cümleyle aram iyi değil. ama yazarak tekrar dengesini buldu. sıkı ağızlılığı ve kendi iç dünyasını ilgilendiren konular hakkındaki suskunluğu gözönüne alındığında şaşırtıcıydı.) Terapist: "Schopenhauer'in yanı sıra en sevdiğiniz yazar kim?" Hasta: "Gottfried Benn. . yapacağımız terapide üzerinde çalışabileceğimiz bir dizi çatışmanın altını

çizdi. emekliliğin iyi bir fikir olup olmadığını henüz bilmiyorum. Ama hasta çok açık yürekli görünüyordu: "İşim gerçekten de hayatımın odak noktası. " Araştırmanın hedefi olmadığı zaman ve edebiyat hakkında ve onun içideki kavramlar hakkında konuşabildiğinde hastanın daha rahat ve açık konuşabildiğini farket-tim. Hasta cümlelerinde. Bu benim düşündüklerimin tam tersini ifade ediyor. Sergilediği açıklık özellikle içine kapanık kişiliği. Edebi Kavramlar: En Sevdiğiniz Yazar Kim? Hasta (bir müddet sustuktan sonra): "Bu versiyonunu daha önce duymamıştım. " Tabii bireysel tanımlamanın bu şekli biyografik verilerin gerçek bir tarifini yapmaz ama bir yandan kişinin belli bir psikolojik gelişmeden gelen algılarının ve yaklaşımlarının önemli özelliklerini sunarken öte yandan bu gelişimi (e-beveynin temel kavramları şeklinde) tanıtır ve bunları (kişinin kendi tutum ve davranışlarına yönelik kavramlar) olarak netleştirir. Bunlar bizim için önemli olan durumları ve problemleri . O da kaderiyle başa çıkmakta pek başarılı olamadı. anlamaya yardımcı olan ve benzer yaşam durumlarının yorumunu resmeden bu tarz kavramlarla doludur. " Terapist: "Ondan niye bu kadar hoşlanıyorsunuz?" Hasta: "Üzüntülerini anlayabiliyorum. belli bir durumdan doğmuş ve örnek teşkil eden. " Giderken. ilgilendiği açıkça belli oluyordu. Kendisini anlatmaktansa. Ve benim için çok anlamlı bir cümlesi var:

'Sessizlik gerçekten daha fazladır. " Terapist: "Aklınıza başka hangi yazar geliyor?" Hasta: "Goethe.

Yoldan geçen biri "Zavallı çocuk. Geleneksel Nevroz HERKES İÇİN DOĞRU OLANI YAPMANIN ZORLUĞU Öğle sıcağında bir baba. Zavallı eşeğin sırtı çökmüş. buna karşı çıkacak birileri oluyor. oğlu ve eşeği ile Keşan'ın tozlu yollarından geçiyordu. bir edebi kavramı yeni bir ışık altında görmek için başka yazarların ve şairlerin sözlerinden veya aynı şairin sözlerinden yararlanırız. " Ci-cero'nun Görevlerin Üç Kitabı adlı eserinden yaptığım bu alıntı. ilişkilerin kültürel sisteminin. vah zavallı hayvan!" Bu eleştiriye hedef olan baba ve oğul birbirlerine bakmışlar ve hiçbir şey demeden eşekten inmişler. "Ne ayıp! küçük velet orda padişah gibi otururken. Bölüm Aile Geleneği ve Kimlik 1. Bu adam oğlanın koşarak kendisini parçaladığını gördüğü halde nasıl böyle tembel tembel eşeğin üstünde oturuyor? "diye söylendi. binmediğiniz bu eşeği peşiniz sıra gezdiriyorsunuz?" Baba eşeğin ağzına bir avuç ot vermiş ve elini oğlunun sırtına koymuş. . kişinin kendisim anlamayı öğrenmesine yardımcı olan açıkça belirtilmiş kavramlar içerdiğini gösterir. Ama daha bir kaç adım gitmişlerdi ki adamın biri onlarla alay etti. kısacık bacakları ile eşeğe yetişmeye çalışıyor. çatışmaların doğduğu yorumsal senaryolara yeni alternatifler sunar. oğlu da yuları tutuyordu. Yukarıda bahsettiğimiz hastanın durumu.

Bu kavramlar. 9. Baba eşeğe binmişti. Bu laflar babanın içini sızlattı ve eşeğin sırtından indi ve oğlanı eşeğe bindirdi. "Ne yaparsak yapalım. Bu anlamda. neredeyse sonsuz bir karşıt kavram ve kişinin ufuklarını genişletebilecek kavram kaynağıdır. yansıtırlar ve rehber olarak kullanabileceğimiz bağlantıları açığa çıkarırlar. Neden işinize yaramayan. Ama atalarımız bize örnek teşkil etmeli dedimse de bunun ilk istisnası onların hatalarını tekrarlamamaktır. Ama çok geçmeden yoldan geçen bir başkası sesini yükseltti. Ve bu şartların bir bölümü de sosyal sürecin içine gömülmüş aile altyapısıdır. . önümüzdeki bölümün sloganı olabilir. Tabii hangi kavramların seçildiği söz konusu gelişimsel şartlara bağlıdır. Sanırım neyin doğru olduğuna kendimiz karar vermeliyiz. Edebi kavramlar. zavallı yaşlı babası yanında koşturup duruyor. " Pozitif Aile Terapisi ". " Bu sözler oğlanı yaraladı ve babasından yanına oturmasını istedi. Peçeli bir kadın sızlandı. "Hiç böyle bir şey gördünüz mü? Hayvana böyle zulmetmek. . bu işe yaramaz ihtiyarla oğlu da sanki divanda oturuyorlar. "Allah'a şükür bu kadar aptal değilim.

Bu yöntemde iki durum ortaya çıkar: İlk olarak kişi. "doğal" ve "karaktere bağlı" olarak etiketlenen birçok şeyin kökeni aileden iletilenlerde yatar. ve "Pozisyonumu tekrar tekrar düşünmeliyim. Aile. "kabile" hala kişinin kimliğine hatırı sayılır etki etmektedir.

terapide kendisini sunar ve birbirleriyle olan etkileşimlerinin kendilerine özgü şekillerini sergiler. aile kökeninin sosyolojik önemini sınırlamıştır. "kalıtım" sözcüğü asıl anlamını bulur. önceki nesillerin geçmişine kadar uzanırlar. Üstün-körü bakılıp. Kral Lear'de şöyle der: "Atalarını küçümseyen bir insan. Ailesel aktarımm katı formları açıldığında ve tek yönlü gelenek çok yönlü ile yer değiştirdiğinde bile köken kişinin tanımını yapmak için gerekli bir faktörüdür. Sha-kespeare. Bunlar "bir üst rütbenin kuralları" dır ve ailenin kavramlarının ne kadar zorunlu olduğunu ve ne kadar bağlılık gerektirdiğini belirlerler: "Kişinin fikrini değiştirmesi bir çeşit ihanettir veya karakter zayıflığıdır". semptomların. aile içi ve sosyal etkileşimlerde ve bir nesilden ötekine aktarımlarda yoğunlaşan veya değişen kavram şekillerinde. kendisine asla kök salamaz. "Dün söylediklerimden bana ne?". Kavramlara Tutunmak veya Onları Değiştirmek Çocuğu kendi bildiklerinizle sınırlamayın. çatışmaların geleneğine ve bunları çözme yöntemlerine ulaşabiliriz. Bu noktada aile büyükleri ile ilgileniyoruz demektir ve aile geçmişinde daha da geriye gidip. Kişi bu aile geleneklerinin iletilmesini sağlayan işleyişi daha iyi anlar. " Kişisel sorumluluk bağlamındaki suçluluk sorunu değişik bir ışık altında görülebilir. somut aile durumunu aşıp. tarihsel bir şekilde gelişmiş ve bu yüzden kesin değil ama göreli anlama sahip özelliklerin farkına varabilir. Aile yetkilerinin altyapısı-

376Geleneksel Nevroz na bakarak kişi topluma aykırı veya ahlaksal olarak sorgulanabilir görülen davranış şekillerini anlayabilir. Görünmeyen sadakat (Boszormenyi-Nagy ve Spark. İkincisi. "kalıtımsal". Bir ailenin içinde bulunduğu durumu anlayabilmek için anne va babanın aile kökeninde varolan şartları. Bu etkileşim şekillerinin kaynaklarını kişisel deneyimlerde ve ailenin ortak geçmişinde buluruz. 2. 1973) ve toplulukların birbiriyle ilişkilerini damgalayan ailevi ve kültürel kavramlar bağlamında. . " Eski kabile ilişkilerinin ve klana duyulan sorumlulukların dağılması. çünkü o başka bir zamanda doğmuştur. ortamı bilmek gerekir. Kişisel yaşam süresince. Bunları araştırmayanların gözünden kaçarlar. Bunlar kökler gibi. üst düzey memur bir anne babanın onsekiz yaşındaki kızlarına ait. Böyle bir karar ani ve kesin sonuçlar doğurur: "Kızım da aynı karım gibi kılıksız biri haline geldi. Aynı zamanda kişi ailesine olan bağlılığını bıraktığını açıklayarak ve başka sosyal sistemler ile bağlar kurarak da geleneksel kavramlara karşı çıkılabilir. Yirmi iki yaşında bir öğrenci uzun ve acılı yüzleşmelerden sonra burjuva. İşadamı olan baba . değiştirilmiş kavramlar ise ayrılma (kopma) işlemi veya ailenin yeniden yapılandırılmasıyla elele gider. Ebeveyn otoritesiyle savaşmakla sonuçlanabilir: "Evden ilk ayrıldığımda. Buna somut bir örnek de. Tepki vermenin bir diğer şeklide aile geleneklerine baş kaldırmaktır. Benim de kendisi gi Kavramlara Tutunmak veya

Onları Değiştirmek bi titiz olmamı istiyor. kuşak çatışması ile iç içe geçmiş olmasıdır. " Bu sözler seksi dini nedenler yüzünden yasaklayan. üst düzey memuru bir ailede yetişmiş ve bir müzisyenle evlenmiş devlet memuru bir baba. eşler kendi kavramlarına sıkı sıkı tutunurlarsa. "bunlar yukarıda sözünü ettiğimiz devlet memurunun karısının problemi kendince tarif e-derken kullandığı sözler. en önce yaptığım bir okul arkadaşımı daireme götürüp onunla yatmak oldu. Çeşitli sadakat anlayışları dolayısıyla da bir sadakat çatışması vardır. politik ve dini inançların. Yine burada sözünü ettiğimiz işleyiş birkaç kuşağa yayılabilir ve ebeveyn ideolojisini reddediş aile geleneğinde hala geçerliliğini korur. o zaman aileye bağlılıklar çatışma sebebi olabilir: "Kocam da aynı babası gibi çok bilmişin teki. Korunmuş kavramlar aile bağlılığını güçlendirir. ama onunla yattım çünkü anne ve babamın. eğer kişi babasının veya annesinin önerisi arasmda bir seçim yapmak zorunda kalırsa ortaya üstesinden gelinemeyecek bir problem çıkabilir. kızmadan duramıyorum. Örneğin. İki nesil arasındaki geleneğin kaynaşma noktası haline gelir. birlik ve beraberlik psikolojisinin önemli bireysel özelliklerini tanımlar. bu yaşlı iffet abidelerinin yasakladığı bir şeyi yapmak istiyordum. Onu elbise diye giydiği paçavralarla ortalıkta dolaşır gördüğümde. " diyor kırk üç yaşında. aynı anda hem korumak hem de değiştirmektir. eşlerden hiçbiri aile kökenine olan sorumlulukları—böyle

bir değişim beraberliğin kendi kimliğini oluşturmasına yardım edecek olsa bile—bırakmak istemezse. materyalist ve düzenin bir parçası olarak suçladığı ailesinden kendisini uzaklaştırmıştı. Örneğin. —İbrani özdeyişi Yükseltmek (terfi ettirmek) sözcüğünün Hegel diyalektik-lerindeki anlamı. Ondan hoşlandığım bile söylenemez. Benzer şekilde. Bu reddediş çeşitli şekillerde olabilir. kişi ebeveyninin kavramları ile savaşır ve kendi kavramlarını kurup onları aile ve toplum otoritesine karşı açtığı savaşta ispat etmek ister. Annem ve babam beni rahat bir şekilde yetiştirdikleri için ve samimiyet ile insan ilişkileri onlar için okulda iyi not almaktan daha önemli olduğu için gurur duyuyorum. Burada çatışmalarla bağlantı noktaları buluruz. Tabii olaylara bu şekilde bakmak çatışmaların içeriklerini ihmal edip.

Evlat kendisini aileden soyutlanmış hissetmektedir. politik istekler ve politik tartışmalar daha farklılaşmış bir şekilde yapılandırılabilir. Eğer annesinin kavramları ile özdeşleşirse. Sperling ve Sperling. damadının hırslarını tasvip etmiyordu. Büyükbabası onu terapide yer a-lan aile grubunda desteklediğinde. Eşlerden biri ya da her ikisi kendi ailesinin kavramlarına sıkıca tutunur ve ilişki için sağlam bir zemin bulmakta zorlanırlar. O zaman çatışma yalnızca yüzleşme ve sessizliğe dönüşen bir nefret olmaktan çıkar. 1976). yaşamda iyi şeyler yapmak ve gelecek dünyayı

arzulamaktır. Ama bu çatışma babayla kayınpederi arasında da aynen yaşanmıştı. Politik görüşlere sahip bir problem. Çözülebilecek veya en azından belli bir yere kadar netleştirilebilecek insanlararası bir problem haline gelir. Çocuk kimin değerlerini kabul ederse etsin. Kayınpeder işçiydi ve bir sosyalistti. psikososyal ve ailevi sorunlara dayanan bir çatışmayla bağlantılı geldi. annesine ters düşer. Kişinin babasıyla çatışması başka. Kararsız Kuşak Çatışması Altın Anlam. Ve bu suçluluk duygusuyla birlikte yanlışı en kısa zamanda düzeltme gereksinimi duyar. Pozitif Aile Terapisi sı kendi işini kurmuştu ve oğlu tarafından tamamiyle yanlış anlaşıldığını hissediyordu. anne veya babasını incittiğini düşünecektir. kendi kavramlarını da beraberlerinde getirirler. her zaman suçluluk duyacak. 3. . ailenin politik ve felsefik gelenekleri içinde kendisini daha iyi arılayabildi. öncelikle bu ikincisi ile ilgilenir. Kişisel ve ailevi yaklaşımların bilincine varıldığında. sosyal a-dalet problemi başka şeydir. Ya onları uzlaştıran ortak kavramlarını geliştirerek canlı bir ilişki kurarlar ya da saygın ailelerine duydukları sadakatleri yaşayacakları senaryoyu belirleyebilir (Boszormenyi-Nagy ve Spark. bu dünyayı sevmek. Ama burada bir seçim yapmak yerine birey iki sandalyenin arasında kendisine de yer açabilir. Aynı durum kişi ailesini aşıp. Bu noktada ailenin geleneğini incelemek olayı netleştirmeye yardımcı olur. Psikoterapi ve aile terapisi. Böyle bir ortamda

büyüyen bir çocuk da çeşitli zorluklar yaşayacaktır. Bu ikisi arasında ayrım yapabilmek yapıcı bir çatışmaya sahip olmamızı sağlar. Eğer babasının fikirlerini benimserse. Genellikle kavramlar kendilerini birkaç kuşak sürdürürler ve bu durum sosyal ve ailevi şartlar temel değişiklikler geçirirken ve eski düzen bu değişime ayak uyduramadığmda problem yaratır. Özel düzenlemeler yaparlar. —Saadia Gaon İki insan aile kurduklarında. Ve böylece büyükbaba ve torun babaya karşı birlik olunca üç kuşağa yayılan bir çatışma ortaya çıktı. babasını reddeder. Kavramlar kuşaktan kuşağa aktarılabilir. diğer insanlar veya topluluklarla bağlar kurduğunda da yaşanır. çünkü dar aile çerçeveleri içinde onu dış etkilerden korumuş ve bu çerçevenin dışına çıkma girişimlerini sessizce onaylamadıklarını belli etmişlerdi. İntihar girişiminden sonra fiziksel olarak iyileştiğinde. Kendi ailesinde gördüğü gibi. Burada ilk ilişki kapanı kapanmış oldu. " Sorunlar boşanmasından iki ay sonra başlamıştı. Bu fikri ailevi ve dini kavramları ile desteklenmişti. kendine has kararsızlığı. . Çok mutsuz ve üzgünüm. "Artık hiç uyuyamıyorum. insanı çıkmaza sürükleyebilir. zaman zaman akraba ziyaretleri ve alışveriş dışında evden . —Doğu özdeyişi Kırküç yaşındaki. . Ara ara içini çekip ağlıyordu. Depresif ve bağımlı kişilik yapısına ölene kadar sadık kalma kavramı da eşlik e Pozitif Aile Terapisi diyordu. kendisini ihmal ediyordu. Onun için sadakat eşler arasındaki güvenin temeli ve

evlilik için en gerekli şeydi. . Kişinin katı aile kavramlarını benimseme gayreti her zaman takdir edilmez. Boşandığımdan beri kendimi insan gibi hissetmiyorum. Hilda L. Uyku haplarımı yuttum ve her şeyi bitirmek istedim. Geleneksel kavramların. Pozitif Aile Terapisi KAVRAMLAR İLİŞKİ TUZAKLARI HALİNE GELDİĞİNDE Aile geleneklerine. Kocasının sadakatsizliğinin onda açtığı yara çok derindi. bunlar uzun süredir geçerli olsa da sıkı sıkıya tutunmak. Boşanma onda o kadar büyük bir yıkıma yol açtı ki intihar etmekten başka çıkar yol bulamadı. Bu altyapısı yüzünden kocasının ihanetine tahammül edemedi. yirmi bir yıl evli kaldıktan sonra kocasından ayrılmıştı. Aslında kişi çoğu kez aileden kovularak da cezalandırılabilir. psikoterapi için bana geldi. Anne ve babasının ona sunduğu örnek bu kavramı güçlendirmişti. Üç hafta önce o kadar kötüydüm ki gerçekten ölmek istedim. Ölüm Sizi Ayırana Dek Eğer her şey sizin istediğiniz gibi değilse. Neler olmuştu? Hastamın kocası evlilik dışı bir ilişkiye girmişti. Giysileri düzgündü ama evde dikilmişe benziyordu. Aklım olanları bir türlü almıyor. karmaşıklığı vardır ve bu karmaşıklık bir sürü üzüntüye sebep olabilir. Evine mükemmel baktığı halde. Hasta fiziksel görünüşüne hiç önem vermiyordu. Üyesi olduğu kilisenin ahlak değerleri sadakati savunuyordu ve evlilikte ihaneti günah ilan ediyordu. Bayan L. Ben de gösterişsiz ve sıradan bir kadın izlenimi bıraktı. Bittim. bununla başa çıkamayacağını

düşündü. 4. onları oldukları gibi kabul edin. Yumuşak bir sesle bana problemlerini anlatmaya koyuldu. her zaman bireye görünmese de. Biraz tombulcaydı ve küçük gri bir fareye benziyordu. Tüm bunların nasıl olduğunu düşünüp duruyorum ama bir açıklama bulamıyorum.

Sadakat prensibine körü körüne bağlılığı ödüllendirileceği yerde boşanması yüzünden—sadık olmadığı için değil. Doğumgünleri ve tatillller dışında misafir çağırmaktan hoşlanmıyordu. hastanın varolan kavramları tanımasına ve bir şekilde hastaya sorunlarını çözmesine yardım edebilecek alternatif kavramlar öğretmeye yönlendirildi. cinsel doyumu ve sosyal ilişkileri başka yerlerde. Bu şaşırtıcı sıklıkta tipik bir ilişki kapanı ile karşılaşmamıza sebep olur. —Doğu özdeyişi Toplumumuzda eğitim kelimesi genellikle "başarı için eğitim" ile eşanlamlıdır. Af dilenmesi ve bir daha bunu tekrar etmeyeceğine dair verdiği sözleri karısı duymadı bile. 'nin kayıtsız şartsız sadakat isteği geri tepti. Bu sorumsuz davranışı karısının gözünde onu sonsuza dek güvenilmez kılıyordu. Birdenbire hasta tek basma kalmıştı ve değerleri yüzünden kocasından ayrıldığı ailenin de desteğini yitirmişti. Ona her şeyi sunmak istiyordu. Böylece ikinci ilişki kapanı da kapanmış oldu. buna yol açtığı için—eleştirildi. Ama aynı zamanda Bayan L. 'nin anne ve Ölüm Sizi Ayırana Dek babası. insanlardan hoşlanan kocası için

bu. karısının geri çekilmesi ve boşanma ile cezalandırılmıştı. yalnız kalma korkusu ve kendisine adaletsiz. Sonuç. Neredeyse hiç boş vakti yoktu. ikiyüzlü bir şekilde davraruldığı duygusuydu. En çok da ona sadakatin önemini öğreten rahibe teyzesi tarafından kınanmak ağrına gitmişti. hayal kırıklığı. hatta hayallerinin onu sürüklediği yerlerde aramasına yol açan bir sinyaldi. Fazla mesai genel kuraldı ve yorgun argın eve geldiğinde karısına başarılarından ve kaydettiği ilerlemelerden söz ediyordu. ilgi ve güvenlik . Karısının dolaylı yoldan sebep olduğu bu davranışı yüzünden. Her şey bir yana emredilenin "ölüm sizi ayırana dek" olduğunu hatırlattılar. Bayan L. çıkmıyordu. Ailesi ona karşı cephe aldı. çemberin merkezine giden ve orada birleşen çizgiler gibi olalım. Kendisini son derece üzgün hissediyordu. Seks söz konusu olduğunda ise çok tutucuydu: "Niye süslenip püslenip sokak kadını gibi davranayım ki? Bu benim tarzım değil. " Anne ve babasının istekleri doğrultusunda yaşamaya çalışan küçük bir kız gibi davranıyordu. en azından intihara teşebbüs edecek kadar. Terapi. Dediğine göre karşılığında sevgi. — 385 5. ailenin onu boşanmış bir kadın olarak bağrına basmayacağını açıkça belli ettiler. Onlara göre bencilce yalnız kendisinin haklı olduğunu iddia etmemesi gerekirdi. Başarılı bir mimar kendisinden yedi yaş küçük bir kadınla evlenmişti. Hayallerindeki evi yapabilmek için makine gibi çalışıyordu. Yanlış Yol Asla birleşemeyen

paralel çizgiler gibi değil. ortalıkta tozun zerresini bırakmaz ve ancak ev istediği kadar temiz ve düzenli olduğunda rahat eder. Belli bir yere kadar kişi kavramlarını açık ve kısa bir şekilde ifade eder. —Doğu özdeyişi Kavramlar insan ilişkilerinde aleni veya kapalı bir şekilde kurallar olarak yer alırlar. "Düzenli olmak yaşamın yarısıdır. bu ilişki tuzaklarına karşı uyanık olmalıdır. Anne ve babasından aldığı iyi niyetlere dayanan e-ğitim. ertelenmiş ateşleme sistemi yüzünden ilişki tuzağı haline gelmişti. Bu adamın karısına kendisinin veremediği bir şeyi verdiği gerçeği çok sonraları kafasına dank etti. kendi kendine yardımın veya e-ğitimin hangi dalıyla ilgileniyor olursa olsun. çocuksu bir sanatçı ile görüşmeye başladı. sevgi ve ilginin başarılar ve çalışkanlık sayesinde kazanılabileceğiydi. Bu sanatçının karısına verebildikleri hayal ve zamanıydı. Erf. eşini veya çocuğunu sözde pasaklılığı yüzünden cezalandırır ve diğer kişi onunla özdeşleşene kadar veya kaçana kadar aynı konuda ısrar e-der: "Artık kayınvaldemi evimize davet etmiyoruz. Öte yandan kocanın öğrendiği şey. Kişi psikoterapinin. Kocasının dediğine göre bu adam daha süt çocuğuydu ve tüm yapabildiği gösterişten ibaretti. sıcaklık. Emanet Edilen Kavramlar Mutluluktan üzüntüye geçmek bir dakika. Gerçek yetenekler. . " Ama öte yandan. insanlar kavramlarının farkında olmadan yaşar. Bu eş seçimi ve evliliğini şekillendirme biçimi yüzünden kendi kendisine kurduğu bir tuzaktı. İlk

başlarda karısı bunları kabul etti. iki taraflı bir şekilde aktarılır: Kişi istediği tarz düzeni söyler ve ona göre yaşar. model boyutları ve çatışma ile başetmenin dört şekli. üzüntüden mutluluğa geçmek yıllar sürer. Kişi duvarda hafif eğri duran bir resmi hemen düzeltir. bu tuzakları ortaya çıkarmaya yardım eden keşif araçlardır. Kavramlar kuşaklar arasmda da bu duruma benzer. :iİ 6. bekliyordu. Terkedemediği bu altm kafeste bir eş ve anne gibi yaşıyordu. Sekreter olarak eski işine dönme veya kocasının ofisinde çalışma önerilerini kocası kendisine yapılmış bir hakaret gibi algılıyordu: "Ben sana bakamazmışım gibi!" Görünüşte mükemmel yaşantıları sabun köpüğü gibi sönüverdi. Bu kavram o Yanlış Yol nun kendisini işe adamasına ve bir ilişkinin tamamen farklı kriterlere dayandığını gözardı etmesine sebep olmuştu. ağırdan almayı günah ilan ederek ailesini kurban eden otuz beş yaşında bir hastanın durumunda gözlemledik. " Mikrotravmalar. onları "damla damla" aktarırlar. Karımın ne kadar dikkatsiz olduğunu göstermek için hiçbir fırsatı kaçırmaz. Aile ağacını çizmek için insan genellikle biyolojik kalıtımını sıralar. Kavramları açık etmeden. Sosyal çevredeki belli kavramları temsil ederler. bir insanda. diğerleri bana çok kızardı ve beni reddederlerdi. dakikliği ilk emir yapıp. Yoksa ben korkardım. Bir kavramın nedenlerini araştırdığımızda. o kişi köklerinden koparılmış olur. Kavram. Kavramlara bu şekilde yaklaşmak. " * Bu olaylar zincirini. aynı

zamanda mikrotravmalar için ilk hassas noktaları da hazırlarlar. onun ebeveyninde ve sosyal altsis-temlerde ve sosyal açıdan kabul edilmiş davranış kodlarında ne şekil alır? Bir kavramın kişinin yaşamı boyunca ve hatta kuşaklar boyunca nasıl değiştiğini ve şekillendiğini öğrenmek için boylamsal bir araştırma yapabiliriz. Ben de eve tam vaktinde gelmek zorundaydım. Emanet Edilen Kavramlar Çocuk nasıl davranıp nasıl davranmaması gerektiğine. bir bireyin geçmişine ait köklerine ve kendisiyle ortak yanları olduğunu hissettiği topluluğu araştırmak demektir. şu sözde küçük ayrıntılar raslantı eseri değildir. Burada insan "kök salmak" ve "köklerin olmaması" deyimlerini anlayabilir. Bir insanın bireysel ve topluluk kimliğinin geçmişine giriş tıkandığında. Ama kavramın gelişimi yalnızca bireyin özgeçmişinde değil. birkaç nesil sürecinde de açığa çıkarılabilir. Eğer dakik olmazsam. yoksa annem merak ederdi ve beni cezalandırırdı. neyin iyi neyin kötü olduğuna dikkat eder ve bu bireysel kavramları sahip olduğu kendi imgesi ile birleştirir: "Annem eve zamanında gelmek zorundaydı. bebeklikten itibaren kavramlar ile besleniriz ve sonra kavramlarımız kendi şartlarımızın belli özelliklerine göre yeniden şekillenir. Bazen bunun a-macı asalet gibi sosyal bir sınıfa veya belli bir ırksal gruba Pozitif Aile Terapisi . sadece onu inceleriz. Buna benzer şekilde. Ondan sonra bu fikirler çocuğun deneyimlerinde birleşirler ve kavramlara dönüşürler.

Devamlı karımın ideal bir ev kadını olmadığını göstermek zorunda. Anne ve baba çocuğu küçüklüğünden beri etkileyen kişiler olduklanndan.

(Ari) olan kuşaklar boyu sürmüş bir üyeliği devam ettirmektir. Kendilerini bildiklerinden beri. büyük büyük babalara kadar uzanan bir dedektifliğe dönüştü. ebeveyn kuşağının. büyükanne ve büyükbaba jenerasyonunun üyelerine ve hatta dolaylı olarak onlardan önceki kuşakların üyelerine de sorarız. " Son zamanlarda bazı sosyal topluluklar. Benzer şekilde bir kavram aile ağacı. bir kavramın gelişimini incelemek için ö-nemlidir ama terapi için pratik değildir. 7. bir aile üyesinin hangi kavramları temsil ettiğini ve yaşamı süresince bunların nasıl değiştiğini araştırırız. belli bir dereceye kadar toplum tarafından damgalanmış gelişim zincirinin bir halkası olduğunu da açık eder. Yirmi dört yaşındaki bir a-dam Katolik bir kızla evlenmek istediğinde gerçek bir çatışma ortaya çıktı. Ama bir zamanlar Plu-tarch'ın dediği gibi "İyi bir aileden gelmek hoş bir şeydir ama başarı yalnızca kişinin atalarının hoşuna gider. ailede Katolikle evlenen olmamıştı. Bazıları ünlü bir kişiyi ataları arasında sayabilme-yi prestij belirtisi olarak görür. Atalara ait bir tablo ve aile ağacı arasındaki farka rağmen. Böylece bu tekniği ataların tablosu için kullanırız: hasta veya hasta aile ile işe başlarız ve ataları için geçerli olan kavramları hatırlamaya çalışırız. Aynı zamanda bu

kişinin. tarihsel ve sosyal durumlarını tanımlayabilmek için ortak geçmişleri ve kökenleri hakkında düşünmeye başladılar. Bu yöntem. "Asi" dışında ailenin tümü bir noktada hemfikirdi: bir Katoliğe çok fazla güvenilmezdi. Gerçek yetenekler ve çatışma ile başetmenin dört şekli. Bu sorulan çocuk kuşağının. anne ve babanın çocuklarına torunlarına geçirdiği bir kavramdan kaynaklanan gelişimi içerir. ben bir adım öteye gittim ve aile ile birlikte onların dini kavramlarının gelişimini araştırdım. Terapiyi yalnızca problemi nasıl çözebileceğimiz sorusuyla sınırlayabileceğimiz halde. gelişimsel şartları barizleştirmeye yardım eder. Bir aile ağacı ya da aile şeması bir çiftin atalarını gösterir. —Talmud Bir ailenin üyeleri benimsedikleri dini fikirlerin tartışılmazlığının önemini fark ettiler. geçmişe yapılan yolculukta bize rehberlik eder. bu farklılık sorun oldu. Aile aktarımında geriye gittikçe. tamamen doğru olmasa da "kavram aile ağacı" terimini kullanıyoruz. Pozitif Aile Terapisinde. Eski Yasaklar Neden Tanrı Adem 'i yalnız yarattı? Bize tek bir yaşamı yok edenin tüm dünyayı yok etmişçesine suçlu olacağım ve tek bir yaşam kurtaranın ise tüm dünyayı kurtarmışça-sına değer kazanacağını gösterebilmek için. Kavram aile ağacını oluşturmak. kavramların aile ağacı. Anne babası ve kardeşleri artık Protestan geleneklerine bağlı olmadıklarını ve kilisenin saçmalık olduğunu iddia ettikleri halde. Çoktan unutulmuş .

Kendisi bunu kabul edemiyordu ve Kuran kursuna gittiğinde dini yazmaları araştırdı. dokümanda sözü geçen bir kaç Protestan papazdan biriydi. Topraktan çıkan fosiller gibi kendilerini bile şaşırtan kavramlar ortaya çıktı. a-dalet ve dürüstlüğe ait gerçek yeteneklerdi. Ama bu anlam birkaç kuşak öncesinde bulunuyordu ve daha sonraları belli bir yere kadar açığa çıkabilmişti. Misafirim. Kavram aile ağacının rehberleri. Gençliğinde büyükbaba dinle fazla alakalıydı ve bazı Bahai tarikatı mensupları ile tanışmıştı. Katolik nefretiyle gölgelenmemiş söz konusu soruna dönebildiler. —Doğu özdeyişi On yıldan beri Avrupa'da yaşayan İranlılara baktığımda. bu yüzden bu tepkisinin nedenlerini araştıracak kadar bana güveniyordu. 8. O an boş görünen bir sürü istek. Protestanlığın şiddetli bir savunucusu olarak tanınıyordu. benzer kavram geleneklerini farklı bir kültürde gözlemleyebildim. anlaşıldıktan sonra anne ve baba bu kavramın yarattığı bilinçsiz fikirleri gördükten sonra. Bu sırrm anahtarı mühendisin büyükbabasmda bulundu. "Bir Bahai olduğunu öğrendiğimde mideme bir sancı saplandı. Neredeyse kusacaktım. Baba tarafından büyük büyükbaba. bir tek sözcüğünü anlamadan Kuran sureleri ile dua eden babasıyla nasıl sık sık kavga ettiklerini anlattı. Tehlikeli Çay İnsanlar iyi günde birbirlerine dostça davranırlar. Tabii tüm çocuklarını kiliseye kaydet-tirmişlerdi ama bunun haricinde İbsen gibi. " Bu şiddetli duygusal tepki beni

şaşırttı. Birbirimize daima işimiz düşerdi. ilişki. Ama hemen sonra onlarla olan ilişkisini bitirdi. Aile geleneği açıklığa kavuşturulup. Almanya'da ziyaretime gelen İranlı bir mühendis bana şöyle demişti. İçtiğim çayı bitirebile-ceğimi sanmıyordum. dinin yalan olduğunu düşünüyorlardı. Pozitif Aile Terapisi Ama anne ve baba kiliseyle olan bağlarını büyük ölçüde gevşetmişlerdi. bir aile dokümanı bulundu. Gerçekten kendimi hasta hissettim. Misafirim Şii'ydi. Ama yine de Katolikler tarafından sürülen atalarından onlara miras kalan Katolik nefreti hala geçerliliğini koruyordu ve oğullarının sorunuyla birlikte şiddetli bir çatışmaya dönüşmüştü. onu fiziksel olarak hasta edecek kadar kuvvetli tepki için yeterli sebep değildi. inanç/din. arzu ve tepkiler aslında aile ağacında takip edilebildiği için anlam kazanan kavramlardı. Arkadaşlarından birkaçı Bahai . ailenin her iki kolunda da Fransız Protestan (Huguenot) atalar vardı. Büyükbaba ise devamlı kiliseye giden inançlı Hıristiyan bir işadamıydı. Ama bu bana karşı duyduğu.

Bu bağlantılar ilgisini çekti. İnsan Başkalarını Yaralayabilir mi? Evden hiç çıkmayan bir insan. . Sonuçta Bahailerle arkadaşlık etmekten ve ö-zellikle onların gizemli çayını içmekten kaçınmıştı. Tam o anda Bahai olduğumu öğrendiği anı hatırladı. Mühendis bulantı krizi geçirmeden önce. "organ diliyle". aile üyelerinin aynı inançtan insanlarla ilişkilerini olduğu

kadar farklı düşüncelere sahip insanlarla olan ilişkilerini de belirler. Ama başka kavramlar öncelikle felsefi ve dini söylemlere dayanır. Bu kültür veya topluluğa özgü kabul edilen aile yapılan içinde geçerlidir. tüm yaşamını hapiste geçiren bir insana benzer. —Doğu özdeyişi Aktarılan kavramlar bir insanın kavram aile ağacına birkaç nesil süresince eşlik edebilirler. Birkaç hafta sonra bana göderdiği mektupta diğer meslektaşları ile benzer problemler yaşadığını ve onların fanatizminin ve önyargılarının kendisini çok endişelendirdiğini yazıyordu. Dini inançlarına rağmen bazı şüpheleri olduğunu ve bir Bahai ile beklenmedik bir şekilde karşılaşmasının onun için iki misli tehdit içerdiği gerçeğini konuştuk. "tehlikeli çay" dan kurtulmaya çalışıyordu. Bilinçsiz olarak. Bunu izleyen bulantısı. bir gün beraber çay içip. Bunları tartışmalarımızda onayladık. Aşağıdaki olay bireyin yaşamında birdenbire özel bir anlam kazanan aktarılmış bir kavram örneğidir. Aile içinde o kadar ağırlığa sahip olurlar ki. tehlikeden kurtulma çabasının sembolik bir ifadesiydi. Bu konu üstüne uzun süre konuştuk. Burada grup içi ve grup dışı ilişkilerin birkaç kuşak boyunca sabit kaldığı görülebilir. olmuştu ve kendisi bu inanç değişimini şüpheyle ve endişeyle karşılıyordu. Bu yapıların ve ilişkilerin sürekliliği ve dayanıklılığı kavramlardan kaynaklanır. Bahailerin çayında insanları kolayca etkilenir hale getiren ve kendi inançlarını savunmasını engelleyen sihirli bir toz bulunduğunu

söylüyorlardı. dini konulardan ve İran'daki politik gelişmelerin yol açtığı sorunlardan konuşuyorduk. Bu tepkisinin kökeninde yatan ailesinden ona geçen dini kavramların yarattığı suçluluk duygusuydu. Mühendis bunları çocukken babasından ve büyükbabasından duymuştu. Ailenin de üstünde olan bu kavramlar. deneyimlerini kendilerinden sonra gelenlere aktaran aile üyelerinin önemli tecrübelerinde yatar. Bu kavramlardan bazılarının kökeni. Bu tepkilerin kaynağı o zamanlar İran'da yaygın olan bir a393 Pozitif Aile Terapisi çıklamaydı. Burada da yine aile tarihi şiddetli bir semptoma dokunuyor. Mollalar. — 394 9. aile kendisini onlara göre ayarlar. babamı veya kardeşlerimi yaralayabilirim"). Bir tıp öğrencisi dolaşım bozukluklarından şikayetçiydi. . Tüm bu bileşenler hastanın kişiliğinde. Bedenin yaralanmaması gerektiğini savunan sosyal ve dini düşünceye ters düşse de. gereksinimlerinde ve endişelerinde yansıyordu. iğne yapmak v. çirkin karşılanıyordu. Aile ilişkilerinin son derece kibar olduğunu ve saldırganlığın yasaklandığını öğrendik. Fiziksel güç gösterisi. Nede olsa bu çelişkiye düşmeyen bir sürü doktor var. b tıpta gündelik uygulamalardandır. Kurtarıcı Herbirimiz hakettiğimiz çocuklara sahibiz. başka insanları yaralamayı yasaklayan bir emir söz konusuydu. Hastamız doktor olmak istiyordu. Ama çatışmanın bu tanımı onu tümüyle açıklamıyor. Çatışmalar öncelikle baskın olan anne tarafından entelektüel bir şekilde ifade

ediliyordu. ailesindeki dini gelenekler bu emrin altını çizmişti. İnsanlar üzerinde neşter veya iğne kullanmasının mümkün olmadığını söyledi. bir insanı yaşatmak için acı vermek tıp mesleğinin gereklerindendir. Bu yüzden fiziksel yaralanmanın hastanın ailesi için ne anlam taşıdığını ve ailenin bedene. sevgiyi kaybetme korkusunun bir ifadesi olarak (Eğer kanunların dışına çıkar ve itaatkar olmazsan. Ameliyat. Psikoterapi tedavisi sürecinde şiddetli vicdan çatışmalarından bahsetti. Hastanın durumunda. Sosyal açıdan. sofu Pozitif Aile Terapisi Museviler ya hiç traş olmazlar ya da bunu tahta bir jilet ile yaparlar. Tıpta doktorların insan bedenine yara açmalarına izin verilir ve zaten bu gereklidir de. Terapi süresince daha derin incelenen bu altyapı gözönü-ne alındığında. Çatışmalar mantık yoluyla hallediliyordu. 10. bizden biri olamazsın") ve dini emirlere karşı gelme korkusunun temsilcisi olarak. Ondan sonra bu korkukların arkasmda yatan kavramları araştırdık. hasta arkadaşlarıyla oynarken bile. acıya ve fiziksel bütünlüğe ne kadar önem verdiğini araştırdık. Bu örnek bize aile kavramlarına sıkı sıkıya bağlanmış bir insanın bu kavram sisteminin içermediği veya yasakladığı şekilde davranmaya kalktığında nasıl zorluklarla karşılaşabileceğini göstermektedir. hastanın iğne veya neşter kullanmaya dair duyduğu kaygılar daha anlaşılabilir bir hal aldı: özsaygısına tehdit oluşturan unsurlardan kaçınma arzusunun bir ifadesi olarak ("ancak bir barbar

insanları yaralayabilir") ve kendisini kontrol etmeye tehdit olarak ("Elimde neşter varken anne. Bu görüş açısından. Hasta Musevi'ydi ve bu inanışa göre Tanrı'nın imgesi olan insan yüzüne keskin bir metal ile dokunulması yasaktı.

Aşağıdaki o-lay bu durumun tipik bir örneğidir. On dokuz yaşındaki oğullan hasta olarak tanıtıldı. Genç adam söyleneleri doğruladı ve konsantrasyon bozukluğu olduğunu söyledi. Bu ailenin ikinci kuşağında bile hastalık kuruntusu baş göstermişti. Onların tek önem verdiği çalışmak. —Bratslav'lı Nachman Sorunlu tavırlar ve görevler bir ailede ortaya çıkabilir ve birkaç kuşak boyunca devam edebilir. Baba kendi korkularını ve hislerini inkar ediyordu ama devamlı kalp krizi tehditi altmda yaşıyordu. ta ki biri aileyi bu kısırdöngüden kurtarma işini üstlenene kadar. tekrar doğru yola dönmesi gerekiyor. Okulda ortalama bir başarı gösterdiği halde mezuniyetinden az önce okulu bırakmıştı. 11. . Anne ve babası durumu kısaca özetlediler: "Oğlumuz ailenin yüz karası. Genç bir adam ailesini birkaç kuşaktan beri etkisi altına almış hastalık hastalığı ile savaşma görevini üstlenir. Kavram Aile Ağacı Eğer öküze gençken saban sürmeyi öğretmezseniz. Babasıyla yoğun bir rekabet içinde olan oğlan ise kendi tarzında aile geleneğini sürdürüyordu. kırk sekiz yaşındaydı ve işi başından aşkındı. Bu cümle anahtar deyim haline gelmişti. Kadın ara ara

depresyondan ve kansere yakalanma korkusundan şikayetçiydi. sarhoş olup kavga çıkarıyordu ve anne babasının dediğine göre kölelik ettiği kötü arkadaşları vardı ve hatta esrar gibi uyuşturucuları deniyordu. Her zaman en kötü hastalıkların baş göstereceğine dair yarı korkulu yarı neşeli bir beklenti vardı. Aileye damgasını vuran endişe. Çocukluğundan beri tek bir meslek ilgisini çekmişti: doktor olmak. bu kadar baskının kendisine kalp krizi geçirteceğinden korktuğunu söylüyordu. Büyükanne ve babalar çocuklarını ve torunlarına bakabildiklerinde kendilerini şanslı sayıyorlardı. Anne ve babasının beklentileri doğrultusunda yaşayamayacağını söyledi: "Onlar yalnızca boktan burjuvalar. büyüdüğünde hiç öğretemezsiniz. —Doğu özdeyişi Üç kişilik bir aile muayenehaneme geldi. Ama bu tehdit karısı hastalandığı zaman azaldı. " Babasının avukatlık şirketi vardı. Çok içki içiyordu. kazanmak ve diğerlerinden daha iyi şeylere sahip olmak. zorlamalı ritüeller ve bağımlılıklar aile üyesinin etkin müdahalesi ile yenilir. Anne devamlı "Senin için en iyi olanı istiyoruz" diyerek ortamı yumuşatmaya çalışıyordu. Bu anne ve babanın jenerasyonunda da kendini gösteriyordu. Tıp tahsili sırasında bir dönem psikoterapiyle ilgi-lense de sonunda onu kaygılarından kurtarabilecek bir dal seçti: kanser konusunda uzamanlaştı. Klasik psikoloji onu kontrol edilemez bir psikopat sınıfına sokabilirdi. îçine kapanık ve olumsuz bir hali vardı. " Oğlanın semptomları

etkileyiciydi. İşsizdi. emrinde bir kaç kişi çalışıyordu ve annesi çok çalışkan bir kadındı. " Babaya çocukluğu. Kavram Aile Ağacı Hastanın babası kendiliğinden anne. Ama babaya ataları hakkında konuşmak zor geliyordu. kendi kendisini yetiştirmiş bir adamdı. Öte yandan ağabeyi bize hiç sorun çıkarmadı. küçük bir dükkandan büyük bir şirket kurmuş. Yerimizi çok iyi bilirdik. Anneye de kendi ailesi hakkında konuşmasını rica ettim. Annem ondan çok şey öğrenmiş. Okulu bitirebilmesi için ailesi büyük fedakarlıklarda bulunmuştu ve Pozitif Aile Terapisi kocasıyla tanışıp evlenmeden önce birkaç sömester Alman tarihi ve sanat tarihi okumuştu. Evimizi mükemmel insanlar gibi düzenli ve temiz tutardık. En sonunda atalarının köyden kente göçtüğünü ve ilk başlarda işlerinin hiç iyi olmadığını hatırladı. Onunla ne yapabilirim?" Oğlan öylece oturdu ve ilgiyle dinledi. Hayatım boyunca oğlum gibi on kişinin yapabileceğinden fazlasını yaptım. Babası doğduğu şehirde küçük bir şirket sahibiydi. Kadın fakir bir aileden geliyordu ama oğluna hırsı ve istediğini koparmayı öğretmişti: "Ailemizde kuvvetli bir düzen duygusu vardı. Başarılı oldum ve bununla övünüyorum. " Hastanın babasının dedesi. " Bu aile geleneğinde göze çarpan gerçek yetenekler. "İnsanlar ne der?" kavramı ile özetlenebilir. Biraz tereddüt içinde yanıtladı: "Büyükannem hizmetçiymiş. Kendisini daima başarılı olup. Ama oğlumla gurur duymuyorum. Sloganımız 'Hiç bir şey

uğrunda çaba harcanmadan elde edilmez'di. Büyüdüğü ve hala temsil ettiği ortam. tutumluluk ve kibarlıktı ve başarı ile prestij sahibi olmaya da hatırı sayılır derece de önem veriliyordu. " Kadının annesi aynı zamanda ona iyi bir ev kadını olmayı da öğretmişti ve bu konuda gerçekten de uzmandı. Mutfağı pırıl pırıldı ve salonu dekorasyon dergilerinden fırlamış gibiydi. Kadına annesinin ev işlerine bu kadar önem vermeyi kimden öğrendiğini sordum. babasını ve kendi çocukluğunu anlatmaya başladı: "Üç kardeşin en büyüğüydüm. Aile tarihini baba tarafının başarılı hakkında konuşarak bitirdi: "Ailemiz her zaman başarılı oldu. Herkese okulda ne kadar başarılı olduğumu anlatırdı. düzenlilik. Alt sınıf bir aileden geliyordu ve başarılı olmak ve kendi kendini yetiştirme fikriyle büyümüştü. Daima aile düzenini destekledim ve her zaman bunun yararını gördüm. Hepimiz başarılı işadamları olduk. ailesini onurlandırmaya zorunlu hissetmişti: "Liseye gittiğim zaman annem benimle gurur duyardı. Oğlumuzun bu hali bizi ne kadar üzüyor tahmin edersiniz. O benim için hayalkırıklığı oldu. o daha çok ailemize benziyor. Sosyal saygınlık . anne babası ve büyükannesiyle büyükbabasından biraz daha söz etmesini istedim. tüm aile üyelerinin kavramları ve bu kavramların gelişimiyle de ilgilendi. ailede anlatılan hikayelerde dinledikleri a-talannın önemli kavramlarını hatırlamaya çalıştıkça. Bu aile ağacının. Böylece oğul önceki kuşakların boyun

eğdiği başarı prensibini bırakıp. Aile üyeleri. kavramların değişimine eşlik eden sosyal ve tarihsel şartlarla ilişkili olduğu görülebilir. Bu eğilim durdurulamaz bir heyelan haline gelmişti. Odipus komplekslerinde rastlanıldığı şekilde davranıyordu: Güçlü babası ve onun basan standartları ile savaşmaktaydı. ilerlemeye aşırı önem verdiği açıkça görülüyordu. Terapist yalnızca sözde "hasta" ile değil. daha fazla başarmak ve daha fazla saygınlık kazanmak zorunluluğuna göre yaşadı. Bunlara eklememiz gereken bir şey daha vardı. insan ilişkileri ve anne babasının bozulmasının bir diğer belirtisi olarak yorumladığı arkadaşlık kurma yeteneği almıştı. Oğulun da bu kalıbı sürdürmesi gerekiyordu a-ma o aile geleneğinden kaçtı. imajını ve kendilerini yüksek sosyal sınıfın üyeleri gibi hissettikleri izlenimini sürdürmeleri gerekiyordu. Genç semptomları psikiyatrik bir sendrom değil ama ü-zerine ağır beklentiler yükleyen aile kavramlarına bir tep Pozitif Aile Terapisi Kavram Aile Ağacı Atalar (Ortak Geçmiş) Atalar Büyük büyükbaba: Büyük büyükanne: "Sadık ve dürüst olun "Bize zenginlere davrandı. Annenin aile kavramı olan "İnsanlar ne der?" ilişkiye geçilecek sosyol gruplara ilişkin ek bir görüş sunuyor. Bu başkalan onun akranlarıydı ve onlar tarafından tanınmak onun için önemliydi. Aile terapisi anne ve babanın beklediğinden farklı bir yol izledi. Aile ağacında. Burada çeşitli psikolojik. aile a-ğacı ortaya çıktı. Öte yandan oğlan annesinin başkalan

tarafından onaylanma kavramına daha çok değer veriyordu. hem anne hem baba taraf ı-run başarıya. Birkaç Kavram Aile Ağacı kuşak boyunca bu eğilim nedeniyle aile. Arkadaşları onun ailenin sınıf yükseltme eğilimlerini devam ettirmeden babasının zıttı bir resim çizmesini sağlıyordu. Bu prensibin yerini. Tepkisi psikoanaliz anlayışına göre oral problem sayılabilecek pasif bir geri çekilme değildi. Bu eğilim ailenin içinde yaşadığı alt—orta sınıf— daha sonra da burjuva çevreyle yanyana gidiyordu. sos-yo-psikolojik ve sosyolojik sebepler söz konusu. Aileden aktarılan kavramları içeren bir kavram aile a-ğacı oluşturabildik. Analizler oğulun antiotoriter isyan bağlamında babasının fikirlerini reddettiğini gösteriyordu. Babanın başarıya verdiği önem sosyal ilişkiler söz konusu olduğunda yetersiz kalıyordu. kendini ondan kurtarmıştı. zaman) ¦Oğul. başarı. İnsanların hakkımda ne düşündüğü umrumda değil. tutumluluk) de gösterin" (başarı. sahip olduğu prestiji ve ünü koruma isteği gitgide onu katı bir rol yapma tuzağına düşürmüştü. Anne başkalarının dediği her şeye boyun eğdiği için sosyal ilişkileri sınırlanmıştı. ailesinin kurallarına (kibarlık) göre oynadığı rolden farklı görünmekten korkar oldu. Babası için sosyal ilişkilerin anlamı işinde hedefe ulaşmanın bir yoluydu. Ama bütün bunlar olaysız bir . " Kavram Aile Ağacı kiydi. Genç bu çatışmayı kendisini ailenin nezaket kurallarından kurtararak çözmeye çalıştı. Sahip olduğu imajı korumak

adına başkalarına ihtiyaç duydukça. insanlar ne sizin olsunlar. " "Kendi hayatımı yaşamak istiyorum. Oğlanın Kavramları "Yalnızca çalışmak değil. aynı "Ününü yitirdiğinde kaybedecek fazla bir şeyin kalmaz" cümlesinde olduğu gibi. " (kibarlık. kibarlık. yaşamak da istiyorum. adalet. tutumluluk) Büyükbaba: Büyükanne: "Atalarınızdan kalanları "Herkese özel bin oldubenimseyin ki gerçekten ğunuzu gösterin. ama neler yapabileceğinizi ğınız gibi davranın" (başarı. (semptomların taşıyıcısı) İlişkin grup: Başarı gereksinimi bir burjuva baskısıdır. " (gelenek. benim gibi düşünen insanlarla birlikte olmaktan hoşlanıyorum. Başarılı davranmak en doğrusu" olmak için çalışmalıyım. der?"(çalışkanlık/başarı. " "Annem babam gibi değil. Ona göre de biri olursun. "Bir yere geldik. Bu problemi başka yöne çekerken ailenin zayıf bir noktasına dokunmuş oldu: İnsanlarla olan ilişkileri ve sosyal ilişkiler. başarı) (çalışkanlık/başan. tutumluluk) kibarlık) Baba: ' Axme: "Bir şey başardığın taktir. dürüstlük. " "İstediğim gibi giyinirim. dinamiktir ve bu yüzden devamlı değişir. Bu çok jenerasyonlu ve kuşaklar arası terapide. Bunlar çatışma ile başetmenin yolları. —Daniel C. Bir parça bilinçsiz bağımlılık ve güvence isteği ve annesiyle sıkı bağları. Alkolizm birkaç kuşaktan beri varolan bir aile bağımlılığının kalıntısıydı. Psikosomatik hastalıklar. hastalıkların arkasındaki kavramları ve semptomların anlamını kavramak için gereklidir. model boyutları ve gerçek

yetenekler ile yakın bağlantılıdır. kısmen semptomların kuşaklar içinde yer değiştirmesi ile birlikte bir aile geleneğine işaret ederler. birkaç kuşakta çeşitli şekillerde boy gösterdiği için tüm ailenin sorunu olarak ele alındı. Kendisini anne ve babasından koparması her ne kadar dıştan fırtınalı görünse de aslında içten bakıldığında yavaş bir işlemdi. Bu semptomlar beden. Onun çevresiyle etkileşimi bu ilişkiyi değiştirir ve bu değişimler onun üstünde tepkisel etkiler yaratır. hissetme ve davranış kalıpları—insanın kültürü—bu değişimlere yapıcı bir intibak gösterecek şekilde değiştirilmezse. Bu bağlantıda. Öncelikle fiziksel kabul edilen di. astım hastalıkları. Yalnızca oğlanın üstüne yıkılan ailevi problem. Semptomların Geleneği îmanın çevresi ile olan ilişkisi durağan değil. şekilde olmadı. Ailenin tarihçesini hastalıklar ve semptomlar bağlamında incelemek faydalıdır. ebeveynin ve çocukların yanı sıra tedaviye büyükanne ve büyükbabalar hatta büyük büyükanne ve babalar da katıldı. Jordan Kavramlar gibi semptomlar da aktarılabilir. kolon hastalıkları ve fonksiyonel kalp hastalıkları ve "kalp nevrozları" gözlemleriz. migrenler. aile durumunun farklılaşması ile sonuçlandı. İ^v»*12. Bu yalnızca belli hastalıkların kalıtımını takip etmek için yapılmaz. uyumsuz ve katliamcı bir hale gelir. Kuşaklar arasındaki ilişkilerde. Daha da önemlisi bu tarz bir araştırma. onu güvenlik duygusunu alkol ve uyuşturucuda aramaya itti. Mendell ve Fischer (1956). mide

problemleri. Başarı şansı büyük bir kariyer yerine genç artistik bir mesleğin hayalini kurmuştu (başarıya karşıt olarak fantezi). semptomlar kendi sürekliliğine sahiptir. kültür kolaylıkla ilerleyemeyen. Bunlar aktarılırlar ve aile ortamında yeniden işlenirler. hastalık ve insanlararası iletişimle ilgili kavramların ifadesidir. Kavram aile ağacının farklılaşması. Eğer düşünme. Sperling (1976) ve Stierlin (1975)'in ortaya sürdüğü gibi birkaç kuşağa yayılan terapide kavram aile ağacının çok faydalı olduğunu gördük. Bu sonuncusu ebeveynlerin fobik tepkileri ve kalp krizleri ile bir arada bulunur. doğrudan aktarılmaz. Bu durumda geleneğin altında yatan risk faktörleri vardır. Şizofreniye eğilimli (şizoid) veya şizofreniyle ilgili olarak tanımlanan bu özellikler aile atmosferini kalıcı biçimde etkilerler. Semptomların geleneği daima bu çizgide meydana gelmez. titiz ve hırslıdırlar ve dengeli (bozulmaz) bir duygusal ilişki kurmakta zorlanırlar. semptom oluşumlanndan. olgu odaklıdır. v. b. o yalnızca bir şeylere katlanması gereken kişi değildir. Örneğin şizofrenlerin anne ve babaları genellikle sosyal ilişkilerde yetersizdir. Daha önce nerede tedavi oldunuz? Hangi semptomlarınız ve hastalıklarınız tedavi edildi? Bu hastalıklara ne gibi açıklamalar getirildi? 2. diyetleri ve ilerlemeyi takip etmek için rapor tutmayı önerir. bazı yeme alışkanlıklar. Kendi kendine yardım süresince hasta aktif bir partner olması için cesaretlendirilir. semptom geleneği bugün "kalıtımsal "diye

etiketlenen hastalıklarda özellikle kendini gösterir. Bir doktor yönetiminde hasta sağlığını düzeltmek için aktif olarak bir . Psikoterapi yeniden—eğitim olarak doğrudan yetişme devresinde oluşan ve öğrenilen şeylerle ilgilidir. içki içmek. anne babasından çocuklarına kalan çatışmayla başetme stratejilerinden. strese karşı eğilim. sür':-Sonsöz Cenneti de cehennemi de bu dünyada yaşayabiliriz. örneğin sigara içmek. SEMPTOM GELENEĞİ HAKKINDA SORULAR 1. dünya görüşlerinden ve ilişki yapılarından daha azdır. son derece dakik. Bireysel yardım bir koruma ve psikolojik sağlık metodudur. Dahiliye bireysel yardım şekilleri olarak egzersiz yapmayı. Bu özelliklerin temelinde yatan kavramları hastalar daha kuvvetli şekilleri ile kendilerine mal e-derler ve bu kavramlar şizofreni hastalığı olarak kendilerini açığa vururlar. bir dizi semptom olasılığının birbiriyle temas ettiği özel bir aile geleneğinde de ortaya çıkabilir. Psikoterapi yönteminin gerekli bir parçasıdır. Çatışmayla başetmenin hangi şeklini tercih edersiniz? Ebeveyniniz ve büyükanne ve büyükbabanız hangilerini tercih ederdi? Ailenizde ve aüe büyüklerinde hangi hastalıklar var? Bu hastalıklar nasıl halledildi? Şimdi aklınıza bununla ilgili hangi olaylar geliyor? Kuşaktan kuşağa kalan maddi şeyler. Semptomların Geleneği ğer hastalıklar. Pozitif Aile Terapisinin en önemli özelliklerinden biri eğitim ve kendi kendine yardımın psikoterapinin ayrılmaz parçaları olmasıdır. işadamları.

Dünya nimetlerinden din için el ayak çekme vaazları vermeye alışık derviş. Bu sebeple kişinin tıbbi ve psikolojik tedavi çerçevesinde olduğu kadar belli problemlerin konsültasyonu bağla. gençler. Pozitif Aile Terapisi Prens nazikçe gülümseyerek yanıt vermiş. Arkasına bile bakmadan. Tahminirnce bu kitap terapide veya konsültasyon işleminde yardımcı olabilir. Prens büyük bir dikkat ve ciddiyetle dervişi dinlemiş. gerçekten kutsal topraklara haca gidecek misiniz? Eğer ciddiyseniz söyleyin gidip hac cüppemi alayım. ALTIN ÇADIR ÇİVİLERİ Tüm mutluluğu kendini yadsımak ve tüm umudu cennete gitmek olan dervişin biri. Dervişin elini tutup. "Tüm servetimi. altın çadır çivilerinin gösterişinden ve insanın bu tip heveslerinin meyve vermeyeceğinden bahsetmiş. ¦ mında da hastalarına verebileceği bir kitap yazmayı hedefledim. " demiş. bunlar kader değil. Dine teslimiyetin en büyük mutluluk olduğundan dem vurmuş. anne babalar. atlarımı. prensi laf fırtınasına tutmuş. prensin arkasından koşmuş. Pozitif Aile Terapisinin görüşleri özsaygıyı destekler. Çok şaşıran derviş. " demiş. "Sözleriniz bana öğle güneşi kadar yakıcı. kariyer çatışmalarına ve evlilik sorunlarına da kendi kendine yardım yöntemiyle yaklaşılabilir. hayatında görmediği kadar zengin bir prensle karşılaşmış. çözmeye çalışmamız gereken problemler ve görevlerdir. akşam rüzgarı kadar ferah geldi. uşaklarımı Ve sahip olduğum her şeyi geride bıraktım. Ona dünyadaki zenginliğin boş

olduğundan. çadırımı. altınlarımı. Yalnız bir cüppe için geri mi döneceksin?" . Dostum kutsal topraklara kadar bana eşlik edin. uşaklarını ya da parasını almadan yola koyulmuş. Prensin çadırı yapılacak eğlenceler için şehrin dışına kurulmuş. Bu yüzden bu kitap yalnızca uzmanlar için değil. Benzer şekilde. geniş bir okur yelpazesi için yazıldı: Doktorlar ve terapistler kadar öğrenciler. bir insanın gelişme sürecinde çevresiyle yüzleştiği zamanlarda ortaya çıkar. Öte yandan kutsal toprakların ne kadar ulu ve ebedi olduğunu anlatmış. şey yapmayı öğrenir. Bu çadırın yapıldığı kumaşlar muhteşem ve çadırı tutan çiviler bile altmmış. düşmanlığı önler ve sevecen bir sosyal vicdanı garanti e-der—tüm bunlar dünyada birlik ve barış için gerekli o-lan şeylerdir. öğretmenler ve eğitimciler de düşünüldü. "Prensim. söyleyin. Sonsöz Çatışmalar. eğitim problemlerine. ne olur söyleyin. O halde mükemmellik bir eylem değjl. bu kadar hazineyi. "Prensim. Prens sakin ama kararlı bir şekilde dervişe cevap vermiş. Kültürlerarası yaklaşımı. bir alışkanlıktır. kalbime değil. " BÜYÜ 1AP] İM şey karart». konuşacakken susmak. hatta prenslere layık kaftanınızı bile nasıl geride bırakabiliyorsunuz?"demiş. Sürekli yaptığımız şey neyse. hastanın kendini alegorik imgeler arasında tanıyarak kendine güven oluşturabileceği atasözleri ve fabllar ile sunar. susacakken Sadi Çalışmaları kültür ve hastalık arasındaki ilişkinin ve onsekiz farklı kültürdeki kültürel kavramların incelenmesini

içermektedir. psikodinamik ve davranışçı terapinin sentezi olan ve çatışmaların. Derviş şaşkınlıkla. Yazarın Pozitif Psikoterapi modeli. biz de oyuz. kişinin çatışmaları çözme potansiyeleni güçlendiren fantezi ve sezgiye dayalı yeni bir yaklaşımı sunar. kültürlerarası yaklaşıma dayanan Pozitif Psikoterapi'nın kurucusudur. Doğu Hikayeleriyle Psikoterapi-100 Örnek Vakada Eğitim Ve Kendi Kendine Yardım . " Aristo . "Ben altın çadır çivilerini toprağa çaktım. sorunların pozitif yönlerine ağırlık veren bir yaklaşımdır. uçuş planından sapmalar olur. böylece uçuş planına geri dönmüş olurlar. hatta öyle ki. rotaya geri dönmek için vizyon. Uçak havalanmadan önce. plan ve yetenekte yatmaktadır. Bu. 1 "— u:' ¦'"""= banına sahiptirler. zamanın çoğunda onlar planlanmış uy«v güzergahınının dışına çıkarlar! Tüm yolculuk boyunca. Onlar tam olarak nereye gittiklerini ranırlar. Dnlar yavaş yavaş hareket ederler. "rota"nın neye benzediğini bilirler. uçak varış noktasına ulaşacaktır. bir uçağın uçuşuna benzemektedir. başka ıçaklardan. Özlem Suer ETKİLİ AİLELERİN 7 ALIŞKANLIĞI Stephen Covey Türkçesi: Selim Yeniçeri . insan hat. Onlar. Covey U' BEYAZ YAYINLARI KİTAP LİSTESİ EĞİTİM DİZİSİ OLUMSUZ BİR DÜNYADA OLUMLU ÇOCUKLAR YETİŞTİRMEK Zig Ziglar Türkçesi: E. İyi aileler zamanlarının yüzde doksanında rotadan çıkmışlardır! Anahtar. sapmalarda değil. faktörler uçaMjisnuuv. Peki bu nasıl olmaktadır? Uçuş sırasında pilotlar

sürekli olarak geribildirim alırlar. hatta bazen yıldızlardan bilgi alırlar ve bu bilgilere dayanarak zaman zaman ayarlamalar yaparlar. Onlar çevreyi okuma aletlerinden. Umut. Ancak urn<= orasında trafiği. Ancak bu sapma ne kadar büyük olursa olsun. —Stephen R. bir varış noktası duygusuna sahip olmalarıdır. Ve zaman zaman tekrar rotaya girerler. kontrol kulelerinden.