Aile Danışmanlığı

Kuram Uygulama ve Araştırma

Mehmet BOYACI

PEGEM AKADEMİ

Dr. Öğr. Üyesi Mehmet BOYACI

AİLE DANIŞMANLIĞI
Kuram Uygulama ve Araştırma

ISBN 978-625-7052-72-6
DOI 10.14527/9786257052726

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarına aittir.

© 2020, PEGEM AKADEMİ

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Pegem Akademi Yay. Eğt. Dan. Hizm. Tic. A.Ş.ye aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı; mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Bu kitap T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır. Okuyucularımızın bandrolü olmayan kitaplar hakkında yayınevimize bilgi vermesini ve bandrolsüz yayınları satın almamasını diliyoruz.

Pegem Akademi Yayıncılık, 1998 yılından bugüne uluslararası düzeyde düzenli faaliyet yürüten **uluslararası akademik bir yayınevi**dir. Yayımladığı kitaplar; Yükseköğretim Kurulunca tanınan yükseköğretim kurumlarının kataloglarında yer almaktadır. Dünyadaki en büyük çevrimiçi kamu erişim kataloğu olan **WorldCat** ve ayrıca Türkiye'de kurulan **Turcademy.com** ve **Pegemindeks.net** tarafından yayınları taranmaktadır, indekslenmektedir. Aynı alanda farklı yazarlara ait 1000'in üzerinde yayını bulunmaktadır. Pegem Akademi Yayınları ile ilgili detaylı bilgilere http://pegem.net adresinden ulaşılabilmektedir.

1. Baskı: Mart 2020, Ankara

Yayın-Proje: Şehriban Türlüdür
Dizgi-Grafik Tasarım: Tuğba Kaplan
Kapak Tasarım: Pegem Akademi

Baskı: Sonçağ Yayıncılık Matbaacılık Reklam San Tic. Ltd. Şti.
İstanbul Cad. İstanbul Çarşısı 48/48 İskitler/Ankara
Tel: (0312) 341 36 67

Yayıncı Sertifika No: 36306
Matbaa Sertifika No: 25931

İletişim

Karanfil 2 Sokak No: 45 Kızılay/ANKARA
Yayınevi: 0312 430 67 50 - 430 67 51
Dağıtım: 0312 434 54 24 - 434 54 08
Hazırlık Kursları: 0312 419 05 60
İnternet: www.pegem.net
E-ileti: pegem@pegem.net
WhatsApp Hattı: 0538 594 92 40

Dr. Öğr. Üyesi Mehmet BOYACI

Dr. Mehmet Boyacı, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümünden 2007 yılında mezun oldu. Yüksek lisansını Gaziosmanpaşa Üniversitesinde 2010'da, doktorasını Hacettepe Üniversitesinde 2015'te Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanında tamamladı. 2016 yılında Gazi Üniversitesinde araştırma görevlisi ve 2017 yılında İstanbul Medeniyet Üniversitesinde yardımcı doçent oldu. Sırasıyla Milli Eğitim Bakanlığında Psikolojik Danışman, Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesinde araştırma görevlisi ve İstanbul Medeniyet Üniversitesinde yardımcı doçent olarak çalıştı. 2018 yılından beri İstanbul Medeniyet Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Aile Danışmanlığı ve Eğitimi yüksek lisans programında "*Aile Danışmanlığı Kuramları*" ve "*Aile ve Çift Danışmanlığında Teknikler*" derslerini yürütmektedir. Yazarın ayrıca aile ve aile ilişkileri üzerine yazılmış makaleleri bulunmaktadır. Dr. Boyacı, psikolojik danışma, okul danışmanlığı, aile danışmanlığı, çocuklarla psikolojik danışma, zorbalık ve bağımlılık konularında çalışmalarına devam etmektedir. Yazar halen İstanbul Medeniyet Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalında görev yapmaktadır.

Seçilmiş Yayınları

- Boyacı, M & Özhan, M. B. (2018). The Role of Hope and Family Relations of School Burnout among Secondary School Students: A Structual Equation Modeling. *Education & Sciences.(SSCI)*
- Özhan, M. B. & Boyacı, M. (2018). Grit as a predictor of depression, anxiety and stress among university students: a structural equation modeling. *Anatolian Journal of Psychiatry, 19*(4), 370-376., Doi: 10.5455/apd.285042 (Yayın No: 4317786)
- Boyacı, M & Ersever, O. G. (2017). Effect of the Tolerance Tendency Enhancement Program to 5th Grade Students Tolerance and Bullying Level. *Education & Sciences.* 2017 (1). DOI 10.15390/EB.2017.6802 (SSCI).

ÖN SÖZ

Toplumların yapı taşını oluşturan ve devamlılığını sağlayan aile, psikolojik danışma, psikoloji, psikiyatri, eğitim bilimleri, sosyoloji, felsefe, çocuk gelişimi ve sosyal hizmet başta olmak üzere farklı disiplinlerin kesişim noktasını oluşturmaktadır. Ailenin ve aile üyelerinin sorunlarını bir arada ele alan uzmanlık alanı ise "Aile Danışmanlığı" dünya genelinde yaygın olarak kendisine yer bulmaktadır. Türkiye'de aile her zaman önem verilen bir kurum olmakla birlikte Türkiye'de ayrı bir uzmanlık alanı olarak aile ve çift danışmanlığı uygulamalarının oldukça yeni olduğunu söyleyebiliriz. Bu kitabın amacı, Aile Danışmanlığı'nın Türkiye'deki gelişimine dikkat çekerek mevcut aile danışmanlığı uygulamalarını gözden geçirmek ve aile danışmanlığı uygulayıcılarına pratik, uygulamaya dönük bir kaynak sunmaktır. Aile ve çift danışmanlığına ilişkin kitapların çoğunluğunun çeviri olması gerek dil gerek kültür noktasında okuyucuların aile danışmanlığının doğasını anlamakta zorlanmasına neden olabilmektedir. Bu kitapta aile danışmanlığı kuramlarına kısaca yer verilmiş ve ağırlıklı olarak aile danışmanlığında kullanılan teknikler ve bu tekniklerin kültürel uyarlamalarına ilişkin örneklere yer verilmiştir. Kitapta sunulan örnek vakalar Türk kültüründen örnekleri içermektedir. Aile ve aileye yönelik çalışmaların günümüzde artarak devam ettiği düşünüldüğünde böylesine bir kaynağın pratiği de içine alarak alanda çalışanlara ve bu alanda eğitim alanlara bir ışık tutması amaçlanmaktadır. Kitapta anlaşılabilir olmak adına mümkün olduğunca sade bir dil kullanımı tercih edilmiştir. İlk baskısı yapılan bu kitap umarım siz değerli okurların beğenisini kazanır. Keyifle okumanız dileğiyle.

İÇİNDEKİLER

Ön Söz.....v

1. BÖLÜM: Aile ve Çift Danışmanlığının Dünü, Bugünü ve Yarını.....1
1.1. Giriş.....1
1.2. Aile Danışmanlığı Tarihinin Kısa Bir Değerlendirmesi.....2
1.3. Genel Sistem Teorisi, Sibernetik ve Zihinsel Araştırmalar Enstitüsü'nün Kurulması.....5
1.3.1. Sibernetik.....7
1.3.2. Çifte Açmaz.....8
1.3.3. Bir Sistem Olarak Aile.....9
1.3.4. Sistem Görüşünden Sonra Aile Danışmanlığı.....10

2. BÖLÜM: Stratejik Aile Danışmanlığı- Jay Haley ve Cloe Madanes.....11
2.1. Stratejik Aile Danışmanlığının Temel Kavramları.....12
2.1.1. Ailenin Boyutları.....12
2.1.2. Sosyal Nezaket.....13
2.1.3. Aile Yaşam Döngüsü.....13
2.1.4. Olumlu ve Olumsuz Geribildirim.....13
2.1.5. Birinci ve İkinci Düzey Değişim.....14
2.1.6. Hiyerarşi ve Güç.....14
2.2. Stratejik Aile Danışma Süreci.....15
2.3. Stratejik Aile Danışmanlığı Kullanılan Teknikler.....16
2.3.1. Yeniden Çerçeveleme.....17
2.3.2. Direktifler/Yönergeler.....17
2.3.3. Paradoks.....18
2.3.4. Zora Koşma/Çile.....19
2.3.5. Konumlandırma.....19
2.3.6. Miş gibi yapma.....20
2.3.7. Metaforik Görevler.....20

3. BÖLÜM: Milan Sistemik Aile Terapisi- Mara Selvini Palazzoli.....21
3.1. Milan Sistemik Yaklaşım Anahtar Kavramları.....22
3.1.1. Sistemik Hipotezler Oluşturma.....22
3.1.2. Döngüsellik.....23
3.1.3. Tarafsızlık.....23

3.2. Milan Sistemik Yaklaşım Danışma Süreci 23
3.2.1. Milan Sistemik Yaklaşımı Seansların Genel Görünümü 24
3.3. Teknik ve Alıştırmalar 25
3.3.1. Telefon Çizelgesi Kullanma 25
3.3.2. Hipotez Kurma 25
3.3.3. Pozitif Çağrışım 26
3.3.4. Ritüelleri Reçetelendirme 27
3.3.5. Paradoksların Kullanılması 28
3.3.6. Döngüsel Sorgulama 28
3.3.7. Frenleme/Yavaş Gitme 29
3.3.8. Dilin Değiştirilmesi 30

4. BÖLÜM: Yapısal Aile Danışmanlığı- Salvador Minuchin 31
4.1. Yapısal Aile Danışmanlığı Temel Kavramları 32
4.1.1. Sağlıklı ve Sağlıksız Aile 32
4.1.2. Ailede Alt Sistemler 32
4.1.3. Sınırlar 32
4.1.4. Koalisyon 33
4.1.5. Üçgen 34
4.1.6. Hiyerarşi 34
4.2. Yapısal Aile Danışmanlığı Danışma Süreci 34
4.3. Teknik ve Alıştırmalar 35
4.3.1. Dâhil Olma 35
4.3.2. Canlandırma 35
4.3.3. Sınır Oluşturma 35
4.3.4. Yeniden Çerçevelendirme 36
4.3.5. Gerilimi Artırma 36

5. BÖLÜM: Yaşantısal Aile Danışmanlığı- Virginia Satır 37
5.1. Yaşantısal Aile Danışmanlığı Temel Kavramları 38
5.1.1. Aile Türleri 38
5.1.2. Benlik Saygısı 38
5.1.3. İletişim Kalıpları 38
5.1.4. Duygusal Ölüm 41
5.2. Yaşantısal Aile Danışmanlığı Danışma Süreci 41
5.3. Teknik ve Alıştırmalar 43
5.3.1. İletişim Duruşu 43
5.3.2. Aileyi Yeniden Yapılandırma 43

5.3.3. Aile Yaşam Gerçeği Kronolojisi 44
5.3.4. Aile Haritaları 44
5.3.5. Aile Heykeli 45
5.3.5. Dokunma 46
5.3.6. Sahne Materyallerinin Kullanılması 47
5.3.7. Mizah 47
5.3.8. Aile Resmi Yapma 47
5.3.9. Kuklaları Konuşturma 47
5.3.10. Drama 48
5.3.11. Aile Stres Balesi 48
5.3.12. Parçaların Partisi 48

6. BÖLÜM: Psikanalitik Aile Danışmanlığı- Nathan Ackerman 51
6.1. Temel Kavramları 52
6.1.1. Aktarım ve Karşıt Aktarım 52
6.1.2. Kenetlenmiş Patoloji 52
6.1.3. Yansıtmalı Özdeşim 52
6.1.4. Nesne İlişkileri 52
6.1.5. Bölünme 53
6.1.6. Ebeveyn İçe Yansıtması 53
6.2. Danışma Süreci 53
6.3. Teknik ve Alıştırmalar 54
6.3.1. Dinleme ve Empati 54
6.3.2. Yorumlama 54
6.3.3. Üzerinden Geçme 54
6.3.4. Kök Aile Terapisi 54

7. BÖLÜM: Bowen Aile Sistemleri Terapisi- Murray Bowen 55
7.1. Bowen Aile Sistemleri Terapisi Temel Kavramları 56
7.1.1. Benliğin Farklılaşması 56
7.1.2. Üçgenler 58
7.1.3. Çekirdek Aile Duygusal Sistemi 58
7.1.4. Aile Yansıtma Süreci 58
7.1.5. Çok Kuşaklı Duygusal Süreçler 58
7.1.6. Duygusal Kopma/Geri Çekilme 58
7.1.6. Kardeş Konumu 59
7.2. Bowen Aile Sitemleri Kuramı Danışma Süreci 59
7.3. Teknik ve Alıştırmalar 60

7.3.1. Genogram 60
7.3.2. İlişki Deneyleri 61
7.3.3. Aile Koçluğu 61
7.3.4. Süreç Soruları Sorma 62
7.3.5. Ben Durumları 62
7.3.6. Duygusal Tarafsızlık 62

8. BÖLÜM: Bilişsel Davranışçı Aile Danışmanlığı- Albert Ellis ve Aaron T. Beck 63
8.1. Temel Kavramları 64
8.1.1. Ellis ABC Kuramı 64
8.1.2. Bilişsel Üçlü 64
8.1.1. Ellis ABC Kuramı 64
8.2. Danışma Süreci 65
8.3. Teknik ve Alıştırmalar 65
8.3.1. Ebeveyn Eğitimi 65
8.3.2. Jetonla/Markayla Ödüllendirme 66
8.3.3. Sokratik Sorgulama 66

9. BÖLÜM: Kısa Süreli Çözüm Odaklı Terapi- Steve de Shazer ve Insoo Berg 69
9.1. Temel Kavramları 70
9.1.1. Çözüm 70
9.1.2. İstisna Durum 70
9.1.3. Övgü 71
9.2. Danışma Süreci 71
9.3. Teknik ve Alıştırmalar 71
9.3.1. Derecelendirme 71
9.3.2. Mucize Soru 72
9.3.3. İstisnalar 73
9.3.4. Mayın Tarlasını Temizleme 73
9.3.5. Sorundan Bağımsız Konuşma 74
9.3.6. İkincil Değişimler 74
9.3.7. Maymuncuk 75

10. BÖLÜM: Öyküsel Terapi- David Epston ve Michael White.....77
10.1. Öyküsel Terapi Temel Kavramları.....78
10.1.1. Öykü.....78
10.1.2. Dışsallaştırma.....78
10.2. Danışma Süreci.....78
10.3. Teknik ve Alıştırmalar.....79
10.3.1. Dışsallaştırılma.....79
10.3.2. Problemin Etkisini Haritalandırma.....79
10.3.3. Kişilerin Etkisini Haritalandırma.....80
10.3.4. Dışarıdan Tanık Çağırma Uygulaması.....80
10.3.5. Mektup Yazma.....80
10.3.6. Sertifika Verme.....81

11. BÖLÜM: Günümüzde Kullanılan Yaklaşımlara Genel Bir Bakış.....83

12. BÖLÜM: Aile Danışmanlığında Etik ve Türkiye'de Yasal Durum.....85
12.1. Aile Danışmanlığında Etik.....85
12.2. Aile Danışmanlığında Yasal Durum.....86

13. BÖLÜM: Türkiye'de Aile Danışmanlığı Alanında Yapılan Araştırmalardan Örnekler.....91

Kaynakça.....95

1. BÖLÜM

AİLE VE ÇİFT DANIŞMANLIĞININ DÜNÜ, BUGÜNÜ VE YARINI

1.1. Giriş

Dünya'da yaşanan toplumsal, ekonomik, teknolojik ve kültürel değişimlerle birlikte insan yaşamı da giderek farklılaşmaktadır. Yaşanan bu değişmelerden en çok etkilenen yapılardan ya da kurumlardan birisi olarak aileyi de tanımlayabiliriz (Myers ve Twenge, 2018). Son yıllarda nüfusun köyden kentlere göç etmesi, şehirlerdeki yaşam tarzı, çalışma koşullarının değişmesi, kadınlarında da iş yaşamına katılmasıyla okul öncesi eğitim kurumlarının ya da bakıcılığın yaygınlaşması gibi birçok faktör dünyada olduğu gibi Türkiye'de de ailenin rol ve sorumluluklarında farklılaşmaya yol açmıştır (Türkiye Aile Yapısı Araştırmaları, 2006; 2011; 2013; 2018). Toplumda yaşanan bu farklılaşmalarla birlikte aileye nasıl bir ruh sağlığı hizmeti sunulabileceği düşüncesinden yola çıkarak ***Aile Danışmanlığı*** alanın ortaya çıktığı söylenebilir (Carr, 2019; Goldenberg, Stanton ve Goldenberg, 2017). Aile danışmalığı, duygusal, ruhsal ve davranışsal güçlüklerin bir sistem içerisinde (çoğunlukla aile) kişiler arası ilişkiler bağlamında ortaya çıktığını ve çözümünün de bu ilişkilerin düzenlenmesiyle oluşacağını varsaymaktadır (Hanna, 2019). Bireyin doğduğu andan itibaren yoğun biçimde yaşamını aile üyeleriyle etkileşim içerisinde geçirdiğini ve iletişim kalıplarını aileden öğrendiği düşünüldüğünde bu varsayımın oldukça mantıklı olduğu görülmektedir.

Aile danışmanlığı alanı, *Evlilik ve Aile Danışmanlığı, Aile Terapisi, Aile Danışmanlığı, Aile ve Çift Terapisi* vb. farklı isimlerle anılmakla birlikte temelde bireyin aile denilen bir yapı içerisinde yer aldığı ve davranışlarının aile içerisinde şekillendiği varsayımdan ortaya çıktığı söylenebilir. ***Aile Danışmanlığı Kuramlarını*** anlatan Türkiye'de yazılmış (Kesici ve diğerleri, 2017; Nazlı, 2017, 2018; Özabacı ve Erkan, 2017) ya da çevirisi yapılarak kazandırılmış (Dallos ve Drapper, 2016; Dallos ve Draper, 2015; Gehart, 2019; Gladding, 2015; Nichols, 2018; Nichols ve Davis, 2017).) kitaplar bulunmakla birlikte bu kaynaklar dünyadaki kaynaklara nazaran daha sınırlı olduğu söylenebilir. Aile danışmanlığı alanının gelişimi için kaynakların çeşitlendirilmesi ve zenginleştirilmesi önemli bir katkı sunacaktır.

Aile danışmanlığı alanında çalışacak uzmanların şüphesiz ki alandaki teorik ve pratiğe hâkim olmaları gerekmektedir. Bu kitabın amacı da aile danışmanlığı kuramlarına ve uygulamalarına bütüncül uygulanabilir bir bakış açısı sunarak aile danışmanlığı alanına katkı sunmaktır.

Aile şüphesiz dünyadaki bütün toplumlar için önemli görülen yapıların başında gelmektedir, ancak her toplumun kendi içerisinde farklı bir dinamiği bulunmaktadır. Toplumda zamanla oluşmuş değerler, gelenekler, dini öğeler vb. öğeler o toplumu ve o toplumun üyelerini de etkilemektedir (Myers ve Twenge, 2018). Bu sebeple farklı kültürlerde aileye atfedilen önem ve roller değişmekte ve bu durum aile içi dinamikleri etkilemektedir (Gander ve Gardiner, 2015; Santrock, 2018). Ayrıca zaman içerisinde toplumsal değişimlerle paralel biçimde ailedeki rol ve sorumluluklar da değişme uğramaktadır (Türkiye Aile Yapısı Araştırmaları, 2018). Özetle aile danışmanlığı uygulamalarına bakılırken kültürel dinamikler göz ardı edilmemelidir. Aile danışmanlığı alanının diğer ruh sağlığı alanlarına nazaran Türkiye'de henüz çok yeni ve gelişmekte olduğu düşünüldüğünde gelecek çalışmalara yol göstermesi açısından alanın dünü ve bugünü tartışılıp gelecek uygulamalarda bizleri nelerin bekleyeceği tartışılmıştır. Bu kitabın amacı hem bu kuramsal çerçevenin bütünleştirilmesi hem de uygulamanın nasıl gerçekleştiğinin sunulmasıdır. Bu bölümde aile danışmanlığının kısa tarihçesi bütüncül bir bakış açısıyla sunulmaya çalışılmıştır.

1.2. Aile Danışmanlığı Tarihinin Kısa Bir Değerlendirmesi

Ruh sağlığı alanındaki yayın ve araştırmalar günümüzde, ruhsal, duygusal, davranışsal ve düşünsel problemlerde aile sisteminin çözüm için süre dâhil edilmesinin önemini vurgulamaktadır. Araştırmalar aile tabanlı müdahalelerin hem etkili, hem kısa vadeli hem de daha ekonomik olduğunu göstermektedir (Boyacı ve Özhan, 2018; Carr, 2019; Santrock, 2018; Song, Qian ve Goodnight, 2019). Ayrıca iletişim problemleri, madde kullanımı, evlilik ve aile sorunları, çocukların yaşamış olduğu problemler, depresyon, şizofreni vb. pek çok alanda aile danışmanlığı uygulamalarının etkili olduğunu gösteren sonuçlara ulaşılmaktadır (Austin ve Sciarra, 2019; Goldenbeg Goldenberg, Stanton ve Goldenberg, 2017; Dallos ve Draper, 2016).

Aile ve ailenin önemi Sigmund Freud ve Alfred Adler gibi kuramcılar tarafından önemsenmekle birlikte aile danışmanlığı kendisine 1950'lerden itibaren ruh sağlığı içersinde ayrı bir uzmanlık alanı olarak yer bulduğu söylenebilir (Sexton ve Lebow, 2016). Özellikle Adler'in 1920'li yıllarda kurduğu aile eğitim merkezlerinin aile danışmanlığının temelini oluşturduğu söylenmektedir (Goldenberg,

Stanton ve Goldenberg, 2017). Bu ilk çalışmaların yanında aile danışmanlığının gelişiminde dünyadaki önemli olayların da etkili olduğu söylenebilir. Aile danışmanlığının ortaya çıktığı Amerika'da II. Dünya Savaşı sonrasında evine dönenen askerlerin yaşamış olduğu travma yalnızca kendilerini etkilememiş aynı zamanda aile üyelerini etkilemiştir. Dolayısıyla alanda çalışan uzmanlar bireysel görüşme yerine aileyi birlikte değerlendirmenin daha yararlı olacağı sonucuna ulaşmışlardır (Akyıl ve arkadaşları, 2015). Aile danışmanlığının temelinde sistemik düşünce yapısı bulunmaktadır. Sistem düşünce yapısına göre önemli olan aile sistemidir başka bir anlatımla bu yaklaşımın odak noktasını birey yerine aile oluşturmaktadır. Bu sistemler, aile, anne-baba, kardeş, okul vb. olabilmektedir (Nichols ve Davis, 2017). Dolayısıyla bu yaklaşımda bireyin içsel süreçlerinden çok aile içi iletişim örüntülerine ve ilişkisel dinamiklere odaklanılmaktadır. Amerika Birleşik Devletlerinde gelişmeye başlayan ve sonrasında Avrupa'ya uzanan aile danışmanlığı uygulamaları günümüzde dünyanın hemen her yerinde yaygın olarak kullanılmaktadır (Algan, 2016; Carr, 2019; Hanna, 2018; Nazlı, 2017;2018).

Aile danışmanlığının bugününü anlamak ve geleceğine projeksiyon tutabilmek adına öncelikle aile danışmanlığının nasıl ortaya çıktığının ve öncüllerinin ne gibi çalışmalar yaptığının bilinmesi gerekmektedir. Bunun için öncelikle psikoloji biliminin gelişime ve ruhsal sorunların nasıl tedavi edilmeye çalışıldığına bir bakmak gerekmektedir. Modern psikoloji çalışmalarının her ne kadar Alman bilim insanı ***Wilhelm Maximilian Wundt'un*** (16 Ağustos 1832 – 31 Ağustos 1920), ilk psikoloji laboratuvarını Almanya Leipzig'de 1879 yılında kurmasıyla başladığı söylense de insanı anlama çalışmalarının insanlık tarihiyle başladığı da unutulmamalıdır. İnsan dünyaya geldiği andan itibaren kendini anlama gayretine girişmiştir. Ünlü kuramcılardan ***Sigmund Freud (1856-1939)*** "İnsanlık uygarlaşmanın/medeniyetin bedelini nevrozla ödemiştir" diyerek ruh sağlığının uygarlığın bir bedeli olduğundan bahsetmektedir (Gençtan, 2017). Ruh sağlığı önceleri bireysel bir sorun olarak değerlendiriliyordu. Bu bakış açısından yola çıkan ***Davranışçı, Psikanalitik, İnsancıl, Varoluşçu ve Bilişsel*** yaklaşım gibi pek çok danışma akımı insan davranışını anlama ve ruhsal sorunların üstesinden gelinmesinde bireysel yardım sunma gayreti içine girdiler (Corey, 2018). Bu çalışmalar elbette oldukça kıymetliydiler ancak zamanla yapılan araştırmalar ruhsal sorunların çözülmesinde bütüncül bir bakış açısı sunan aile sisteminin kullanılmasının daha etkili sonuçlar alınmasına yol açtığını gösterdiler ve gittikçe tüm dünyada aile danışmanlığı uygulamaları yaygınlaşmaya başladı (Nichols ve Davis, 2017). Aile danışmanlığının ortaya çıktığı Amerika'da 1942 yılında kurulan Amerikan Evlilik Danışmanlığı Derneği "***The American Association for Marriage Counselor***" önemli roller üstlenmiştir (Sexton ve Lebow, 2015; Nazlı, 2018). Bu dernek 1976

yılında adını Amerikan Evlilik ve Aile Terapisi Derneği ***"American Association for Marriage and Family Therapy- AAMFT"*** olarak değiştirmiştir. Günümüzde AAFMT Amerika'da aile danışmanlığı programlarını akredite etmektedir (Akyıl ve arkadaşları, 2015). 1940'lı yılların ortasında ***Ludwig Von Bertalanffy***'nin (1901-1972) Genel Sistemler Teorisi ve bu teoriden yola çıkan ***Gregory Bateson***'un (1904-1980) öncülüğünü yapmış olduğu **Sibernetik** görüş aileyi sistemik olarak incelemeye başladı. Gregory Bateson öncülüğünde Don Jackson, Jay Haley gibi kuramcıların da yer aldığı ***Palo Alto Grubunun*** aileler ve şizofreni teşhisi konmuş üyeleri arasındaki iletişimi anlamaya yönelik çalışmaları Zihinsel Araştırmalar Enstitüsü'nün (ZAE) kurulmasına yol açmıştır (Sexton ve Lebow, 2015). Sistemik yaklaşıma göre bireyin davranışındaki anormallik aile sistemindeki dengesizlikten kaynaklanmaktadır. Ailede bir dengelenme oluştuğunda bireyin sorunu da çözülmüş olacaktır (Gehart, 2019). Aile danışmanlığına olan ilginin artmasında özellikle ***Theodore Lidz***'in şizofreni üyesi olan ailelerle yapmış olduğu çalışmaların da öncü bir rol üstlendiğini de söylemek mümkündür (Nichols ve Davis, 2017). Aile danışmanlığı alanında ***John Bowlby***'in (1907-1990) geliştirmiş olduğu bağlanma kuramından da söz etmek gerekmektedir. Bowlby 1950'den hemen önce başladığı araştırmalarında, anne ile çocuk arasında kurulan duygusal bağın çocuğun davranışlarında ve kurduğu iletişim biçimlerindeki öneminden vurguluyordu (Berksun ve Sayar, 2013).

Sistem yaklaşımıyla giderek popüler olmaya başlayan aile danışmanlığı 1970 ve 80' ler boyunca karizmatik liderler ve bu liderlerin oluşturmuş olduğu ekollerin etkisiyle büyük bir gelişme gösterdiği söylenebilir (Sexton ve Lebow, 2015). Bu ekollerin en bilenenleri ve yaklaşımların temsilcileri ise; ***Jay Haley***-Stratejik Aile Danışmanlığı, ***Virginia Satir***-Yaşantısal Aile Danışmanlığı**,** ***Milan Sistemik Aile Terapisi***, ***Salvador Minuchin***-Yapısal Aile danışmanlığı, ***Murray Bowen***-Kuşaklararası Aile Danışmanlığı, ***Carl Whitaker***-Sembolik Yaşantısal Aile Terapisi olarak sıralanabilir. 1980'lerin ikinci yarısı ve 1990'larda ise ikinci kuşak ya da post modern aile danışmanlığı yaklaşımlarının ön plana çıktıklarını görmekteyiz. Çözüm Odaklı Aile Danışmanlığı ve Öyküsel Aile Danışmanlığı bu yaklaşımlar arasında görülmektedir (Berksun ve Sayar, 2013; Gladding, 2015; Nichols ve Davis, 2017).

Aile danışmanlığında üçüncü kuşak yaklaşımlar olarak da ***Les Greenberg-Duygu Odaklı Terapisi, Farkındalık temelli yaklaşımlar***, Bilişsel Davranışçı Aile Terapisi (BDT 1950'lerin sonuna doğru ortaya çıkmasına rağmen aile danışmanlığı kitaplarında genellikle güncel yaklaşımlarla birlikte sunulmaktadır.) gibi kanıta dayalı modellerden bahsedilmektedir. Günümüzde aile danışmanlığında kuramlardan çok uygulamaların ön plana çıktığını söylemek hiç de yanlış olmayacaktır (Gehart, 2019). Ayrıca günümüzde aile danışmanlığı alanında kuramların sınır-

ların o kadar keskin olduğunu söylemek güçtür. Yapılan araştırmalar aile danışmanlığı alanında çalışan uzmanların eklektik bir yaklaşımı benimseyerek ailenin farklılıkları ve durumuna göre uygulanan yaklaşımlarını şekillendirdiklerini göstermektedir (Nichols ve Davis, 2017; Özburun, 2018).

Türkiye'deki duruma bakacak olursak 1980'lerden itibaren çift ve ailelere yönelik klinik çalışmalar yapılmakla birlikte aile danışmanlığı meslek standartlarının ve tanımının yapılması 2010'lu yıllardan itibaren yoğunluk kazanmıştır (Nazlı, 2018). Aile ve çift danışmanlığına ilişkin çalışmalar önceleri psikolojik danışma ve klinik psikoloji yüksek lisans programlarında ders olarak okutulmaya başlanmış ancak artan ilgiyle birlikte sertifikalar ve eğitim programları düzenlenmeye başlamıştır (Akyıl ve arkadaşları, 2015). Özellikle açılan yüksek lisans programları, sertifika programları, düzenlenen konferanslar ve seminerler aile danışmanlığına olan ilgiyi giderek artırmaktadır.

1.3. Genel Sistem Teorisi, Sibernetik ve Zihinsel Araştırmalar Enstitüsü'nün Kurulması

Aile danışmanlığında geçmişten günümüze pek çok farklı yaklaşım farklı dönemlerde ön plana çıkmış ve aile danışmanlığının günümüzdeki uygulamalarını şekillendirmiştir. (Rivett ve Buchmüller, 2017; Sexton ve Lebow, 2015). Yukarıdaki bölümde aile danışmanlığının gelişimine ilişkin oldukça geniş bir çerçeve sunulduktan sonra bu bölümde aile danışmanlığı alanın ortaya çıkışı ve buna öncüllük eden kişilerin hangi çalışmaları yaptıkları kapsamlı biçimde ele alınmıştır.

Aile danışmanlığının gelişiminde farklı alanlardan farklı kişiler ve yaklaşımlar etkili oldular. Bunların başında da Genel Sistem Teorisi (Ludwig Von Bertalanffy) ve Sibernetik (Gregory Bateson) gelmektedir (Gehart, 2019; Gladding, 2015; Nichols ve Davis, 2017). Aile Danışmanlığı yaklaşımlarını daha iyi anlamak adına öncelikle bu iki kavramın ortaya çıkışı ve aile danışmanlığı alanına etkisinin bilinmesi gerekmektedir. Aile danışmanlığı alanındaki öncüllerin çalışmaları neticesinde ortaya çıkan Zihinsel Araştırmalar Enstitüsü'nden-ZAE (Mental Research Institue-MRI) bahsetmek gerekmektedir. Burada yapılan çalışmalar aile danışmanlığı alanının gelişmesine alanının gelişiminde ve Jay Haley, Virginia Satir, Mara Selvini Palazzoli, Steve de Shazer gibi pek çok ünlü kuramcının kendi yaklaşımını oluşturmasında öncü bir rol üstlenmiştir (Dallos ve Draper, 2015; Gehart, 2010; 2019).



Ludwig Von Bertalanffy (1901-1972)[1]



Gregory Bateson (1904-1980)[2]

Aile danışmanlığında da olay ve olguları açıklamak için kullanılan sistem kavramı, **Ludwig Von Bertalanffy**'nin (1901-1972) başlattığı "***Genel Sistemler Teorisi/ General Systems Theory***" ne dayanmaktadır. Genel sistem teorisi aslında doğa bilimlerinde kullanılan bir kavramdır. Bu yaklaşıma göre bir sistem değerlendirilirken aşağıda yer alan sorulara cevap aranmaktadır.

- *Sistemin amaçları nelerdir?*
- *Sistemde var olan alt sitemler nelerdir?*
- *Alt sistemin birbiriyle ve sistemin bütünüyle ilişkisi nasıldır?* (Kaban, 1994).

Genel sistem teorisine göre bir sistemin her bir alt parçası kendi içinde başlı başına bir bütünü oluşturmakla birlikte aynı zamanda daha büyük bir sitemi oluşturmaktadır (Sexton ve Lebow, 2015). Aile danışmanlığı açısından ele alındığında aile üyelerinin her birini kendi içerisinde parçalardan oluşan bir bütün olarak ele alırsak aynı zamanda ailenin her bir üyesi de aile sisteminin bir parçasını oluşturmaktadır. Genel sistem teorisini vurgulayan aile danışmanlığı kuramcıları, bütünü oluşturan parçaların her birinin yani her bir aile üyesinin kendine has bir işleyiş özelliği bulunurken aynı zamanda bu işleyişin aile üyelerine bağımlı olduğunu da vurgulamaktadırlar (Rivett ve Buchmüller, 2017).

Örneğin, *15 yaşında lise öğrencisi Sena'nın okulda ders başarısının düştüğünü ve Sena'da değişiklikler olduğunu fark eden okul psikolojik danışmanı Can, Senayla yapmış olduğu görüşmesinde son dönemde babasının kumar oynadığını ve bu sebeple evde sürekli anne ve babasının kavga ettiklerinden bahsetmiştir.*

Yukarıda verilen olaya sistem yaklaşımı açısından bakmazsanız eğer Sena'nın yaşamış olduğu güçlüğün Sena'yla alakalı olduğunu ve Sena'ya yardım sunmanın

1 Ludwig Von Bertlanffy fotoğrafına https://gerardoomac.wordpress.com/2017/08/13/biografia-ludwig-von-bertalanffy/ sitesinden 15.03.2020 tarihinde alınmıştır.

2 Gregory Bateson fotoğrafına https://inclaritas.com/an-ecology-of-mind/ adresinden 15.03.2020 tarihinde erişilmiştir.

yeterli olacağını düşünürsünüz. Aslında bu olayda da görüleceği gibi aile sisteminin bir parçası olan ve kendi içerisinde bir sistem olan babanın yaşamış olduğu bir sıkıntı aile sistemine ve aile sistemi içerisinde yaşayan diğer aile üyelerine de zarar vermektedir. Bu sebeple genel sistem teorisi parçalar arasında çok sıkı bir etkileşimin var olduğunu vurgulamaktadırlar. Mesela bu parçalardan herhangi birinde meydana gelecek olumlu bir değişmede sistemi olumlu yönde etkileyebilir. Bu açıdan bakıldığında bireyin sorununu bireysel perspektif yerine sistem perspektifinden ele almak çok daha etkili ve sürdürülebilir çözümler elde etmeye yarayacaktır.

Sistemler farklı biçimlerde sınıflanmakla birlikte **açık** ve **kapalı** olarak sınıflamak en bilinenlerindendir. Kapalı sistem çevreyle iletişimi olmayan sistem olarak tanımlanmaktadır. Böylesine bir sistem uygulanması pek mümkün görünmemektedir. Açık sistemler ise dışarıdan bilgi alışverişi olan sistemler olarak tanımlanmaktadır. Dışarıdan geribildirim alabilen sistem kendini düzenleyebilir. Dışarıdan geri bildirim olmazsa aile sistemi varlığını sürdürmekte güçlü yaşayacaktır (Kaban, 1994; Nichols ve Davis, 2017). Aslında sistem varlığını sürdürebilmek ve gelişimini devam ettirebilmek için geri bildirime ihtiyaç duymaktadır.

Genel sistem teorisi ve sibernetik konusunda yapılan çalışmalar nihayetinde Don Jackson 1959 yılında Palo Alto grubu olarak da bilinen Zihinsel Araştırmalar Enstitüsünü (ZAE) kurmuştur (Dallos ve Draper, 2015). ZAE'deki Kısa Süreli Danışma Projesi danışanların şikâyetlerine, genellikle eylem odaklı müdahalelere dayanarak, mümkün olan en hızlı çözümleri üretmek için geliştirilmiştir (Gehart, 2019). ZAE'de çalışan, Jay Haley ve Virginia Satir gibi pek çok ünlü kuramcı buradan kazanmış oldukları deneyimlere kişisel gözlemlerini de ekleyerek kendi kuramlarını oluşturmuşlardır (Sexton ve Lebow, 2015).

1.3.1. Sibernetik

Aile sisteminin nasıl işlediği konusunda genel sistem teorisinden yola çıkarak ortaya atılan sibernetik kavramının da bilinmesi gerekmektedir. Genel sistem teorisinden etkilenen **Gregory Bateson** (1904-1980), Sosyal sistemlere daha fazla odaklanan **Sibernetik** kavramını ortaya atmıştır. Sibernetik yunanca "*Dümenci/Dengede Tutan*" anlamına gelmektedir. Kaban (1994) ise, Sibernetiği aralarında bilgi alışverişi, kontrol, ayarlama ve yönetim mekanizmalarının olduğu bir disiplin olarak tanımlamaktadır. Sibernetik varsayıma göre insanlar kendi kendilerini düzenlerler yani sistemin kontrolü insanların elindedir (Rivett ve Buchmüller, 2017).

Sibernetik yunanca dümenci anlamına gelmektedir. Nasıl fırtınalı bir denizde gemi dalgalanıyor ve dümeni dengede tutmak gerekiyorsa aile için de bir sorunla karşılaştığında sitemin dengeye ulaşmak için çabalamasını anlatmak için kullanılan bir kavramdır (Gehart, 2019). Sibernetik bakış açısı, aile sisteminde bir den-

gesizlik hissettiğinde aile üyelerinin bir bütün halinde dengeye yöneldiğini vurgulamaktadır. Aile üyeleri dümeni dengede tutmaya çalışırlar ancak bu dengenin oluşması için geri bildirim gereklidir. Bu sebeple, sibernetiği anlamak için ***geri bildirim*** kavramını da bilmek gerekmektedir. Geri bildirim sisteme dışarıdan bilgi girmesidir. Sisteme yeni bilgi girdiğinde sibernetik çalışacak ve aile yeni denge arayışına girecektir. Sorunlu ailelerde genellikle bu geribildirim sistemi düzgün çalışmamaktadır (Goldenberg, Stanton ve Goldenberg, 2017; Dallos ve Draper, 2015; Sexton ve Lebow, 2015).

Geri bildirim ise ***Olumlu*** ve ***Olumsuz*** olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Olumlu geri bildirimde sisteme farklı yeni bir bilgi girmekte böylelikle sistem kendini yeniden düzenleyebilmektedir. Olumsuz geri bildirim ise sistemin bir geri bildirim alamaması durumu söz konusudur. Bu aslında gündelik anlamda bildiğimiz olumsuzluk anlamında değil (Yani aileye olumsuz bir şey söylenmesi gibi.) sisteme yeni ve farklı bir bilgi girmemesi durumu olarak tanımlanmaktadır (Rivett ve Buchmüller, 2017; Gehart, 2019).

Bateson'a göre bireyin yaşamış olduğu sorunun kaynağı sistem ve sistemdeki öğeler arasındaki iletişim kalıplarıdır. Dolayısıyla Bateson bireyi sorunun odağından çıkartarak ailede tek bir bireyin günah keçisi ilan edilmesinin de önüne geçmiştir (Özburun, 2018). Rivett ve Buchmüller'e (2017) göre, aile içi iletişimi ve sistemi değerlendirmek için aşağıdakine benzer sorular sorarak sistem hakkında bilgi almak mümkündür. "Şimdiki ya da geçmişteki ailenizi düşünün ve aşağıdaki sorular çerçevesinde değerlendirin"

- İletişim neye benziyordu?
- Kararları kim veriyordu?
- Aile içinde ne tür kurallar bulunuyordu?

1.3.2. Çifte Açmaz

Bateson ve arkadaşlarının şizofrenik üyesi olan ailelerle yapmış oldukları çalışmalar Çifte Açmaz (Double Bind) kavramını bulmalarına yardımcı oldu. Çifte açmaz sorunlu ailelerde görülen çelişkili iletişim mesajlarını içermektedir. Örneğin bir annenin oğlunu yetiştirirken bir taraftan "Erkekler ağlamaz, hayata karşı sert olmasın" mesajını verirken aynı zamanda kendisine karşı nazik ve yumuşak başlı olmasını beklemesi çocukta bir çifte açmaza neden olacaktır (Nichols ve Davis, 2017). Başka bir anlatımla çocuğa verilen mesajlardan hangisini yapsa çocuk yine de suçlanacaktır.

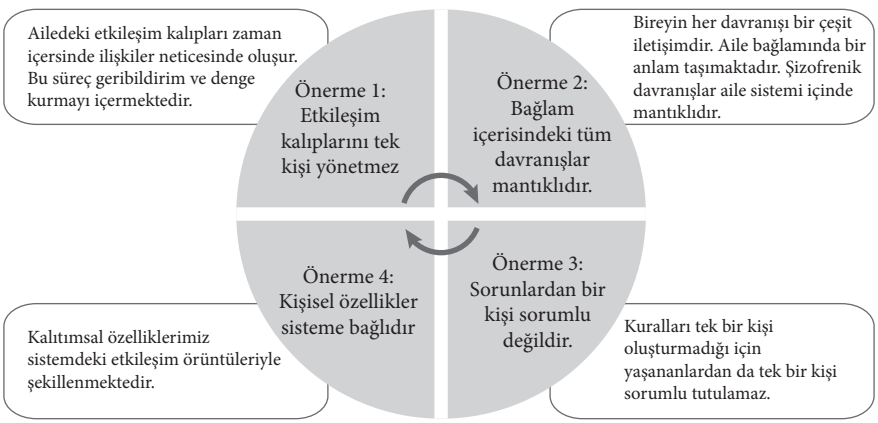
Bateson çifte açmaz durumuna şu örneği vermektedir "Şizofrenik atakları olan önemli ölçüde iyileşme gösteren genç bir adam annesi onu ziyarete gelince

oldukça sevinmiştir. Annesini gören hasta kollarını annesinin omuzlarına dolamış ve 0,00ona sarılmıştır. Annesi oğlunun ona böyle sarılmasından gerilmiş ve kendini geri çekmiştir. Genç adam beklediği karşılığı göremeyince kollarını annesinden çekip suratını asmıştır. Oğlu kendi geri çekince bu sefer annesi "*Beni artık sevmiyor musun? Duygularından korkmamalısın* oğlum" biçiminde tepki vermiştir. Hasta genç bu olaydan sonra sadece birkaç dakika daha annesiyle kalabilmiş ve annesi ayrıldıktan sonra giderek saldırganlaşmıştır (Dallos ve Draper, 2015). Yukarıdaki örnekte anne oğluna ikili mesaj göndermektedir yani vücut dili olarak ona sevgisini göstermezken sözel olarak bu durumdan yakınmıştır. Çifte açmaz aslında ailenin üyesine bir çıkış yolunun bırakılmaması durumudur. Yani ailede sorunlu görülen üye ne yaparsa yapsın ailenin diğer üyeleri tarafından suçlanabilmektedir.

Örneğin, oğlunun kendi ayakları üzerinde durmasını istediğini söyleyen bir annenin onu yalnız başına bir yere göndermemesi ya da bir eşin karısını çok sevdiğini söyleyip onunla hiç ilgilenmemesi gibi tutarsız ikili mesajlara çiftli mesaj denilmektedir. Bu durum bireyde karmaşaya yol açtığı için ne yapacağını bilememekte ve bu durum bireyde anormal davranışa sebep olabilmektedir.

1.3.3. Bir Sistem Olarak Aile

Sistemik yaklaşımların en belirgin ve tanımlayıcı özelliği aileyi bileşenlerin toplamından büyük olan başlı başına ayrı bir varlık olarak görmeleridir. Bu varlık parçaların toplamından farklı bir şeyi ifade etmektedir (Nichols ve Davis, 2017). Dolayısıyla bireyin davranışını anlamlandırmak için aile sistemine bakılmalıdır ancak o zaman bireyin davranışına ilişkin anlamlı çıkarımlar yapılabilir. Bu varsayımdan yola çıkan sistemik yaklaşımın aile sistemine ilişkin dört temel önermesi bulunmaktadır (Gehart, 2019). Bu önermeler Şekil 1'de sunulmuştur.



Şekil 1. Sistemik Yaklaşımın Aileye İlişkin Önermeleri

Sistemik yaklaşımı benimseyen ekoller Şekil 1'de sunulan varsayımlar üzerine temellenmiştir. Aileyi bir bütün olarak gördükleri için ailede sorunlu bireye odaklanmak yerine sorunun aile sistemi içerisindeki rolüne ve sistemin bu davranışa nasıl bir etki yaptığına odaklanmaktadırlar (Carr, 2019; Gehart, 2019; Goldenberg, Stanton ve Goldenberg, 2017; Dallos ve Draper, 2015; Sexton ve Lebow, 2015). Bu anlayıştan yola çıkan sistem yaklaşımında aile üyelerinin birlikte danışmaya alınmasına önem verilirdi. Örneğin bir oturuma aile üyelerinden birinin katılamayacağı durumlarda gelecek oturumlarda tüm üyelerinin katılması vurgulanır hatta oturum o hafta için iptal edilebilirdi (Berksun ve Sayar, 2013).

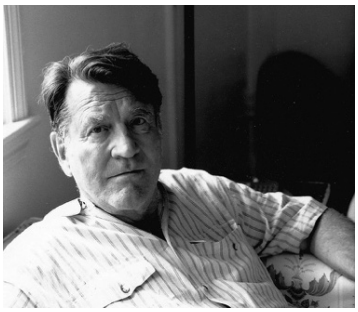
1.3.4. Sistem Görüşünden Sonra Aile Danışmanlığı

Sistemik görüş ve sibernetik aile danışmanlığı alanında derin izler bırakmıştır. Aile danışmanlığında zamanın şartlarına göre farklı yaklaşımlar ön plana çıkmış ve popüler olmuştur (Carr, 2019; Gehart, 2019; Nazlı; 2018; Sexton ve Lebow, 2015). Bu yaklaşımların bazıları günümüzde hala popülerliğini korumaktadır. Sistem yaklaşımı ve ZAE'nin etkilerinden yola çıkarak aile danışmanlığı alanında iz bırakan önemli yaklaşımlar ve öncülleri aşağıdaki gibi sıralanabilir.

- **Zihinsel Araştırmalar Enstitüsü ZAE** (Mental Research Institute/MRI) Palo Alto Grubu olarak da bilinmektedir. Don Jackson, Jay Haley, William Fry, Paul Watzlawick ve John Weakland.
- **Stratejik Aile Danışmanlığı**- Jay Haley ve Cloe Madanes
- **Milan Sistemik Terapisi**- Mara Selvini Palazzoli, Gianfranco Cecchin, Giuliana Prata ve Luigi Boscolo
- **Yapısal Aile Danışmanlığı**- Salvador Minuchin
- **Yaşantısal Aile Danışmanlığı**- Virginia Satir
- **Sembolik Yaşantısal Aile Danışmanlığı**-Carl Whitekar
- **Psikanalitik Aile Danışmanlığı**- Nathan Ackerman, James Framo ve Ivan Boszormenyi-Nagy
- **Bowen Aile Sistemleri Terapisi**-Murray Bowen (**Kuşaklararası/Çok Kuşaklı Aile Danışmanlığı)**
- **Bilişsel Davranışçı Aile Danışmanlığı**
- **Kısa Süreli Çözüm Odaklı Terapi**- Steve de Shazer ve İnsoo Berg
- **Michael White**- David Epston
- **Duygu Odaklı Terapi**- Les Greenberg ve Sue Johnson (Gehart, 2019; Goldenberg, Stanton ve Goldenberg, 2017).

2. BÖLÜM

STRATEJİK AİLE DANIŞMANLIĞI- JAY HALEY VE CLOE MADANES



Jay Haley (1923-2007)[3]



Cloe Madanes (1940-)[4]

Stratejik Aile Danışmanlığı, Zihinsel Araştırmalar Enstitüsünün (ZAE) öneli üyelerinden Jay Haley ve eşi Cloe Madanes tarafından geliştirilmiştir. Bu yaklaşımda da ZAE gibi genel sistem teorisi ve sibernetik temel alınmıştır (Gehart, 2019). Stratejik Aile Danışmanlığı uygulamaları kısa süreli olarak planlanmıştır. Bu yaklaşımda teknikler önemlidir ve danışma süreci teknik odaklı ilerlemektedir (Nichols ve Davis, 2017). Hipnoterapi konusundaki çalışmalarıyla bilinen Milton Erikson'un (1901-1980) çalışmaları Jay Haley'i etkilemiştir (Nazlı, 2018). ZAE'nin yöneticilerinden olan Milton Erikson aile danışmanının aileyi yönlendirici olması görüşündedir. Jay Haley de aile danışmanlığı sürecinde ***direktifleri/yönergeleri*** kullanmıştır. Haley iki seans arasında ya da seans devam ederken aileye çeşitli yönergeler eşliğinde görevler verir ve danışma sürecinde bu görevleri aile üyelerinden 5'er dakikalık süreler içerisinde konuşarak çözmesini ister (Goldenberg, Stanton ve Goldenberg, 2017). Stratejik aile danışmanlarının direktifler kullanmasındaki amaç, aileyi sarsarak ailede yeni etkileşimler ortaya çıkarmaktır. Stratejik aile danışmanlığında danışman oturumlarda uygulamış olduğu yönergeleri aile üyelerinden evde de kullanmalarını ister. Örneğin, evde eşyalarını duruşma

3 Jay Haley fotoğraf https://en.wikipedia.org/wiki/Jay_Haley#/media/File:Jay_Haley.jpg adresinden 15.03.2020 tarihinde alınmıştır.

4 Cloe Madanes https://twitter.com/cloemadanes adresinden 15.03.2020 tarihinde alınmıştır.

salonuna benzetip tartışabilirler ya da küvette giyinik bir biçimde tartışabilirler. Haley'in amacı ailenin danışma sonrasında da hayatlarında kendi problemlerine kendi çözümlerini üretebilmelerine yardımcı olmaktır. Bu yaklaşıma göre ailede yaşanan sorunlar kişinin kendisinden değil kişilerarası ilişkilerde yaşanan sorunlardan kaynaklanmaktadır. Dolayısıyla bir aile üyesinde görülen problem davranış aslında tüm aile sisteminin sorunu olarak değerlendirilmelidir (Gehart, 2019).

2.1. Stratejik Aile Danışmanlığının Temel Kavramları

2.1.1. Ailenin Boyutları

Stratejik aile danışmanları ailenin 7 boyutuna odaklanmaktadırlar.

1. **Aile Kuralları:** Bu kurallar açık ya da gizli/örtük olabilir. Örneğin "Akşam 8'den sonra herkes evde olmalıdır. Akşam yemekleri birlikte yenir. Vb."
2. **Aile Dengesi/ Family Homeostasis:** Nasıl ki insan vücudu dengesini korumaya yönelik bir eğilime sahipse ailede de böyle bir eğilim bulunmaktadır. Ailenin var olan denge durumunu devam ettirmeye çalışması durumudur. Aslında aile kuralları var olan aile dengesinin korunmasına hizmet etmektedir. Örneğin, evde yemek yeme saatlerinin belli olması.
3. **Karşılılık:** Aile içerisinde her bir davranışın aslında başka bir davranış karşılığında yapılması durumudur. Örneğin, evin çocuğunun babasının takdirini toplayıp ödül kazanmak için ders çalışması.
4. **Fazlalık/Gereksizlik (Redundancy) İlkesi:** Ailenin sınırlı sayıda tekrarlayıcı davranış dizisi içinde etkileşime girmesi durumudur.
5. **Noktalama (Punctuation):** Etkileşim halindeki aile üyelerinin davranışlarına diğer etkileşimde bulunduğu üyenin neden olduğunu düşünmesidir.
6. **Simetrik/Eşit ve Tamamlayıcı İlişkiler:** Aile içindeki ilişkiler eşit/simetrik ya da birbirini tamamlayıcı olabilir.
7. **Döngüsel Nedensellik:** Ailede yaşanan bir durum bir başkasının nedeni değildir fakat olaylar arasında bir bağlantı da bulunmaktadır. Bir davranışın altında yatan nedenler çokludur. Örneğin bir aile üyesinin diğerine olumlu davranması ya da kızması altında çoklu ilişkiler bulunmaktadır (Gladding, 2015).

2.1.2. Sosyal Nezaket

Özellikle ilk oturumda ile üyeleri danışmaya geldikleri yani sorunlarını kendileri çözememiş oldukları için utanabilirler. Terapist böyle bir durumla karşılaştığında aile üyelerini rahatlamalıdır. Hatta Haley bu durumu danışmanın sanki evine bir misafir gelmiş gibi nazik olması olarak tanımlamıştır (Gehart, 2019; Sexton ve Lebow, 2015). Lambert'in ortak faktörler modeli de aslında danışman ile aile arasındaki terapötik ilişkinin danışma sürecinin başarıya ulaşmasında ne kadar önemli olduğunun bir göstergesi sayılabilir (Gehart, 2019).

2.1.3. Aile Yaşam Döngüsü

Stratejik Aile Danışmanları ailenin durumunu kavramsallaştırabilmek için aile yaşam döngüsü kavramını kullanırlar. Kişi yaşam döngüsünde herhangi bir döneme takılıp kalmış olabilir (Gehart, 2019). Stratejik aile danışmanlığında ele alınan yaşam döngüleri;

- Doğum sonrası ve bebeklik
- Çocukluk
- Okul Çağı (İlkokul)
- Ergenlik (Ortaokul/Lise)
- Evden ayrılma (Üniversite ya da iş)
- Evlilik ve Ebeveyn olma
- Büyük Ebeveyn olma
- Yaşlılık (Gehart, 2019).

Stratejik aile danışmanlığında aileyi ele alırken ailenin hangi yaşam döngüsünde bulunduğunun aile danışmanı tarafından dikkatlice ele alınması gerekmektedir.

2.1.4. Olumlu ve Olumsuz Geribildirim

Olumlu geri bildirim sibernetikçilerin kullandığı bir kavramdır ve Jay Haley bu kavramı onlardan almıştır (Nazlı, 2018; Nichols ve Davis, 2017). Stratejik aile danışmanlığı sibernetiktir yani sistem sürekli bir dengede durmaya çalışır tıpkı denizde giden bir geminin dümeni gibi dalgalar karşısında dengede durmaya çalışır (Nichols ve Davis, 2017). Aile de sürekli bir denge arayışındadır eğer bir şeylerin yanlış gittiğine ilişkin geri bildirim alamıyorsa dümen hep aynı rotada gidecektir. Burada geribildirim kavramı önemlidir. Günlük kullanımın aksine olumsuz geri bildirim sistemin geri bildirim alamaması, olumlu geri bildirim ise sisteme geri bildirim gelmesi anlamında kullanılmaktadır. Olumlu geri bildirimle karşılaşan sistem yeniden bir denge yakalamak ve eski dengesine dönebilmek için bu geri

bildirime cevap vermeye çalışır. Örneğin, bir tartışma sonrasında çiftler çoğunlukla bir denge yani uzlaşma arayışına girerler ancak bu yeni denge eski dengenin birebir aynısı olmayacaktır (Gehart, 2019).

Geri bildirim kavramını örnek bir aile üzerinden açıklayacak olursak, "Vildan ve Bülent 1 yıldır evlidir. Bülent arkadaşlarıyla vakit geçirmeyi çok sevmekte ve boş zamanlarında eşi Vildan yerine arkadaşlarıyla vakit geçirmektedir. Bu durum Vildan'ı oldukça rahatsız etmekte ve değersiz hissetmektedir". Burada eğer Vildan bu durumu eşiyle konuşmayıp içine atar ve her şeye eskisi gibi devam ederse sistem geri bildirim alamayacaktır ve değişimde olmayacaktır (Olumsuz geri bildirim). Eğer Vildan bu durumu eşiyle konuşup çözüm bulmaya çalışırsa aile sistemi yeni bir denge arayışına girecektir (Olumlu geri bildirim)

2.1.5. Birinci ve İkinci Düzey Değişim

Olumlu geri bildirimler ailede değişime neden olmaktadır. Sistemik yaklaşım bu değişimleri birinci ve ikinci düzey olarak tanımlamaktadır (Gehart, 2019). Örneğin, eşinin onunla yeteri kadar ilgilenmediğinden yakınan Vildan, eşiyle eskisi *gibi ilgilenmeyi bırakmıştır. Vildan da artık eve geç gelmekte ve boş zamanlarında arkadaşlarıyla vakit geçirmektedir. Bu durum eşi Bülent'i rahatsız etmiş ve bu konuda tartışmışlardır.* Birinci düzey değişimde sisteme giren olumlu geri bildirim (yukarıda açıklanmıştı olumlu olması geri bildirimin var olduğu anlamına geliyordu) sonrası sistemin eski dengesine geri dönmesi anlamına gelir. Eski dengeyle kastedilen buradaki eşler arasındaki durum değerlendirildiğinde Bülent kaçan Vildan ise kovalayan konumundaydı. Ya roller aynen kalır ya da tam tersi Vildan kaçan Bülent kovalayan olabilir ama aile yapısı temelde aynı kalır. İşte buna ***Birinci Düzey Değişim*** denilmektedir. Yani aile yapısı temelde aynı kalıyor. Birinci düzey değişim de her ne kadar sorun görünürde çözülmüş olsa bile aslında bir çözüm yoktur. ***İkinci düzey değişim*** ise sisteme giren olumlu geri bildirim sonrası sistemin dengesini yeniden yapılandırmasıdır. İkinci düzey değişimde aile sistemini koruyan kurallarda temel bir değişiklik söz konusudur. Yine Vildan ve Bülent örneğine gelecek olursak, eğer bu çift oturup konuşup hem birbirlerine hem de arkadaşlarına ayırdıkları süreyi yeniden ayarlayıp ilişkilerini düzenlerlerse ikinci düzey değişimi sağlamış olacaklardır.

2.1.6. Hiyerarşi ve Güç

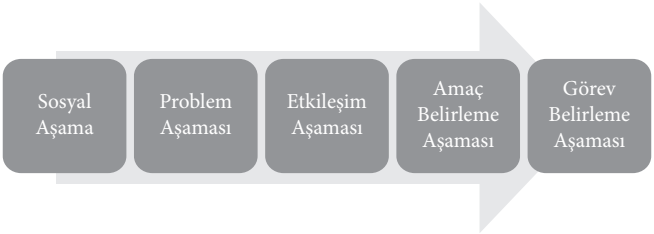
Stratejik aile danışmanları aile içi hiyerarşiye dikkat eder ve buna saygı duyarlar. Bazı ailelerde bir ebeveynin net bir şekilde gücü daha baskındır böylesi bir durumda danışman daha pasif konumda olan ebeveyni de aile içinde rol alması konusunda cesaretlendirir (Gehart, 2019). Böylelikle aile içersinde bir denge oluşturulmaya çalışılır.

2.2. Stratejik Aile Danışma Süreci

Danışma süreci bu yaklaşımda ön görüşmeyle başlamaktadır. Stratejik aile danışmanları oldukça yapılandırılmış bir ön görüşme tercih ederler (Hanna, 2019). Kuram 1980'li yıllarda etkin olduğu için ilk görüşmenin genellikle telefon aracılığıyla başladığından bahsetmektedir. Günümüzde teknolojik gelişmelerle birlikte bu ilk görüşmeler çevrimiçi olarak da yapılabilir. Stratejik aile danışmanlığına göre ön görüşmede toplanması gereken bilgiler;

- Evde yaşayan aile üyelerinin kimlik bilgileri
- Adres, telefon ve e-posta gibi iletişim bilgileri
- Çalışma durumları
- Sağlık geçmişi daha önce terapi alınıp alınmadığı vb.
- Danışmaya yönlenme nedenleri
- Getirilen problem hakkında kısaca bilgi alınması (Gehart, 2019)

Stratejik Aile Danışması ilk görüşme haricinde toplam 5 aşamada gerçekleşmektedir (Gehart, 2019; Goldenberg, Stanton ve Goldenberg, 2017). Bu 5 aşamada aşağıda Şekil 2'de sunulmuştur.



Şekil 2. Stratejik Aile Danışmanlığı Aşamaları

1. **Sosyal Aşama:** Bu aşama daha çok tanışma aşamasıdır. Danışman bütün aile üyeleriyle teker teker selamlaşır. Amaç danışmaya başlamadan bütün aile üyelerinin rahat hissetmesidir. Aile bu aşamada sorunlarını kendileri çözememiş oldukları için utanıyor olabilir (Goldenberg, Stanton ve Goldenberg, 2017). Terapistin bu aşamada yapacağı gözlemler oldukça önemlidir. Terapist bu süreçte aşağıdaki başlıklar çerçevesinde bir gözlem yapar ancak bu değerlendirmeyi aile üyeleriyle paylaşmaz. Çünkü bu aşamada yapılan gözlemler yanıltıcı olabilir (Gehart, 2019).
    a. Kimler birbirine yakın oturuyor?
    b. Ebeveyn çocuk iletişimi nasıl gerçekleşiyor?
    c. Yetişkinler arasındaki sözlü ve sözsüz iletişim nasıl?

d. Eğer problem çocuk kaynaklı ise çocuğa bakış açıları nasıl?

e. Ailenin, terapiste yönelik bakış açısı nasıl? (Meraklı, çekingen, savunmacı vb.)

2. **Problem Aşaması:** Aile üyeleri ve terapist arasında kurulan iletişimden sonra bu aşamada terapist daha profesyonel bir tutum sergiler. Aileyi danışmaya getiren nedir? Terapist bu aşamada problemi tanımaya çalışır. Ailenin sosyo-kültürel ve eğitim seviyesine uygun olarak aşağıdakine benzer sorular sorulabilir.

   a. Sizi buraya getiren nedir?

   b. Size nasıl yardımcı olabilirim?

   c. Bu danışma sürecinin sonunda hayatınızda nelerin değişmesini bekliyorsunuz?

   Jay Haley bu soruların öncelikle sorunla daha az ilgilenen ebeveyne yöneltilmesinden taraftır. Bu süreçte çocukla başlamak onu hedef haline getirebilir. Terapistin aile içi hiyerarşiyi göz önünde bulundurması faydalı olacaktır. Bu aşamada yorumlamadan ve iç görü kazandırmaya çalışmaktan uzak durulmalıdır. Terapist bu aşamada sırayla bütün aile üyelerini dinler (Gehart, 2019).

3. **Etkileşim Aşaması:** Bu aşamada terapist aile üyelerinden kendi aralarında sorun hakkında konuşmalarını ister. Amaç aileyi etkileşim içerisindeyken izlemektir. Böylelikle terapist aile içindeki etkileşim örüntülerini, hiyerarşiyi ve koalisyonları görme fırsatı yakalar (Nichols ve Davis, 2017).

4. **Amaç Belirleme Aşaması:** Terapist bu aşamada aile üyelerinin tamamının üzerinde hemfikir olabileceği bir değişimin ne olacağını belirlemeye çalışır. Burada değişimler görülebilir, ölçülebilir şeyler olmalıdır. Bu süreçte danışman bütün aile üyelerine söz hakkı vererek amaç ailenin terapiye odaklanmasını sağlamaktır (Gehart, 2019).

5. **Görev Oluşturma Aşaması:** Terapist ilk dört aşamanın sonucunda kendisine bir yol belirlemiş olur. Aileyi evine hafta boyunca gerçekleştirmeleri gereken basit bir görevle (ev ödevi) gönderir (Gehart, 2019).

2.3. Stratejik Aile Danışmanlığı Kullanılan Teknikler

Stratejik aile danışmanları teknikler konusunda yaratıcıdırlar. Bu yaklaşıma göre aileye neyin yanlış olduğunu söylemek yerine alternatif stratejiler geliştirme-

lerine, yeni bakış açıları kazanmalarına ve yeni duyguların ortaya çıkarılmasına yardımcı olmak amaçlanmıştır (Gladding, 2015). Bu stratejiler mümkün olduğunca somut uygulanabilir ve küçük adımlardan oluşmalıdır. Bu bölümde tekniklerden yeniden çerçeveleme, direktifler, paradoks, zora koşma, konumlandırma, -miş gibi yapma ve metaforik görevler tekniğine yer verilmiştir.

2.3.1. Yeniden Çerçeveleme

Yeniden çerçeveleme (Reframing) tekniği ailenin probleme bakış açısını değiştirmek ve alternatif düşüncelere yönelmesini sağlamak maksadıyla kullanılmaktadır. Bu yaklaşımda problem durum yeniden değerlendirilir ve alternatif davranışlar üzerinde çalışılır. Yeniden çerçeveleme terapist ve aile arasında olumlu ilişki kurulmasına (Rapport) yardımcı olur (Gladding, 2015; Gehart, 2019).

Örnek Vaka: 29 Yaşındaki Can ve 28 yaşındaki Ceyda yaklaşık bir yıldır evlidir. Can ise Ceyda'nın günün hemen her zamanı aradığını ve nerede olduğunu sorarak onu bunalttığını söylemiştir. Olaya yeniden çerçeveleme yapmak isteyen danışman Can'a bu duruma ilişkin neler hissettiğini sormuştur. Can sanki Ceyda bana hiç güvenmiyor. Sürekli onun beni kontrol etmesi çok can sıkıcı demiştir. Bunun alternatif bir bakış açısı ne olabilir diye sorulduğunda Can "Bilemiyorum belki de beni merak ediyor yani önemsiyor olabilir. Terapist "Peki böyle anlamlandığında neler hissediyorsun?" Can "Şey sanırım önemsenmek güzel bir şey". Bu vakada olduğu gibi stratejik aile danışmanı aynı olayın farklı biçimde yeniden çerçevelenmesinin sorunun çözümünde kullanılabilecek etkili bir yaklaşım olduğunu düşünmektedirler. Bu teknik stratejik aile danışmanlığında çok kullanılan tekniklerden birisidir (Gladding, 2015; Sexton ve Lebow, 2015).

2.3.2. Direktifler/Yönergeler

Stratejik aile danışmanı, aile üyelerine mevcut durumdan farklı davranmaları için vermiş olduğu direktiflere yönergeler denilmektedir. Psikanaliz için yorumlama neyse stratejik aile danışmanlığı için de direktifler o anlama gelmektedir. Haley stratejik aile danışmanlığı için gerekli ana öğelerin direktifler olduğunu söylemektedir (Gladding, 2015; Rivett ve Buchmüller, 2017). Direktifler çoğunlukla ev ödevleri biçiminde uygulanmaktadır. Yani aile danışmanı aileye bir sonraki oturuma gelene kadar uygulmasını istediği direktifleri verir ve sonraki oturumda direktiflere ne ölçüde uyulduğu takip edilir (Nichols ve Davis, 2017).

Direktifler doğrudan ve dolaylı olmak üzere ikiye ayrılırlar. Eğer aile danışmanı aileye istediğini yaptırabilecek güce sahipse doğrudan yönergeleri kullanır. Ancak aile üyelerinde görece daha az etkisi bulunuyorsa dolaylı yönergeleri tercih etmektedir (Gehart, 2019).

Doğrudan yönergelerin kullanılmasında Haley 6 aşama belirlemiştir:

1. **Durumu değerlendirme:** Danışman öncelikle davranışsal etkileşim dizisini takip etmelidir.
2. **Küçük değişimi amaçlama:** Davranış etkileşim dizisinde küçük bir değişimi hedefler.
3. **Ailenin motivasyonun sağlanması:** Amaç üzerinde ortak karar alınması ailenin motivasyonu yükseltecektir. Danışman aile üyelerinin tamamına nasıl bir değişiklik istediklerini sorar.
4. **Yönergelere ilişkin açıklamalar yapılması:** Danışman yönergeleri verirken aşırı bir kesinlik sergilemelidir. Kim nerede, ne zaman nasıl davranacak açıkça söylenmelidir.
5. **Görevin gözden geçirilmesi:** Aile üyelerinden uygulamanın nasıl olacağına ilişkin görevi tekrar etmeleri istenir.
6. **Görev raporu istenmesi**: İzleyen hafta danışman aileye göreve ilişkin nasıl bir durum yaşandığını sorar. Her görevin üç olası sonucu bulunmaktadır**.**

   a. Başarılmıştır: Tebrik et.

   b. Yapmamışlardır: Danışman bu durumda otoritesini göstermelidir. "Görevi gerçekleştiremediğiniz için hayal kırıklığı yaşıyorum. Değişim için önemli bir fırsatı kaçırdınız.". Aile görevi yeniden yapmak isterse de danışman bu konuda aileye tekrar görev vermez.

   c. Kısmen yapmışlardır: Bu durumda hangi kısımlarda nasıl zorlandıkları tartışılabilir (Gehart, 2019).

Örneğin; 3 kişiden oluşan Yıldırım ailesinde baba Ferhat Bey anneye karşı hep 13 yaşındaki kızını desteklemektedir. Anne ve kızını birlikte danışmaya alan aile danışmanı, kıza babasını kızdıracak küçük bir şey yapması annesine de babaya karşı kızını savunmasını söyler. Bu yönerge anne ve kızı yakınlaştırırken babanın duruma ilişkin farkındalık kazanmasına yardımcı olur. Bu direktiflerin ardındaki asıl amaç ailede devam eden sorunlu davranış örüntülerini kırmaktır (Dallos ve Draper, 2015).

2.3.3. Paradoks

Paradoks tekniği stratejik aile danışmanlığının çok konuşulan tekniklerinden birisi olarak görülmektedir. Bu teknikte belirtilerin tanımlanması yapılmaktadır (Gladding, 2015). Paradoksal görevler değişime direnç gösteren direktiflere uymakta zorlanan ailelerde kullanılmaktadır.

Örneğin uyuyamadığından şikâyetçi olan bir aile üyesine bir hafta boyunca uyumamaya çalışması söylenir. Bu durum genellikle belirtinin azalmasıyla sonuçlanır. Ancak tam tersi bir durum ortaya çıktığında bu da değişim için faydalı görünür. Eğer danışan isteyince uyuyamayabiliyorsa bu durum danışana eğer isterse de uyuyabileceğini göstermektedir (Dallos ve Draper, 2015).

Mizah da paradoksal bir teknik olarak kullanılabilir. Sürekli olarak birbirlerini suçlayan aile üyelerine terapist eve su tabancası almalarını ve bir aile üyesinin eğer kendisine sataşıldığını hissediyorsa su tabancasını kullanmasını ister. Bir sonraki oturuma gelen aile üyelerine ne yaşadıkları sorulduğunda terapistin dediklerini uyguladıklarını ve kahkahaya boğulduklarını ifade etmişlerdir (Dallos ve Draper, 2015). Direktiflerde sorunun çözümüne ilişkin daha mantıklı görevler verilirken paradoks tekniğinde ise olayın gereksiz ve abartılı olduğunu vurgulamak için absürtlüğüne vurgu yapılmaktadır.

2.3.4. Zora Koşma/Çile

Zora koşma (Ordeal) tekniğinin temeli Milton Erikson'un çalışmalarına dayanmaktadır. Stratejik aile danışmanı ilk önce aile üyesinin zorlandığı durumun ne olduğunu tanımlar sonrasında bu durum ortaya çıktığında onu daha da zorlayacak bir iş yapmasını ister. Bu tekniğe göre eğer danışan onu zorlayacak alternatif işe yönelirse asıl sorun olan davranış ortadan kalkacaktır (Gladding, 2015).

Zora koşma tekniği çoğunlukla ailede bir üyede, tırnak yeme, tartışma, aşırı yeme, kaygı, sigara içme gibi spesifik bir belirtisi olduğunda tercih edilmektedir. Örneğin, sigara içen bir aile üyesinden her sigara içme isteği geldiğinde önce 5 kat merdiven inip çıkmasını istemek.

2.3.5. Konumlandırma

Stratejik yaklaşımda danışman ailenin durumuna göre rolünü ve tutumunu ayarlamalıdır. Konumlandırma/*Positioning* tekniğinde aile üyelerinin söylediklerinin kabul edilip abartılmasını içermektedir. Eğer düzgün uygulanırsa aile üyesi yaptıklarının saçma olduğunu görür (Gladding, 2015). Benzer tekniklerin Virginia Satir ya da Carl Whitekar tarafından da uygulandığı görülmektedir. Sistem perspektifinden yetişmiş bu kuramcılar aile üyelerinin sistemi değiştirebilmeleri için farklı bakış açıları kazanmalarına ihtiyaç duyulduğunu vurgulamaktadırlar (Sexton ve Lebow, 2015).

Örneğin, bir aile üyesinin "*Evde herkes bana kızıyor*" gibi bir yakınması üzerine aile danışmanı "*Hayır aslında hepsinin tek işi seninle uğraşmak*."

2.3.6. Miş gibi yapma

Bu tekniğin amacı danışanların, danışma alma amaçlarına ulaşmalarına yardımcı olmaktır. Aslında bu teknikte tam olarak gerçekten istenilen durum olana kadar sanki o amaçlarına ulaşmış (-**mış gibi**) gibi davranmaları istenir. Danışanlar -mış gibi yaptıklarında genellikle duygu, düşünce ve davranışlarında da bir değişim meydana gelmektedir (Gehart, 2019; Gladding, 2015).

Örneğin: Hiç anlaşamayan iki kardeşe haftanın belli günlerinde çok iyi anlaşan iki kardeşmiş gibi davranmaları söylenir. Böylesine bir görevlendirme muhtemelen bir birbirlerine karşı olumlu bir tutum içerisine girmelerine yardımcı olacaktır. Ya da kendisiyle ilgilenmediği için kocasından yakınan bir çifte. Bir hafta boyunca birbirleriyle çok ilgili bir çift gibi hareket etmeleri istenir.

2.3.7. Metaforik Görevler

Sorunu doğrudan ele almak danışman tarafından sakıncalı görünüyorsa bu durumda metaforik görevler üzerinden asıl sorun dolaylı olarak çalışılır. Metaforik görevler 4 aşamadan oluşmaktadır (Gehart, 2019):

1. Danışanın hayatında değiştirmeye çalıştığı asıl konuya benzer dinamiklerde bir konu bulur (Örneğin evlat edinme konusunda kararsızlık yaşayan bir çifte doğrudan evlat edinmek yerine, hayvan barınağından bir köpek sahiplenmeyi konuşabilir).
2. Aile üyelerinde değiştirmeye çalıştıkları bu durumun olası etkilerinin ne olabileceğini konuşmaları için metaforik örneği kullanır (Sahiplendiğiniz köpek hastalanırsa ne yaparsınız?)
3. Danışman ailenin bu metafora yönelik açıklamalarından bir çıkarsamada bulunur (Örn. Aile köpek sahiplenmeye hazırdır.).
4. Bu metaforik görevi uygulamaları konusunda aile cesaretlendirilir (Örn. Evcil bir hayvan sahiplenmek gibi).

3. BÖLÜM

MİLAN SİSTEMİK AİLE TERAPİSİ-MARA SELVINI PALAZZOLI



Mara Selvini Palazzoli (1916-1999)[5]

Milan Sistemik Aile Terapisi, Mara Selvini Palazzoli ve arkadaşları tarafından 1960'lı yılların sonuna doğru stratejik sistemik modele dayalı olarak özellikle Zihinsel Araştırmalar Enstitüsünün (ZAE) görüşlerinden etkilenerek İtalya'da geliştirilmiş bir aile danışmanlığı yaklaşımıdır (Goldenberg, Stanton ve Goldenberg, 2017). Palazzoli ve arkadaşları aileye yönelik araştırmalarını yürütmek için 1971'de ***Milan Family Center*** isimli bir merkez açtılar (Sexton ve Lebow, 2015). Bu grubun diğer önde gelen temsilcileri Gianfranco Cecchin, Luigi Boscolo ve Giuliana Prata'nın da dahil olduğu 8 kişilik bir ekiple çalışmalarını yürüttüler. Bu grup daha çok psikiyatrik tanı almış özellikle anoreksiya ve şizofreni gibi çocukları bulunan ailelerle çalışmışlardır (Kesici, Mert, Bayrakçı ve Kiper, 2017). Milan gurubu daha çok sistem kuramından ve Gregory Bateson'un çalışmalarından etkilenmiştir. Milan Sistemik aile terapisine göre aile bir sistemdir ve sorunun çözümü içi sistemde yer alan büyün parçaların danışma sürecine katılması gerekmektedir (Boscolo ve arkadaşları, 1987). 1980 yılında aralarında oluşan görüş ayrılığı neticesinde Mara Selvini Palazzoli ve Giuliana Prata'nın öncülüğünü yaptığı grup ve

5 Mara Selvini Palazzoli'nin fotoğrafı, https://danielaedintorni.com/2016/08/15/accadde-oggi-nel-1916-nasce-mara-selvini-palazzoli/ adresinden 16.03.2020 tarihinde alınmıştır.

Gianfranco Cecchin ve Luigi Boscolo'nun öncülüğünü yaptığı grup olmak üzere Milan grubu ikiye ayrıldılar(Sexton ve Lebow, 2015). Bu bölümde Milan grubunun ilk dönem yani ayrılmadan önceki hali sunulmuştur. Milan gurubunda öncelikle aile bireyleri arasındaki ilişkiler, ailedeki etkileşimin kalitesi, ailenin gelişimi ve fonksiyonları üzerinde durulmaktadır. Aile sistemi içinde her yapılan davranış etkiye bir tepki olarak değerlendirilir. Sitemdeki her şey birbiri ile ilişkilidir. Sistemin her bir parçası diğer parçalar ve sisteme etki etmektedir (Gehart, 2019).

Milan grubuna göre bireyin sorunlu davranışı aile sisteminden kaynaklanmaktadır. Ailenin sorunlu gördüğü üyesi genellikle sistemi bozmaya yönelik davranışta bulunan üyedir. İşlevsiz (Çalışmayan ya da sorun yaşayan anlamında kullanılmaktadır) ailelerde sistemi yöneten çok katı kurallar bulunmaktadır. Bu katı kurallar aile içinde güç mücadelelerine ve katı sınırlamalara yol açan bir inanç sistemine dönüşmektedir (Kesici ve arkadaşları, 2017).

Örnek Vaka; Çalışkan ailesi, *15 yaşında 10.* sınıfta öğrenim gören kızları Ceyda'nın anoreksiya (yeme bozukluğu) sorunu yaşamasıyla psikolojik yardım aramaya başlamışlardır. Anne ve babası mühendis olan kardeşi de üniversitede tıp okuyan *15 yaşındaki Ceyda danışma sürecinde ailesinin kedisinden akademik anlamda üst düzey başarı beklediğini hatta okuyacağı bölüme seçeceği mesleğe bile onların karar verdiğini söylemiştir. Ailesi de Ceyda'nın aslında başarılı bir öğrenci olduğunu abisi gibi onunda iyi bir üniversite kazanacağına inandıklarını söylemişlerdir.* Bu vaka kurgusal olarak yazılmıştır ancak bu ve buna benzer aile içi katı kurallar ve beklentiler nedeniyle farklı sorunlar yaşayan vakalar bulunmaktadır. Böylesine bir olayla eğer Milan Sistemik yaklaşımını benimseyen bir aile danışmanı karşılaşmış olsa Ceyda'nın durumunu aile sistemi içerisinde ele alacak aileyi yöneten işlevsiz olan bu katı inançlarla çalışacaktı çünkü Milan grubunun yapmaya çalıştığı da aile sistemi için daha esnek kuralların oluşturulmasına yardımcı olmaktır. Bu amaçla bu yaklaşımda, hipotezler oluşturma, pozitif çağrışım, ritüellerin reçetelendirilmesi ve paradoks gibi farklı teknikler kullanılmaktadır (Gehart, 2019).

3.1. Milan Sistemik Yaklaşım Anahtar Kavramları

Milan Sistemik Aile Terapisi, danışmaya başvuran sorun yaşan ailelerde var olan fonksiyonel olmayan katı aile kalıplarını değiştirmek için; hipotez oluşturma, döngüsellik ve tarafsızlık ilkelerini benimsemelidir (Kesici ve arkadaşları, 2017).

3.1.1. Sistemik Hipotezler Oluşturma

Milan grubuna göre aile danışmanı, danışanlardan elde edilen bilgilerden, aile danışmanın tecrübelerinden ve aileden yola çıkarak ailenin problemine ilişkin

hipotezler oluşturmalıdır. Milan grubu bu hipotez oluşturmayı ön görüşmede başlatıp danışma sürecini süreli hipotezler oluşturup test etmek üzerine kurmuşlardır (Gehart, 2019; Kesici ve arkadaşları, 2017).

3.1.2. Döngüsellik

Bu ilke aslında sistemik hipotezlerin test edilmesini içermektedir. Aile danışmanı geliştirmiş olduğu hipoteze ilişkin sorular sorarak yeni hipotezler geliştirir (Kesici ve arkadaşları, 2017). "*Hayatınızda ne değişseydi bu sorun çözülürdü?"*. Ayrıca aile danışmanı aile içi ilişkilerin sorgulayarak da yeni hipotezler geliştirebilir (Gehart, 2019). "*İlişkilerinizde ne farklılaşsa sorununuz çözülmüş olurdu?*"

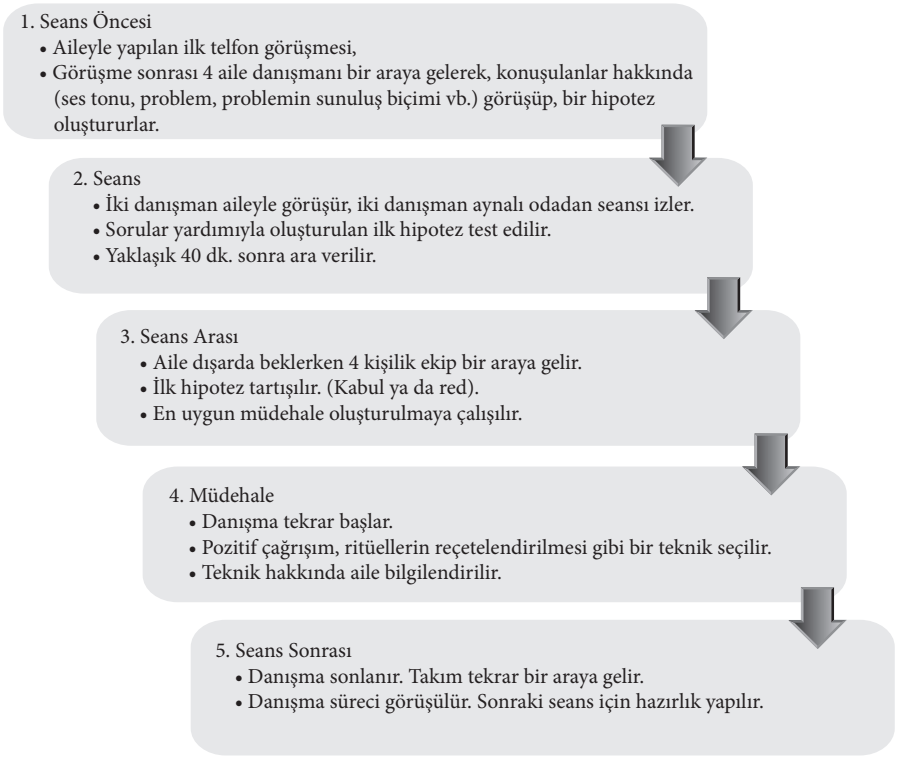
3.1.3. Tarafsızlık

Aile danışmanı, süreç boyunca soruna, aile üyelerine suçlama yapmadan tarafsız biçimde yaklaşmasıdır (Kesici ve arkadaşları, 2017). Ayrıca psikolojik danışman sorunla ilgili aile bireylerinin tamamının görüşlerini almalı ve bütün görüşlere aynı ölçüde değer vererek dinlemelidir. Bütün aile üyelerinin olaya ilişkin algısını sormalı, yargılamaya gitmeden hepsini değerlendirmesidir (Gehart, 2019)

3.2. Milan Sistemik Yaklaşım Danışma Süreci

Milan aile danışmalarının amacı ön görüşmeden itibaren aileye ilişkin aile üyelerinden elde etmiş olduğu bilgiler doğrultusunda hipotezler oluşturmak ve bu hipotezlerden yola çıkarak ailelerin düşünce sistemlerini daha esnek hale getirmesine yardımcı olmaktır (Gehart, 2019). Başka bir anlatımla, Milan grubu ailenin düşünce sistemini değiştirmeye yönelik yeni fikirler geliştirilmesi ve ailede esnek bir düşünce yapısının oluşmasını amaçlıyor da denilebilir. Bu sebeple ailenin işlevsel olmayan katı kuralları değiştirilmelidir (Goldenberg, Stanton ve Goldenberg, 2017).

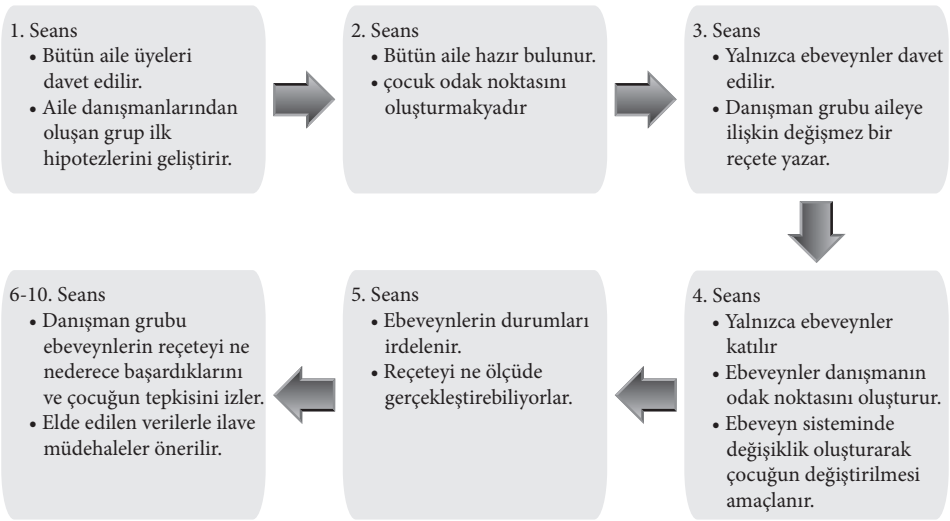
Milan sistemik yaklaşımına göre danışma süreci, seans öncesi, seans, seans arası, müdehale ve seans sonrası tartışma olmak üzere 5 bölüm ve yaklaşık 90 dakika olarak planlanmıştır. Milan aile danışmanlığı ayda bir kere ve toplamda 10 oturum olarak uygulanmaktadır (Gehart, 2019). Danışma süreci 4 kişilik aile danışmanı bir ekiple yürütülmektedir (Kesici ve arkadaşları, 2017). Danışma süreci Şekil 3'te sunulmuştur.



Şekil 3. Milan Sistemik Yaklaşımı Bir Seansın İşleyişi

3.2.1. Milan Sistemik Yaklaşımı Seansların Genel Görünümü

Milan sistemik yaklaşımı oldukça yapılandırılmıştır. Toplam danışma süreci 10 ay ve her ay 1 oturum olacak biçimde tasarlanmıştır. Yukarıda bahsedildiği gibi her seansta kendi içinde 5 farklı bölüme ayrılmaktaydı. Gehart (2019) Aşağıda tanılanmış (Şizofreni ve yemek bozukluğu tanısı alan kişilerle çalıştıkları giriş bölümünde açıklanmıştı) bir çocuğu bulunan ailenin toplam 10 seansı nasıl bir düzende ilerlediğine ilişkin bir Şekil 4'te sunulmuştur.



Şekil 4. Milan Sistemik Yaklaşımı Seansların Genel Görünümü

3.3. Teknik ve Alıştırmalar

3.3.1. Telefon Çizelgesi Kullanma

Milan sistemik yaklaşımı telefonda yapılan ön görüşmenin önemli olduğuna inanıyorlardı. Yukarıda danışma sürecinde de anlatıldığı gibi bu görüşme yaklaşık 30 dakika aileden çeşitli bilgiler toplanırdı. Bunlar:

- Ailenin danışmaya gelme nedeni,
- Terapiden beklentileri,
- Danışmaya kimlerin katılacağına ilişkin bilgiler,
- Aramayı hangi aile üyesinin yaptığı,
- Ses tonu,
- Sorunu nasıl tanımladığı,
- Konuşmanın uzunluğu vb. Bilgiler toplanmaktaydı (Kesici ve arkadaşları, 2017).

Sonrasında ekip bir araya gelip hipotez oluşturuyorlardı. Bu aşama zaten danışma sürecinin de bir parçası niteliğindeydi.

3.3.2. Hipotez Kurma

Milan sistemik aile danışmanları bir ekip olarak danışma sürecini birlikte yürütmektedirler. Danışma sürecinde de açıklandığı gibi Milan grubu aile danış-

manlığında hipotez oluşturmayı ve bu hipotezleri test etmeyi amaçlayan bir yaklaşım (Sexton ve Lebow, 2015). İlk telefon görüşmesiyle başlayan hipotez oluşturma sürecinde danışmanlar ailenin düşünce yapılarını keşfetmeye çalışmaktadırlar. Hipotez oluşturma süreci;

- Aile danışmanlarından oluşan ekibin sorunları zihninde canlandırmasını,
- Aileyle seanslarda nasıl çalışılacağını,
- Problem durumun ortaya çıkmasında aile üyelerinin olası etkilerinin neler olduğunun tartışılmasını içermektedir (Goldenberg, Stanton ve Goldenberg, 2017).

Hipotez oluşturma sürecinin amacı kesinlikle danışman ekibinin kendini haklı çıkarması olarak algılanmamalıdır bu sürecin amacı, aileyi daha iyi anlayarak soruna ilişkin alternatif çözümler üretmektir. Bu süreçte aile danışmanlarının yansız bir tutum sergilemesi beklenmektedir. Aslında Milan grubunda birden fazla aile danışmanın olmasının gerekçelerinden bir tanesi de bu olabilir. Her seanstan sonra aile üyelerine verilmek üzere reçeteler ya da ritüeller hazırlanır (Kesici ve arkadaşlar, 2017). Milan grubunda üç tür hipotez kurulmaktadır (Kesicioğlu ve arkadaşları, 2017). Bu hipotezler aşağıda Şekil 5'te sunulmuştur.



Şekil 5. Milan Sistemik Yaklaşımı Hipotezleri

3.3.3. Pozitif Çağrışım

Pozitif çağrışım sorunlu aile üyesinin davranışını olumlu yönde görmeye yönelik bir teknik olarak tanımlanabilir. Aileye sorunlu davranışa farklı bir açıdan bakması konusunda destek sunmak amaçlanmaktadır (Goldenberg, Stanton ve Goldenberg, 2017). Örneğin, okulda derslerinde düşüş olduğu düşünülen 10.

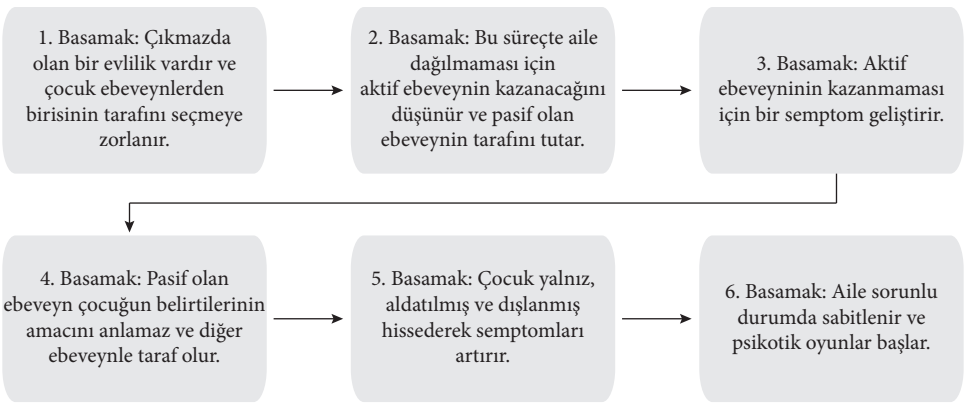
Sınıf öğrencisi Ali'nin durumu onun Ailesiyle daha fazla vakit geçirmek için göstermiş olduğu bir tepki olarak değerlendirilebilir. Çünkü Ali'nin notları düştükçe öğretenleri Ali'nin durumuyla ilgili ailesiyle görüşür ve ailesi de Ali'ye yakın ilgi göstererek onu anlamaya çalışırlar. Ünlü yazar George Orwell'in bu duruma ilişkin güzel bir sözü vardır; "*Belki de sevilmekten çok anlaşılmayı istiyordu insan*".

Aslında pozitif çağrışım tekniğiyle ailenin sorun olarak görmüş olduğu davranışın onları bir arada tutmaya yönelik bir davranış olarak yeniden ifade edilmesi durumudur. Pozitif çağrışımla aile üyelerinin empatik becerilerinin artırılması amaçlanmaktadır (Gehart, 2019; Kesici ve arkadaşları, 2017).

3.3.4. Ritüelleri Reçetelendirme

Bu teknik Jay Haley'in kullanmış olduğu direktiflere benzemektedir. Milan yaklaşımı da Haley'in stratejik yaklaşımı da özünde ZAE'de yürütülen çalışmalara dayanmaktadır. Ritüellerin reçetelendirilmesinde bütün aile üyelerine ilişkin görevler bulunmaktadır. Bu ritüellerin yeri saati ve nasıl yapılacağı aile üyelerine önceden bildirilir (Goldenberg, Stanton ve Goldenberg, 2017). Örneğin, önümüzdeki hafta Çarşamba akşamı aile üyelerinin bir araya gelerek aile danışmanı belirtilen bir etkinliği gerçekleştirmesi gibi.

Aile ritüelleriyle ailede yerleşik halde bulunan ve işlevsel olmayan davranış kalıplarının değiştirilmesi amaçlanmaktadır. Bu ritüelleri bir çeşit deney olarak da değerlendirmek mümkündür aile istenilen ritüeli gerçekleştirebiliyor mu? Sonrasında neler yaşanıyor bu durum test edilir. Bilindiği gibi Milan grubu daha çok şizofreni ve anoreksiya gibi rahatsızlıkları olan ailelerle çalışıyordu. Palazzoli (1988) bu ailelerdeki problem davranışı anlamak adına 6 basamaklı bir model geliştirmiştir. Bu model aşağıda Şekil 6'da sunulmuştur (Akt. Kesici ve arkadaşları, 2017).



Şekil 6. Milan Sistemik Aile Danışmanlığı Problemli Aile Modeli

Şekil 5'te problem davranış gösteren çocuğun bu davranışı nasıl kazandığı açıklanmıştır. Bu tarz bir durumla karşılaştığında aile danışmanı, ebeveynlerden bir gün çocuğa haber vermeden ikisinin birden evden dışarı çıkıp birlikte vakit geçirmelerini ister. Böyle bir durumda problem davranış gösteren çocukla, çocuğun koailsyon kurduğu ebeveyn (muhtemelen anne) arasındaki koalisyon ortadan kalkar. Çocukta bu duygusal yükten kurtulduğu için bir rahatlama yaşar (Kesici ve arkadaşları, 2017). Görüldüğü gibi bu tekniğin amacı var olan davranış örüntüsünün dışında farklı reçeteler sunarak mevcut döngünün kırılmasıdır.

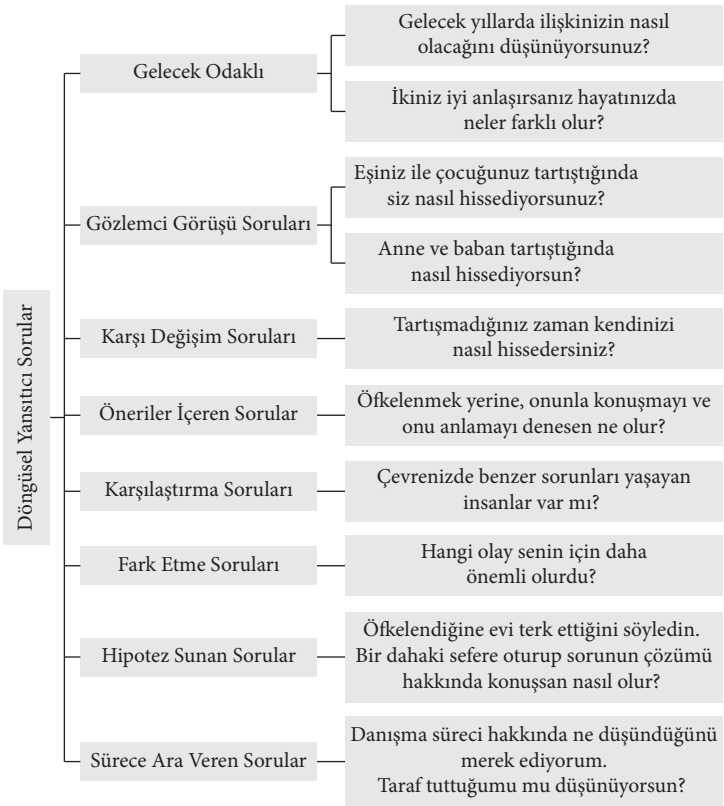
3.3.5. Paradoksların Kullanılması

Milan yaklaşımına göre aileler danışma almaya gelirken zaten bir paradoksla gelmektedirler. Bir taraftan dengeyi korumak isterken diğer taraftan da mevcut durumdan şikâyet etmektedirler (Gehart, 2019). Aile danışmanı öncelikle pozitif çağrışım yöntemini kullanarak sorunu farklı biçimde tanımlaması konusunda aileyi yönlendirir ve var olan durumu değiştirmemeleri konusunda aileyi reçetelendirir. Bu durum ailede bir paradoks ortaya çıkmasına neden olur çünkü aile var olan durumu değiştirmek istiyordur. Aslında ailenin burada yaşadığı çifte açmazı fark etmeleri istenir (Kesici ve arkadaşları, 2017).

Pozitif çağrışımın dışında Milan aile danışmanları karşı paradoks denilen bir tekniği de kullanmaktadırlar. Bu tekniğe göre danışman değişimi istemesine rağmen aileye kesinlikle değişim istemediğini iletir. Aile, danışmandan gelen bu mesaj karşısında aile yine bir çifte açmaz yaşayacaktır. Aile danışmanının amacı ailenin bir çifte açmaz yaşaması ve değişim için paradoksal taleplerle ailenin düşünmesine yardımcı olur (Kesici ve arkadaşları, 2017). Örneğin, danışman ailenin bütün üyelerinden her yemekten sonra ailede problemli olarak görülen üyesine aile için feda ettikleri adına teşekkür etmeleri istenir (Gehart, 2019).

3.3.6. Döngüsel Sorgulama

Döngüsel sorgulama tekniği ile aile üyelerinin birbirleri hakkındaki gözlemlerine dayalı bilgiler alınmaktadır. Böylelikle aile üyeleri birbirlerini daha iyi anlamaya başlayacaktır. Döngüsel sorularda ailenin tüm üyelerinden; ailenin mevcut kaygıları, etkileşim örüntüleri, zaman içerisinde ilişkilerinin nasıl değiştiğini içeren sorular sorulmaktadır. Tomm (1978) döngüsel soruları 8 grupta ele almaktadır (Akt. Kesici ve arkadaşları, 2017). Bu döngüsel sorular aşağıda Şekil 7'de sunulmuştur.



Şekil 7. Milan Yaklaşımı Döngüsel Sorular

Milan yaklaşımında, döngüsel sorular aile hakkında bilgi toplama, bu bilgilerden yola çıkarak hipotez oluşturma ve reçeteler uygulayarak ailenin bakış açısını değiştirmeyi amaçlamaktadır (Gehart, 2019).

3.3.7. Frenleme/Yavaş Gitme

Milan grubunun kullanmış olduğu bir tür paradoksal müdahaledir. Aile danışmanı aile üyesine yavaş gitmesi konusunda uyarıda bulunduğunda danışman aile üyelerini değişimin süratle gerçekleşmesine karşı uyarmış ve üzerlerindeki baskıyı azaltmış olur. Böylelikle danışman aile üyelerini değişimin yavaşça gerçekleşmesi konusunda cesaretlendirmiş olmaktadır. Eğer bu aşamada aile üyeleri tanışmanın yönlendirmelerine uyarsa değişim küçük adımlarla gerçekleşmiş olur. Bu küçük değişim çabaları aile üyelerini karşılaştıkları engellere karşısında daha iyi hazırlamış olacaktır. Eğer aile üyeleri danışmanın söylediğine uymayıp hızlı bir değişim için çabalarlarsa da yine de değişim gerçekleşecektir. Milan grubu bu tekniği bir tür engellere bağışıklık kazanma olarak tanımlamıştır (Gehart, 2019).

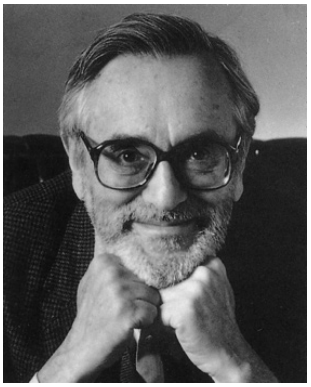
3.3.8. Dilin Değiştirilmesi

Kullanılan dilin insanın davranış, duygu ve düşüncelerini etkilediğini söyleyen farklı danışma kuramları bulunmaktadır. Örneğin Gerçeklik Terapisi, Gestalt ya da Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi duygu düşünce ve davranışın değişmesinde kullanılan dilin önemli olduğunu söylemişlerdir (Corey, 2018; Sharf, 2015). Milan grubu da aile üyelerini değerlendirirken kullanmış oldukları kelimelere ve ifadelere özel bir dikkat göstermektedirler. Özellikle etiketleme biçiminde zorbaca bir dil kullanmak yerine aile üyelerini o anda yaşanan eylemine yönelik tanımlamalar yapmaları konusunda yönlendir.

Örneğin, 10. Sınıf öğrencisi Ali Fizik sınavından kötü bir not almıştır ve aile üyeleri ona tembel, başarısız gibi etiketler yapıştırmıştır. Aile danışmanı müdehale ederek. "Ali başarısız bir öğrencidir" yerine "Ali sadece fizik sınavından düşük not aldı" diyebilir.

4. BÖLÜM

YAPISAL AİLE DANIŞMANLIĞI-SALVADOR MINUCHIN



Salvador Minuchin (1921-2017)[6]

Yapısal Aile Danışmanlığı büyük ölçüde Salvador Minuchin 1965-1976 yılları arasında Philadelphia Çocuk Rehberlik Kliniğinde görev yaptığı dönemdeki deneyimleriyle şekillenmiştir (Nichols ve Davis, 2017). Bu merkezde özellikle suça itilmiş ve alt sosyo-ekonomik düzeyden çocuklara ilişkin gözlemleri onun kuramını derinden etkilemiştir. Genel sistem teorisinden etkilenen Minuchin'e göre bir ailenin yapısını anlayabilmek için öncelikle sistemin aile üzerindeki etkisi incelenmelidir (Gladding, 2015). Yapısal aile danışmanlığına göre bireyin sorunun anlaşılabilmesi için ailenin ilişki süreçleri incelenmelidir. Minuchin aile üyeleri arasındaki etkileşim kalıplarına önem vermektedir. Çünkü ailedeki etkileşim kalıpları ailenin dinamiğine ilişkin danışmana ihtiyacı olan bilgiyi sunabilecek malzemeleri oluşturmaktadır. Danışma sürecine ailenin tamamın katılması istenir (Gehart, 2019). Görüldüğü gibi Minuchin kuramında bireylerden çok aile yapısına odaklanmaktadır. Minuchin ailenin 4 temel aşaması olduğundan bahsetmiştir. Bu aşamalar;

1. Evli çiftlerden oluşan aile
2. Küçük çocuğu ya da çocukları bulunan aile

6 Fotoğraf https://www.washingtonpost.com sitesinden alınmıştır.

3. Ergen ya da okul çağında çocukları bulunan aile
4. Yetişkin çocuğa sahip aile (Dallos ve Draper, 2015; Gehart, 2019).

4.1. Yapısal Aile Danışmanlığı Temel Kavramları

4.1.1. Sağlıklı ve Sağlıksız Aile

Minuchin bir ailenin sağlıklı ya da sağlıksız olmasında aile yapılarının işlevselliğini önemli bir ölçüt olarak görmüştür. Minuchin'e göre aile yapılarının işlevselliğinin korunduğu aileler sağlıklı, işlevselliğin kaybolduğu aileler ise sağlıksızdır (Hanna, 2018). Sağlıksız aileleri ise aşağıdaki gibi grupta toplamıştır.

1. İç içe geçmiş aileler,
2. Üyeleri birbirinden kopmuş aileler,
3. Kocanın evine bağlılığı olmayan aileler,
4. Olgunlaşmamış ebeveynlere sahip aileler
5. Aileye ilgisi olmayan kopuk ebeveynli aileler (Sexton ve Lebow, 2015).

4.1.2. Ailede Alt Sistemler

Minuchin aileyi birden fazla alt sistemden oluşan tek bir sistem olarak tanımlamıştır (Nichols ve Davis, 2017). Yapısal aile danışmanlığı sistemin hem bütününü hem de alt sistemleri ayrı ayrı analiz etmeye çalışır.

- **Eş Sistemi:** Eşler arasında kurulan sistem aile sistemini etkilemektedir. Eğer eş sistemi uyumlu çalışıyor ve eşler birbirlerinin eksiklerini kapatıyorsa bu aile sistemine olumlu biçimde yansımaktadır.
- **Ebeveyn Sistemi:** Bu sistem anne ve babanın dışında büyükanne ve büyükbabayı da içerebilmektedir. Bu sistemin görevi çocukların, bakımının sağlanması, güven ve sevgi ihtiyaçlarının karşılanmasıdır.
- **Kardeşler Sistemi:** Ailede birden fazla çocuğun bulunduğu durumda kardeşlerin kendi aralarında oluşturduğu bir alt sistemdir. Bu sistem çocuğun gelişiminde önemlidir. Kardeşler arasında duygusal bağlılık bulunmaktadır (Gladding, 2015).

4.1.3. Sınırlar

Sınırlar aile üyeleri arasındaki psikolojik uzaklığı tanımlamak için kullanılmaktadır. Sınırlar ailedeki hiyerarşi ve rollerin belirlenmesinde kullanılan yazlı olmayan kurallardır. Bu sınırlar durağan değil dinamik bir yapıyı ifade etmektedir (Gehart, 2019). Yapısal aile danışmanlığında üç tip sınır bulunmaktadır:

1. **Belirgin Sınırlar:** Sağlıklı ailelerde olması beklenen sınırlar belirgin sınırlardır. Belirgin sınırlarda birey kendi kimliğini kaybetmeden diğer aile üyeleriyle duygusal yakınlık kurabilir.
2. **Belirsiz/İç İçe Geçmiş Sınırlar:** Aile üyeleri arasında net bir ayrım bulunmamaktadır. Sağlıklı değildir. Kişiler aile bütünlüğünü korumak adına bireysel sınırlarından vazgeçerler. Tipik özellikleri

   a. Aile üyelerinin birbirinin sözünü kesmesi

   b. Birbirinin yerine konuşmak

   c. Aşırı korumacılık

   d. Aşırı ilgi

   e. Kendi ihtiyaçlarını yadsıyarak sadakat göstermek (Örneğin, kendi istememesine rağmen ailesinin istediği bölümü okumak gibi).

   f. Hep aynı fikirde olma ihtiyacı hissetmek

   g. Yalnız başına karar alamamak
3. **Katı ve İlişkisel Kopukluğun Olduğu Sınırlar:** Katı sınırlar zamanla aile üyeleri arasında ilişkinin kopmasına yol açmaktadır. Bu tarz sınırlarda yapısal aile danışmanlığında sağlıksız olarak görülmektedirler. Ailede duygusal bir kopukluk bulunmaktadır. Bu aile birbirlerine destek olmak yerine geri planda kalmayı tercih etmektedir. Adeta bir oteli paylaşıyor gibi olan aile yapısıdır.

Sağlıklı ailelerde belirgin sınırlar bulunmaktadır. Aile üyeleri sınırlarını bilir ve bu sınırlar nettir. Bu aileler ne iç içe geçmiş sınırlar gibi belirsizlik yaşar ne de kopuk sınırlarda olduğu gibi duygusal bir kopma yaşarlar. Belirgin sınırlarda aile üyeleri bireyselliklerini korurken aynı zamanda aileleriyle bütün kalabilirler (Nichols ve Davis, 2017).

4.1.4. Koalisyon

Koalisyon iki aile üyesinin diğer bir aile üyesine karşı kurmuş oldukları ittifaka verilen isimdir. Minuchin bu koalisyonlardan kuşaklar arası koalisyonu özellikle zarar verici olarak tanımlamıştır. Kuşaklar arası koalisyon ebeveynlerden birisinin çocukla ittifak kurup diğer ebeveyne karşı oluşturmuş olduğu bir sistemdir (Gehart, 2019). Sabit koalisyonlar ailenin içersine yerleşmiştir ve ailede strese neden olmaktadır.

4.1.5. Üçgen

Aile içerisindeki bazı gruplaşmalar ailenin işlevselliğini tehdit etmektedir. Sağlıksız ailelerde her bir ebeveyn çocuğun kendi tarafında diğer ebeveyne karşı bir konuda olmasını ister. Çocuk ebeveynlerden birisini seçerse diğer ebeveyn bu durumu kendisine bir tehdit olarak değerlendirilebilir. Bu durum çocuğun arada kalmasına neden olmaktadır. Bowen'ın kuramında olduğu gibi buna üçgen denilmektedir (Nazlı, 2018).

4.1.6. Hiyerarşi

Ailede üç temel ebeveyn hiyerarşisi bulunmaktadır (Gehart, 2019). Bunlar:

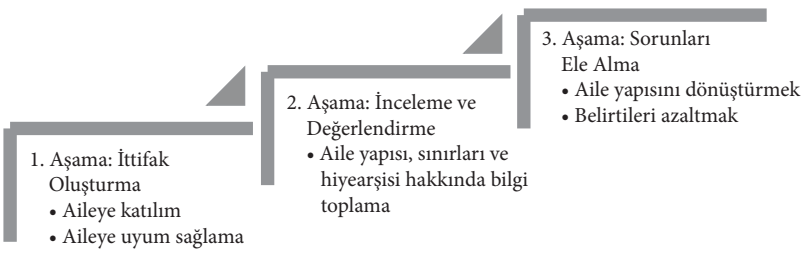
a. Etkili: Belirgin sınırlarda olduğu gibi etkili ebeveyn hiyerarşisinde de anne baba çocuğuyla duygusal bağlarını koparmadan sınırlarını koruyabilir.

b. Yetersiz: Anne baba çocuklarının davranışlarını yönetmede yetersiz kalmaktadır. Çoğunlukla çocuğa karşı aşırı bir tolerans gösterilir. Bu tarz çocuklar aile danışmanlığı almaya geldiğinde bile hemen her tarafı dağıtırlar.

c. Katı/Aşırı: Çok katı kuralların olduğu hiyerarşik sistemdir. Bu tarz ebeveynler çocuklarıyla duygusal bir bağ geliştirmezler. Örneğin çocuğun babasının yanında konuşmasının yasak olması gibi.

4.2. Yapısal Aile Danışmanlığı Danışma Süreci

Yapısal aile danışmanlığında amaç aile sisteminin yapısını değiştirmektir. Yapı değişince ailenin işlevselliği artacak böylece ailede sorunlar çözülecektir. Bu amaçla danışman aile üyelerine, işlevsel olmayan ilişki kalıplarının değiştirilmesi ve üyeler arasında açık ve esnek sınırlar oluşturulması konusunda destek sunar (Nichols ve Davis, 2017). Minuchin yapısal aile danışmasının üç aşamada gerçekleştiğini söylemektedir (Gehart, 2019). Bu aşamalar Şekil 8'de sunulmuştur:



Şekil 8. Yapısal Aile Danışmasının Aşamaları

Yapısal aile danışmanlığında danışman ile aile arasında kurulan bağ oldukça önemlidir. Yukarıda Şekil 5'te görüldüğü gibi Minuchin danışma sürecinin aşa-

malarında birinci basamağı da danışman ve aile üyeleri arasında ittifakın kurulması olarak tanımlamıştır. Danışman aileyle kurduğu bağ aracılığıyla, aile yapısını gözlemleme, aile içi sistemleri inceleme ve böylelikle aileyi yeniden yapılandırma imkânı bulabilir (Goldenberg, Stanton ve Goldenberg, 2017).

4.3. Teknik ve Alıştırmalar

4.3.1. Dâhil Olma

Yapısal aile danışmanlığında değişim için danışmanın aileyle kuracağı iletişim anahtar bir rol üstlenmektedir. Danışman aile yapısında değişiklik yapmak istiyorsa aileye katılmalıdır. Eğer danışman aileye katılmadan değişimi başlatırsa aile bu duruma direnç gösterebilir. Dahil olma üç aşamadan oluşmaktadır (Nazlı, 2018):

- **İzleme:** Danışman, ailenin kullandığı dile ne kadar hâkim olursa aileyi o kadar iyi anlayabilir.
- **Bağdaştırma:** Bağdaştırmanın içerisinde ise danışmanın aile üyelerine saygı göstermesi bulunmaktadır.
- **Benzeme:** Aile gibi iletişim kurar onlara benzemeye çalışır ancak bu süreçte danışman samimiyeti yakalayamazsa bu teknik işe yaramaz.

4.3.2. Canlandırma

Canlandırmada aile üyeleri başlarından geçen bir durumu ya da olmasını istedikleri bir şeyi ailedeki rollerine uygun biçimde canlandırırlar. Canlandırmada amaç dinamik bir ortam oluşturarak aile içi yapılar ve iletişimler hakkında bilgi sahibi olmaktır (Gladding, 2015).

4.3.3. Sınır Oluşturma

Bu teknik aslında sınırlar konusunda da bahsedildiği gibi belirsiz ve katı sınırlar üzerine çalışmayı içermektedir. Danışmanın görevi aile içinde eğer sınırlar belirsizse bunun daha belirgin hale getirilmesi, sınırlar çok katıysa bunun biraz daha esnetilmesi konusunda aileye yardımcı olmaktır (Goldenberg, Stanton ve Goldenberg, 2017; Nichols ve Davis, 2017). Gehart (2019) sınırları belirlemek için kullanılabilecek yönergelerden bazılarını;

- Aile üyelerinin danışma ortamında oturdukları yerleri değiştirmelerini isteme,
- Aile üyelerinin koltuklarını birbirlerine doğru yakınlaştırma ya da uzaklaştırmalarını isteme,

- Belli aile üyelerinden etkileşim boyunca sessiz kalmasını isteme,
- Bir sınır sorunu olduğunda bunu vurgulamak (Kızınızın sayısal bölüme gitmesine siz mi karar veriyorsunuz?)
- Daha pasif olan bireylerin konuşmalarını desteklemek, olarak tanımlamıştır.

4.3.4. Yeniden Çerçevelendirme

Yeniden çerçeveleme ailenin belirtilerinin yeniden tanımlanmasını içermektedir. Aslında ailede yaşanan her sorun etkiye tepki biçiminde ortaya çıkmaktadır. Danışman bu teknikte yaşanan olayda suçu bir kişiden alıp aile üyelerine eşit olarak dağıtır. Her bir bireyin olaya ilişkin davranışının sorunun dinamiğine nasıl bir etki yaptığını fark etmeleri beklenir (Gehart, 2019).

Örneğin, evde annesi sürekli ders çalışmasını söylediği için annesiyle tartışıp odasına kapanan Ece'nin durumu danışma ortamına getirilir. Anneye Ece'ye ne kadar çok ders konusunda uyarı yaparsa onun o kadar çok kaçtığını fark etmesi, Ece'ye derslerine vakit ayırmadığı sürece annesinin onu uyarmaya mecbur hissettiği anlatılır.

4.3.5. Gerilimi Artırma

Yapısal aile danışmanlığında ailenin sınırlarında bir değişiklik sağlayabilmek için danışmanın gerilimi artırması tekniğidir. Gerilim artırıldığında ailede sınırların nasıl olduğu ortaya çıkacak ve danışman aile sınırlarını çalışabilecektir (Nichols ve Davis, 2017).

Örneğin, çocukları yeme bozukluğu yaşayan ailelerde bu sorunu danışma ortamında yeniden canlandırmaları istenir. Ya da kızlarının hafta sonu bale kursu olduğu için birlikte vakit geçiremediğinden için şikâyet eden çifte "Kızınızın bale yapıp boşanmış ebeveynlerinin olması mı yoksa daha az etkinlik yapıp sağlam mutlu bir ailelerinin olmasını mı tercih edeceğini düşünüyorsunuz? Biçiminde sorular yardımıyla gerilimi tırmandırabilir (Gehart, 2019).

5. BÖLÜM

YAŞANTISAL AİLE DANIŞMANLIĞI-VIRGINIA SATIR



Virginia Satir (1906-1988)[7]

Yaşantısal aile terapisi denilince akla ilk gelen kuramcı Virginia Satir'dir. Virginia Satir Amerika'da aile danışmanlığının anası gibi görülmektedir. O dönemde alanda çalışan kuramcıların önemli bir bölümü erkek olduğu için böyle anılmaktadır. Satir önceleri öğretmenlik ve sosyal hizmet uzmanlığı da yapmıştır. Satir'in de yolu diğer ünlü pek çok kuramcı gibi ZAE'den (Zihinsel Araştırmalar Enstitüsü) geçmiştir. Buradaki deneyimlerinden yola çıkarak ilk kitabı olan ***Birleşik Aile Terapisi***'ni (Conjoint Family Therapy) çıkarmıştır (Kesici ve diğerleri, 2017). Virginia Satir geliştirmiş olduğu bu yaklaşımda ağırlıklı olarak insancıl yaklaşım, Psikodrama, Gestalt terapi tekniklerin izleri bulunmaktadır. Bireye verdiği önem terapisinin bazı kaynaklarda İnsan Geçerleme Modeli (Human Validitation Process) olarak anılmasını da sağlamıştır (Goldenberg, Stanton ve Goldenberg, 2017).

Satir'e göre ruhsal bozuklukların temel kaynağı ailede kurulan uyumsuz iletişim kalıplarıdır. Terapistin amacı aile üyelerinin fonksiyonel olmayan bu iletişim kalıplarını tanımasına yardımcı olmaktır. Bu yaklaşım bireyin benlik saygısının üzerine durmaktadır (Gehart, 2019). Bu model deneyimlerin üzerine durduğu için yaşantısal aile terapisi olarak adlandırılmaktadır. Satir kendine özgü oldukça etkileyici, geniş kitlelere hitap etmekten hoşlanan bir kuramcı olarak değerlendirilebilir.

7 Virginia Satir fotoğraf https://kidega.com/yazar/virginia-satir-169982 adresinden 16.03.2020 tarihinde alınmıştır.

5.1. Yaşantısal Aile Danışmanlığı Temel Kavramları

5.1.1. Aile Türleri

Satir'e göre danışma sürecinin birinci amacı aileye odaklanmak olmalıdır. Aile bireylerinde görülen belirtiler aslında aileyi yansıtmaktadır. Problem gibi görülen aile üyesini Satir "***Belirlenmiş Hasta/Günah Keçisi***" olarak tanımlamaktadır. Aileler "Eğitici Aile" ve "Sorunlu Aile" olmak üzere temelde iki türe ayrılabilirler (Kesici ve arkadaşları, 2017).

Eğitici Aileler: Üyelerin birbirine saygı duyduğu, birbirlerine içtenlikle yaklaştıkları özverili aileler olarak tanımlanabilir. Bu ailelerde üyeler birbirine şefkat göstermekten ya da dokunmaktan kaçınmazlar. Aile üyeleri arasında koşulsuz kabul bulunmaktadır. Bu ailelerde üyeleri birbirine bağlayan mecburiyet değil sevgi ve saygıdır. Eğitici ailelerde bir üye hata yaptığında onu azarlamak yerine anlamaya çalışmak bulunmaktadır.

Sorunlu Aileler: Bu tarz aileler eğitici ailelerin tam tersi konumundadır. Aile üyelerini birbirlerini suçlarlar. Hatalar tolere edilmez. Aile üyeleri arasında mesafe vardır. Aile olmaktan çok aynı evi paylaşan gibidirler. Birbirini önemsemezler dolayısıyla sorunlu ailede yetişen bireylerin sorunlu olma ihtimalleri çok daha yüksektir. Satir bu tip ailelerin değişebileceğine inanmıştır. Nasıl sorunlu iletişimi öğrendilerse bu öğrendiklerini tersine çevirerek eğitici ailede olabilirler.

Satir ailenin sorunlu ya da eğitici olmasını etkileyen benlik saygısı, iletişim, kurallar ve toplumsal bağlar olmak üzere dört ana faktör olduğunu söylemektedir (Kesici ve arkadaşları, 2017).

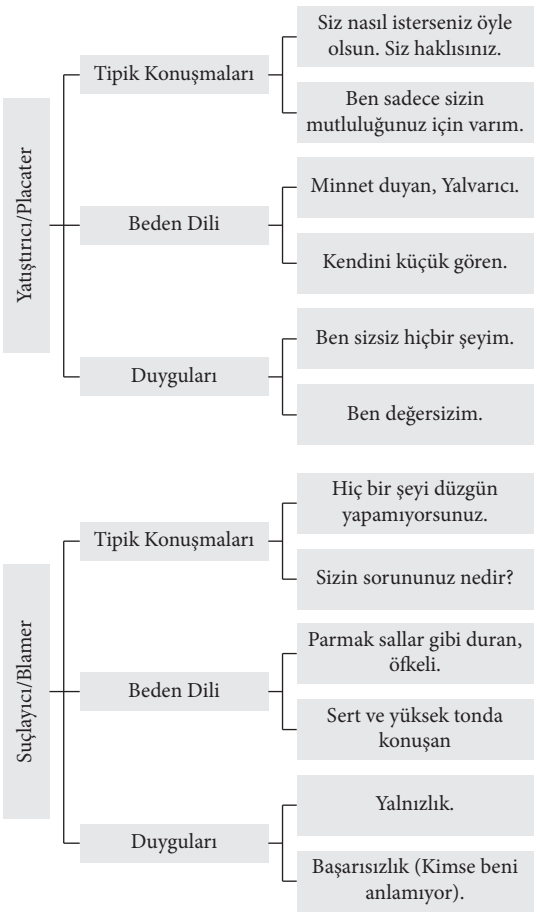
5.1.2. Benlik Saygısı

Satir aileyle çalışırken bireyi de ihmal etmemiştir. Satir'in kuramında özellikle üstünde durduğu bir kavram da kişinin kendisine verdiği değerle alakalı olan benlik saygısıdır (Self Esteem). Satir benlik saygısını insanın temel enerji kaynağı ve vazgeçilmez bir ihtiyacı olarak görmüştür (Goldenberg, Stanton ve Goldenberg, 2017). Bireyin çocukluk yaşantıları neticesinde bir insan olarak kendi değerini yapılandırarak benlik saygısını oluşturmaktadır (Boyacı, 2019). Dolayısıyla bireyin ailesiyle geçirmiş olduğu yaşantılar onun benlik saygısını da doğrudan etkileyecektir.

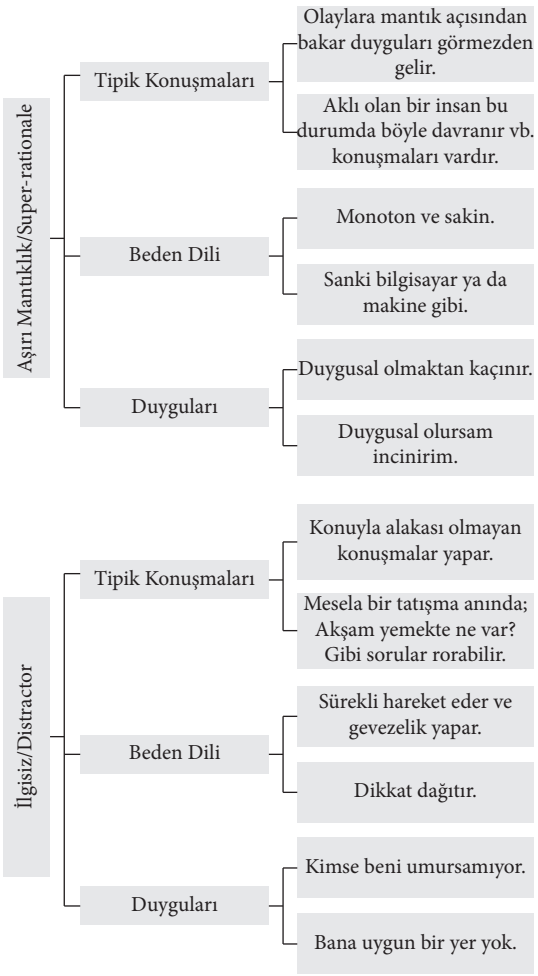
5.1.3. İletişim Kalıpları

Satir aileyi sözel ya da sözel olmayan iletişim kalıpları üzerinden dengede bulunan bir yapı olarak tanımlamıştır. Bu dengeye aile Homeostasis'i denildiğini bölüm 2'in girişinde sistem yaklaşımını anlatırken açıklamıştık. Satir sağlıklı iletişim için bireyin, ***kendisinin*** (duygu ve düşünce olarak), ***diğerlerinin*** (İletişimde

bulunduğu kişi ya da kişiler) ve ***bağlamın*** (olayın yaşandığı durum ve koşullar) farkında olması gerektiğini söylemiştir. Bu tarz iletişim kuran kişileri ise uyumlu olarak tanımlamıştır. Uyumlu iletişim kalıbının aksine her bir yaşantısal kalıp büyük resmin bir ya da daha fazla parçasını göz ardı eder. Satir bireylerin stresli durumlarla baş edemediğinde kullandığı iletişim kalıplarını, ***Yatıştırıcı, Suçlayıcı, Aşırı Mantıklı*** ve İlgisiz/Patavatsız olarak 4 farklı türde açıklamıştır. Her iletişim kalıbı üç gerçekliği (**kendi, diğeri ve bağlam**) ya farkındadır ya da görmezden gelir (Gehart, 2019). Bu iletişim kalıplarını kullanan kişilerin tipik sözleri, beden duruşları ve hissettiği duygular; Goldenberg, Stantanton ve Goldenberg'ten (2017) alınarak uyarlanmış ve Şekil 9'da açıklanmıştır.



Şekil 9. Yaşantısal Aile Danışmanlığı İletişim Kalıpları



Şekil 9. Yaşantısal Aile Danışmanlığı İletişim Kalıpları (Devamı)

Örnek Vaka: 5 kişiden oluşan Yılmaz ailesinde, Akşam yemeği yendikten sonra masanın toplanması ve bulaşıkların makineye yerleştirilmesi gerekmektedir. Bu işlemi çoğunlukla anne Yasemin ve büyük kızı Cansu yapmaktadır. Akşam yemekten sonra anne Yasemin diğer aile üyelerinin de ev işlerinde sorumluluk alması adına aşağıdaki gibi konuşma yapar.

Yasemin (Anne): Akşam yemeğinden sonra masanın toplanması gerekiyor. Biliyorum hepiniz yorgunsunuz ve dinlenmek istiyorsunuz. Ben de sizler gibi yorgunum ve dinlenmek istiyorum. Eğer hep birlikte masayı toplarsak işler daha kısa sürede biter ve ben de dinlenebilirim (Uyumlu).

Faruk (Baba): Siz ne işe yarıyorsunuz zaten bütün gün işte çalışıp duruyorum (Suçlayıcı).

Ali (Büyük Oğul): Anne bence bu konuda bir planlama yapılabilir. Biliyorsunuz benim hazırlanmam gereken bir sınav var (Aşırı Mantıklı).

Naz (Evin küçük kızı): Bugün okulda ne oldu biliyor musunuz? Arkadaşlarım yeni kıyafetime bayıldılar (İlgisiz).

Cansu (Büyük kız): Anne ben yardım ederim lütfen tartışmayalım. Siz dinlenin (Yatıştırıcı).

5.1.4. Duygusal Ölüm

Yaşantısal aile danışmanlığı, Hümanist ve Gestalt terapi gibi farkındalık odaklı bir yaklaşım olarak değerlendirilebilir. Virginia Satir yaşamlarında sorun yaşayan bireylerin genellikle duygularının farkında olmadığı ya da duygularını ifade edemedikleri için sorun yaşadıklarını düşünmektedir (Nichols ve Davis, 2017). Sağlıksız ailelerde genellikle aile üyeleri içinden geldiği gibi kendini ifade edemez ve duygularını yaşamasına izin verilmez. Aile ortamında duygular açıkça yaşanmadıkça zamanla ailede *duygusal ölüm (emotional deadness)* gerçekleşmektedir (Sexton ve Lebow, 2015). Satir duygusal ölümü bir ailenin başına gelebilecek en kötü şeylerden birisi olarak tanımlamıştır. Duygusal ölümün yaşandığı ailelerde, üyeler zamanla birbirinden uzaklaşmaya başlar. Bu uzaklaşma evde geçirilen zamanı azaltır ve bu da ailenin işlevselliğini yok eder. Yaşantısal aile danışmanlığında psikolojik danışman duygusal ölümle mücadele edebilmek için danışma ortamında farklı yöntemler kullanarak uygun bir ortam hazırlamaya çalışır (Gehart, 2019).

5.2. Yaşantısal Aile Danışmanlığı Danışma Süreci

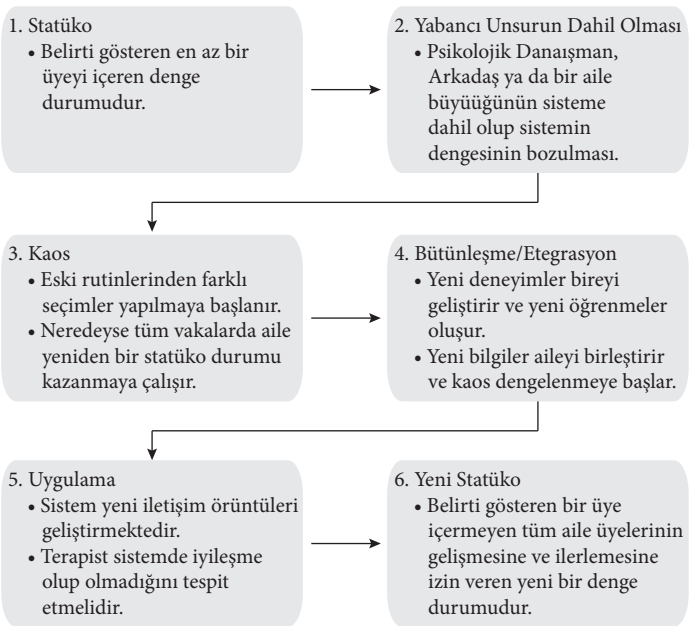
Satir temelde aile üyelerinin bireysel olarak olgunlaşmasının aile sistemini de olgunlaştıracağı düşüncesindedir. Bu sebeple danışma sürecinin amacı, ailenin başa çıkma becerilerinin güçlendirilmesi, aile üyelerinin bir birey olarak kendi kararlarını ve bu kararlarının sorumluluklarını alabilecek düzeye ulaşmalarına yardımcı olmaktır. Bu genel amaç doğrultusunda;

- Ailenin ve üyelerinin benlik saygılarını geliştirmek,
- İşlevsel olmayan iletişim kalıplarını değiştirmek,
- Katı ve hoşgörüsüz aile kurallarını esnek hale getirmek,
- Aslında amaç problemli durum değil kişinin bu olaylara bakış açısının değiştirerek etkili çözüm yolları bulmalarına yardımcı olmaktır (Kesici ve arkadaşları, 2017).

Satir hem bireyi hem de aileyi geliştirmek istemektedir bu sebeple müdahale planın amaçları da ailesel ve bireysel olmak üzere iki genel gruba ayrılmaktadır.

- **Bireysel amaçlar:** Hümanist yaklaşıma benzer biçimde aile sisteminde yer alan tüm üyelerinin kendini gerçekleştirmelerini desteklemek, hümanist yaklaşımlara benzemektedir. Benlik saygısını artırmak ya da sorunlu iletişim kalıpların kullanımını düşürmek vb.
- **Ailesel Amaçlar:** Aile içi iletişim uyumunun artırılması bu amaçların can damarıdır. Uyumlu iletişim bir taraftan kendinin ve diğerlerinin ihtiyaçlarına cevap verirken diğer taraftan özgün olarak iletişim kurma becerisi olarak kavramsallaştırılabilir. Eş, ebeveyn, çocuk vb. ile olan ilişkilerde uyumlu iletişimi artırmak. Katı aile kurallarını ve «-meli, -malı»ları genel esaslar olarak daha esnek bir yapıya kavuşturmak (Gehart, 2019).

Satir'e göre değişemeyecek aile yoktur, çünkü işlevsel olmayan davranış kalıpları ebeveynlerden ve çevreden öğrenilmiştir. Öğrenilen bir şey doğrusu öğretilerek değiştirilebilir. Aile içindeki ilişkilerin nasıl geliştiğine ve nasıl sergilendiğine bakılmaksızın şimdiki zamana vurgu yapılır, üyelerin burada ve şimdi yönelimli davranması sağlanmaya çalışılır. Danışmanın temel rolü duyguların ifade edilmesi için ortam oluşturmaktır. Satir modelinde değişim **6 basamaktan** oluşmaktadır. Bu basamaklar Şekil 10'da sunulmuştur (Gehart, 2019).



Şekil 10. Satir Modeli Değişim Süreci

5.3. Teknik ve Alıştırmalar

5.3.1. İletişim Duruşu

İletişim Duruşu/*Communication Stance* tekniğinde danışman aile üyelerinin sıklıkla kullanmış oldukları iletişim kalıplarının (Suçlayıcı, Aşırı Mantıklı, İlgisiz ve Yatıştırıcı) ve bu iletişim kalıplarının karşı taraftan nasıl göründüğünü fark etmesine yardımcı olmak amacıyla kullanılan bir tekniktir (Gladding, 2015; Sexton ve Lebow, 2015). Yatıştırıcı, suçlayıcı, aşırı mantıklı ve ilgisiz olarak tanımlanan kalıplar işlevsel olmayan iletişim kalıplarıydı hatırlarsanız.

Bu teknikte aile danışmanı her bir aile üyesinden bu iletişim kalıplarından birini seçerek, seçmiş olduğu iletişim kalıbına uygun bir duruş sergilemesini ister. Bu duruş benden dili jest ve mimikler kullanılarak yapılmaktadır. İletişim duruşu tekniğinde aile üyeleri seçmiş oldukları iletişim kalıbına uygun bir duruş göstermeye çalışır. Aile üyesinden bu duruşu olabildiğince abartarak yapması istenir. "Örneğin yalvarıcı olan bir üye sürekli dizlerini bükerek, omuzu düşük biçimde yalvarır bir tarzda bir duruş sergiler". Bu roller aile üyeleri tarafından çeşitli kombinasyonlarla kullanılır.

Örneğin, baba suçlayıcı olurken çocuk yatıştırıcı olabilir. Ya da baba aşırı mantıklıyken anne ilgisiz davranabilir. Bu iletişim kalıplarının sırasıyla her bir birey tarafından kullanılması, aile üyelerinin hem kendilerinin daha çok tercih ettikleri duruşlarının farkına varmalarına hem de bu fonksiyonel olmayan duruşun diğerleri üzerinde yarattığı duygusal etkiyi anlamalarına yardımcı olabilir (Gehart, 2019). Bu teknik, drama, heykel vb. tekniklerinin hepsinin kullanılmasıyla da uygulanabilir. Temel olan ailelerin bu iletişim kalıplarının rolüne bürünmeleridir(Kesici ve arkadaşları, 2017).

5.3.2. Aileyi Yeniden Yapılandırma

1960'ların sonlarında Satir tarafından geliştirilen terapötik bir teknik olan aileyi yeniden yapılandırma (*Family Reconstruction*), yaşantısal yaklaşımın merkezinde yer almaktadır. Bu yaklaşımın amacı aile üyelerinde var olan iletişim ve davranış kalıplarının değiştirilerek ailede yapısal bir değişim sağlamaktır (Gladding, 2015). Bu teknikle yetişkin aile üyelerinin köken ailelerinden getirmiş oldukları işlevsel olmayan iletişim kalıpları üzerinde durulmaktadır.

Yeniden yapılandırma sürecinde genelde üç kuşak aile ile çalışılır. Öncelikle eşlerin kök ailesinin heykeli oluşturulur. Sonra danışmaya gelme sebebi olan aile üyesinin kök aile heykeli oluşturulur. Arasında kurulan benzerlikler yardımıyla ailede farkındalık oluşturulmaya çalışılır (Kesici ve arkadaşları, 2017). Bu teknikle ailenin kendine özgü ve biricik bir yapı olduğunun anlaşılması amaçlnamkatadır.

5.3.3. Aile Yaşam Gerçeği Kronolojisi

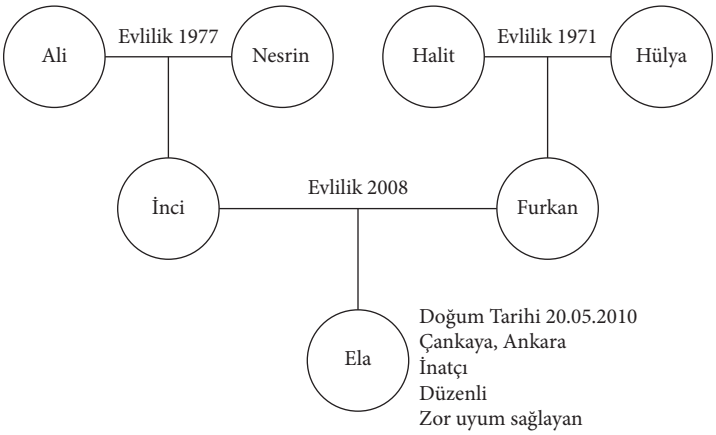
Satir aile üyelerinden büyük annelerden başlayarak yani ebeveynlerin köken ailesinden ailenin gelişimsel tarihini yazmalarını ister. Aile yaşam gerçeği kronolojisi, ailedeki en önemli olayları tanımlar. Geçmişte başlayan kronolojik olayları şu andan geçmişe döndürmek ya da vurgulamak için kullanılan bir tekniktir. Bunların tümü her bir aile üyesinin özellikle ebeveynlerin doğumdan bu güne kadar olan aile geçmişlerini yazılı bir şekilde hazırlamalarını gerektirir. Danışma oturumunda ebeveynler bireysel olarak diğer aile üyelerine kendi ailelerinin geçmişini anlatırlar (Gladding, 2015).

Aile yaşam gerçeği kronolojisinde sorulan sorulardan bazıları;

- Ebeveynlerin evlenme hikâyeleri nedir?
- Evliliklerinin ilk yılları nasıldı?
- Evlilikten beklentileri nelerdi?
- Kök aile geçmişleri nasıldı?
- Son olarak çocukların anne babalarının ebeveynlik tarzlarına ilişkin düşünceleri nelerdir? Gibi sorular sorularak aile ilişkilerine ilişkin bütüncül bir bakış açısı ve farkındalık kazanılmış olur (Kesici ve Diğerleri, 2017).

5.3.4. Aile Haritaları

Aile haritası/*Family Maps* tekniği, Murray Bowen'ın kullandığı genogramlara benzemekle birlikte yaşantısal terapinin kullandığı farklı bir tekniktir. Genogramlardan farklı olarak aile haritalarında her bir aile üyesinin kişisel özellikleri doğum tarihi, geçirdiği önemli hastalıklar, iletişim kalıpları vb. bilgiler yer almaktadır. Aile haritalarında psikolojik danışman, danışmaya gelen anne ve babadan ayrı ayrı kendi kök ailelerinin üç jenerasyonundan oluşan haritalarını çizmelerini ister. Sonrasında kendi ailelerinin güncel haritalarını oluşturmalarını ister. Aile haritaları hem danışmanın hem de aile üyelerinin ailenin bütününü görmelerini sağlar. Böylelikle aile üyeleri kendi farklı özelliklerin ve ailedeki konumlarını fark etmiş olurlar (Gladding, 2015). Aşağıda Şekil 11'de örnek aile haritası verilmiştir.



Şekil 11. Satir Modeli Aile Haritası

Haritadaki yuvarlaklar kişileri, çizgiler ise aile içi ilişkileri ifade eder. Haritada yer alan her birey, ismiyle, fiziksel özellikleriyle, ilgi alanlarıyla, zevkleriyle, yetenekleriyle, alışkanlıklarıyla farklı bir kişiliktir ve onunla ilgili her şey bu haritalarda tanımlanabilir (Gladding, 2015). Şekil 5'te örnek olması açısından 1 aile üyesi verilmiştir. Yaşantısal aile terapisinde harita yer alan tüm üyeler için bu işlem yapılmaktadır.

5.3.5. Aile Heykeli

Aile heykeli/*Family Sculpting* aile üyelerin aile içi iletişim kalıplarını duyguları somut biçimde görmeleri için kullanılan bir tekniktir. Aile heykelini oluştururken her bir aile üyesi kendisi ile aile üyeleri arasındaki ilişkiyi sembolize eden biçimde durular. Beden duruşları, yakınlık, uzaklık jest ve mimikler kullanılarak bireyin ailesiyle kurduğu ilişkiyi sembolize eden pozisyonlar oluşturulur. Bu süreçte, aileyi şu anda etkileyen geçmiş olay ve kalıplar algısal olarak oluşturulur. Bu çalışma sadece var olan aile kalıpları için kullanılmaz aile üyelerinin olmasını beklediği aile kalıbı da canlandırılarak ikisi arasındaki fark ortaya çıkarılabilir (Kesici ve arkadaşları, 2017). Bu teknikle aile üyeleri arasındaki sınırlar, duygular, iletişim kalıpları ve beklentiler açığa çıkarılmış olur.

Gladding (2015) aile heykeli alıştırmasında üç rol ve dört aşama bulunduğunu belirtmiştir. Heykel oluşturma tekniğindeki bu roller;

- **Heykeltıraş (Aile Üyelerinden Birisi):** Aile üyelerini farklı pozisyonlarda ve biçimlerde durması konusunda yönlendirmeler yapar.
- **Kolaylaştırıcı (Aile Danışmanı):** Heykeltıraşı, korur destekler ve ona aile heykeli oluşturmada yardımcı olur.

- **Heykel (Aile üyeleri):** Katılır, gözlem yapar ve oluşturulan heykele ilişkin duygu ve düşüncelerini paylaşırlar.

Aile heykeli oluşturma süreci aşağıdaki gibi dört aşamada gerçekleşir:

1. **Sahneyi oluşturma:** Aile danışmanı, heykeltıraşa ailenin heykelini yapması için sahne oluşturmasına yardım eder.
2. **Heykelleri seçme:** Sahnede yer alacak aile üyelerinin seçilmesi. Aile üyelerinin tamamı ya da bazıları dâhil edilebilir.
3. **Bir sahne oluşturma:** Heykeltıraş, aile danışmanının da yardımıyla, seçmiş olduğu aile üyelerini belirli bir metaforik pozisyona yerleştirir jest mimik, duruş yakınlık uzaklık ayarlanır.
4. **Sahne süreci:** Heykeltıraş ile diğer aile üyeleri bu sürece katılmalarıyla kazandıkları deneyim ve iç görüleri paylaşırlar.

Aile danışmanı rapport kurduktan sonra bir durumu belirginleştirmek ya da farkındalık oluşturmak için bu teknikten yaralanabilir. Terapist bir durumun netleştirilmesini istediği herhangi bir zamanda bu tekniği kullanabilir. Bu teknikle aile üyeleri hep sözel olarak ifade ettikleri duygu ve düşüncelerini kendilerine sözel olamayan bir biçimde ifade etme imkânı yakalarlar. Somut ve yaşantısal olan bu teknik çocuklar, ergenler için hem kendini ifade etme hem aile ilişkilerini anlama adına en uygun tekniklerden birisi olarak tanımlanabilir (Gladding, 2015; Kesici ve arkadaşları, 2017).

5.3.5. Dokunma

Kültürel açıdan ne kadar uygun olduğu tartışılmakla birlikte Virginia Satir, dokunmanın insanlar arasında bağ kurmak için en etkili yollardan birisi olduğunu düşünüyordu. Hatta Satir elleri terapinin en değerli öğesi olarak tanımlıyordu. Terapiye gelen aile üyeleriyle tek tek tokalaşırdı. Ancak terapiye yeni gelen üyeler dokunmayı kişisel sınırlarının ihlali olarak değerlendirebilirler. Bu sebeple terapist bu tekniği kullanırken dikkatli olmalı ve danışanıyla olumlu bir ilişki kurduktan sonra bu yönteme başvurmalıdır (Kesici ve arkadaşları, 2017). Dokunma sadece seans başında tokalaşmakla sınırlı kalan bir uygulama değildir danışmaya gelen aile üyelerinden birisinin koluna dokunma ya da şaka amaçlı omzuna hafifçe vurma biçiminde uygulanabilir (Goldenberg, Stanton ve Goldenberg, 2017). Dokunmayı kullanırken aile danışmanlarının deneyimi oldukça önemlidir. Aile danışmanı deneyiminden faydalanarak danışanın kişisel sınırlarını ihlal etmemeye dikkat etmelidir. Dokunma şefkat, ilgi ve sevginin bir göstergesi olarak sunulmaktadır (Gladding, 2015).

5.3.6. Sahne Materyallerinin Kullanılması

Satir'in amacı ailede duyguların ortaya çıkarılmasıdır. Duyguları ortaya çıkarmak için pek çok metaforik etkinlikten yararlanmaktadır. Satir'in danışmalarında tiyatro sahnelerinde kullanılan göz bağı, ip, maske ve kukla gibi materyallerden (Props) de yararlanmıştır (Gladding, 2015). Mesela yaşantısal yaklaşımı benimseyen bir danışman üyeleri arasında kopukluk olan aile üyeleri arasında farkındalık oluşturmak için aile üyelerini bellerinden birbirlerine bağlayıp onlardan çeşitli görevleri tamamlamasını isteyebilir. Bu görev esnasında başta üyeler bocalayacaktır hatta farklı yönlere hareket ettiklerinde canları da yanacaktır. Bu sayede ailede uyumlu hareket etmenin ne anlama geldiğini fark edebileceklerdir. Ya da ailenin bütün yükünü üstlenmekten yakınan bir anneye metaforik olarak çeşitli yükler verilip bunları aile üyelerine paylaştırması istenebilir. Bu tarz etkinlikler aile üyelerinin hem kendilerini hem de diğer aile üyelerini daha iyi anlamalarına imkan sunacaktır.

5.3.7. Mizah

Satir'e göre gülmek ailenin kendilerini değiştirmesine yardımcı olmaktadır (Gladding, 2015). Mizah Satir tarafından ailenin stresini azaltmaya yardımcı olan etkili terapötik bir teknik olarak görülmüştür. Mizah bireylerin gülümsemesine yol açar ve gülümseyen aile üyeleri birbirine öfkelenemez. Mizah aile üyelerini birbirine yakınlaştırmaktadır (Kesici ve arkadaşları, 2017). Türk kültüründe mizah eğer kullanılacaksa hangi durumda ve ne düzeyde kullanılacağı konusunda aile danışmanının oldukça hassas davranması gerekebilir. Yanlış ya da abartılı mizah kullanımı ters bir etki ortaya çıkarabilir.

5.3.8. Aile Resmi Yapma

Yaşantısal aile danışmanlığında resimler yardımıyla ailede farkındalık oluşturulmaya çalışılmaktadır. Bunlardan bir tanesi her bir aile üyesinin aynı resim kâğıdı üzerine karalamalar yaparak ortak bir aile resmi oluşturmalarıdır. Böylelikle aile üyeleri hem birlikte hem de ayrı hareket etmenin nasıl bir şey olduğunu fark ederler. Bunların avantaj ve dezavantajlarını konuşurlar (Gladding, 2015).

5.3.9. Kuklaları Konuşturma

Kuklaları konuşturma tekniğinde danışman aile üyelerinden gönüllü olan birisine kuklaları kullanarak bir hikâye oluşturması istenir. Danışman bu hikâye yardımıyla aileye ilişkin önemli bilgileri edinebilir. Özellikle küçük çocuklar kuklalar yardımıyla pek çok konuda bilgi verebilir. Gladding (2015) vermiş olduğu örnekte "4 yaşında bir çocuğun, kuklalardan oluşturduğu hikâyede ejderha ülkesinde bir

cadı tarafından tehdit edilen bir çocuğun hikâyesini anlatabilir. Bu hikâye belki de onun gündüzleri gittiği kreşte onunla ilgilenen kişi olduğu ortaya çıkabilir". Bu hikâye kurgusal ama insanlar rahat hissettiklerinde oyun yardımıyla hayatlarına ilişkin çok daha derin detaylar verebilirler.

5.3.10. Drama

Drama tekniğinde aile heykeline benzemekle birlikte ondan farklı olan bir tekniktir. Aile heykeli oluşturmada aile üyeleri çoğunlukla pasif konumdayken drama da bütün aile üyeleri aktiftir. Bu teknikte bütün aile üyeleri gündelik yaşamlarından bir kesiti danışma ortamında canlandırırlar. Bu tekniğin amacı aslında gündelik hayatta kullandıkları işlevsel olmayan iletişim kalıpları ve davranışlarının erine farklı tepkileri koyarak etkilerini görmelerini sağlamaktır. Ayrıca drama da aile üyeleri arasındaki roller değiştirilerek aile üyelerinin birbirleri hakkındaki farkındalıkları artırılmaya çalışılır. Örneğin, kızı anne ve anne de kızı olabilir. Bu aile üyelerine birbirlerinin yaşadığı duyguları anlama fırsatı sunar (Kesicioğlu ve arkadaşları, 2017).

5.3.11. Aile Stres Balesi

İletişim duruşlarının farklı bir biçimde uygulanmasını içeren bir diğer teknik ise ***Aile Stres Balesi*** olarak adlandırılmaktadır. Bu teknikte bir rol etrafında aile üyelerinden seçecekleri birer iletişim kalıbını hem sözlü hem de sözsüz canlandırmaları istenir. Aile stres balesiyle aile üyelerinin iletişim kalıplarındaki rollere bürünmeleri istenir (Kesici ve arkadaşları, 2017).

Aile stres balesi, drama ve iletişim duruşları tekniğinin birleştirilmesine benzeyen bir uygulama olarak değerlendirilebilir. Örneğin, aile danışmanı önce her bir aile üyesinden bir iletişim kalıbı seçmesini ister. Sonrasında aile üyelerine bir durum verir ve bu durumda iletişim kalıplarını sözel ve beden duruşlarıyla abartarak canlandırmalarını ister. "*Hafta sonu uyandınız. Ne yapacağınıza karar veremiyorsunuz. Herkesin farklı bir düşüncesi var. Sizden istenilen seçmiş olduğunuz iletişim kalıbına göre bu durumu canlandırmanızdır*". Aile üyeleri iletişim kalıplarını değiştirerek durumu tekrar canlandırabilirler. Sonrasında ise her bir aile üyesinin duygu ve düşüncelerine ilişkin paylaşımları dinlenir.

5.3.12. Parçaların Partisi

Parçaların partisi tekniğinde amaç, aile üyelerinin birbirlerine ilişkin farkındalığını artırmaktır. Burada çoğunlukla sorunlu olarak görülen aile üyesinin farklı özellikleri aile üyeleri tarafından canlandırılır. Burada her bir aile üyesi sembolik olarak canlandırdığı aile üyesinin rollerini iletişim kalıplarını vb. canlandır-

maktadır. Bu teknikte seçilen üyeye genellikle yıldız (çoğunlukla ailenin sorunlu gördüğü günah keçisi yapılan üye) ismi verilmektedir. Psikolojik danışman ise yönetmen olmaktadır. Aile üyeleri de yıldızın kişilik özelliklerini canlandırmaktadırlar. Canlandırmanın sonunda aile üyelerinden bu etkinlikte neler hissettiklerine ilişkin paylaşım yapmaları istenerek süreç sonlandırılır. Böylelikle aile üyeleri sorunlu olarak gördükleri aile üyesiyle duygudaşlık kurabilmiş olurlar (Kesici ve arkadaşları, 2017). Satir ailede duygulara ve bireye önem veren bir kuramcı ve uygulayıcıdır. Yaşantısal aile danışmanlığında tekniklerin önemli bir bölümünde ailede bireylerin hem kendi hem diğer aile üyelerinin duygularının farkına vardırılması amaçlanmaktadır.

6. BÖLÜM

PSİKANALİTİK AİLE DANIŞMANLIĞI-NATHAN ACKERMAN



Nathan Ackerman (1908-1971)[8]

Salvador Minuchin, Don Jackson, Carl Whitaker ve Nathan Ackerman gibi pek çok ünlü kuramcı psikanalitik eğitim almıştır. Bu kuramcılardan birçoğu psikanalitik yaklaşımı terk ederek kendi kuramlarını oluşturmuştur ancak Nathan Ackerman bunlardan birisi değildir. Ackerman, Don Jackson'la birlikte aile danışmanlığı alanının ilk dergisi olan Aile Süreci/Family Process dergisini kurmuştur (Gehart, 2019). Ackerman, bireyin bilinçdışı dürtülerinin ancak içinde yaşadığı birincil bağlam olan aile içerisinde doyurulabileceği görüşünü savunmuştur. Kişinin içinde yaşadığı birincil bağlamlardan biri de ailedir. Aileler görünürde birlikte Ackerman, ailelerin görünürde bir arada olduğunu derinde aile üyelerini bölen çatışmalar bulunduğunu düşünmektedir (Gladding, 2015). Ackerman, Sigmund Freud'un kurduğu psikanalitik yaklaşımı aile danışmanlığı alanında uygulamaya çalışmıştır (Nichols ve Davis, 2017). Bu sebeple aslında bu bölümde kavramlar ve kuram çok bilindiği için aile danışmanlığındaki uygulamaları çerçevesinde bir bakış sunulmuştur.

8 Nathan Ackerman fotoğraf https://www.ackerman.org/our-history/ adresinden 16.03.2020 tarihinde alınmıştır.

6.1. Temel Kavramları

6.1.1. Aktarım ve Karşıt Aktarım

Aktarım danışanın birincil bakımını sağlayan çoğunlukla kendi ebeveynine ilişkin çatışmalarını danışmanına yansıtmasıdır. Danışmanlar ortaya çıkan aktarımı terapötik bir malzeme olarak kullanırlar. Karşıt aktarım ise danışma ortamında istenmeyen bir durumdur. Danışmanın duygularını danışanına aktarması durumudur. Bu da danışmanın danışanını doğru değerlendirememesine neden olabilir. Karşıt aktarımdan kurtulmak için danışmanın süpervizyon almasında fayda vardır (Gençtan, 2017).

Psikoanalitik aile danışmanlığında, danışmana karşı yapılan aktarımın dışında aile üyelerinin birbirine karşı yapmış olduğu aktarımda ele alınmaktadır. Danışmanın amacı bu aktarıma ilişkin aile üyelerinin iç görü kazanmasına yardım etmektir (Gehart, 2019). Örneğin kocasıyla tartışan bir kadının, kocasıyla babası arasında bir aktarım yapması. Gençliğinde babasıyla tartışıyordu şimdi ise eşiyle.

6.1.2. Kenetlenmiş Patoloji

Ackerman, aile içerisinde var olan bilinç dışı süreçlerin bireyin patalojisiyle kenetlenmiş olduğunu söylemektedir. Sistem yaklaşımına benzer bir biçimde bireyin patolojilerinin aile içi dinamikleri yansıttığını söylemiştir (Gehart, 2019). Kenetlenmiş patoloji kavramıyla Ackerman bireyin patolojik davranışlarının aile içinde nasıl devam ettiğini acımaya çalışmıştır. Kenetlenmiş patolojiye göre aile üyelerinden birisi aile içi dinamikleri ihlal ederse diğer aile üyeleri tarafından tekrar eski duruma çekilirler ve böylece sağlıksız olan aile içi yapı varlığını sürdürür. (Sexton ve Lebow, 2015).

6.1.3. Yansıtmalı Özdeşim

Yansıtmalı özdeşimde aile üyelerinden birisi kendisini kaygıya karşı korumak için kendisine ilişkin istemediği bölümlerini aile üyelerinden birisine yansıtarak kaygıya karşı kendisini korumaktadır. Kadınlara olan ilgisi olan bir kocanın eşini kıskanması ve onun kendini aldattığından şüphelenmesi yansıtmalı özdeşime güzel bir örnek oluşturmaktadır (Gehart, 2019).

6.1.4. Nesne İlişkileri

Psikanalitik kuram Freud'dan sonra nesne ilişkilerine önem vermeye başlamıştır. Çocuk doğduğu andan itibaren diğer insanlarla ilişki kurma ihtiyacı içindedir. İletişim kurduğu kişiler ise nesnelerdir. Nesne, kişinin deneyim ve beklentilerine bağlı olarak oluşan imgelerdir (Gladding, 2015) Çocuğun ilk iletişim

kurduğu nesne ise annesidir. Psikanalitik aile danışmanları bireyi anlamak için çocuğun eren dönem ilişkilerini özellikle anne çocuk ilişkisini benlik nesne ilişkisi bağlamında incelerler (Gehart, 2019).

6.1.5. Bölünme

Çocuk eğer birincil bakım veren çoğunlukla anne ile yaşadığı ilişki hayal kırıklığı ile sonuçlanırsa bireyde yoğun bir kaygı ortaya çıkar. Birey bu kaygıyla baş etmek için nesnelerin özelliklerini bölmeye başlar. Yani iletişim kurarken karşısındakinin belli özelliklerini ön plana çıkarıp diğer özelliklerini görmezden gelir. Örneğin, Eşi bazen tamamiyle mükemmel, istemediği bir şeyi yaptığında ise tamamıyla kötü adeta bir düşman gibi algılar (Gehart, 2019).

6.1.6. Ebeveyn İçe Yansıtması

James Framo tarafından bulunmuştur. Çocuğun ebeveynlerinin olumsuz yanlarını içselleştirmesine ebeveyn içe yansıtması denilmektedir. Ebeveyn içe yansıtmasında danışan, bilinçli olmadan var olan ilişkilerinde ebeveynlerinin özelliklerini içselleştirir ve bunu ilişkilerine yansıtır. Aile danışmanın amacı bu yaşantıyı bilince getirmektir (Gehart, 2019). Örneğin, eşinin olumsuz bir davranışı karşısında bir kadının içinden "*Annem zaten söylemişti. Bütün erkekler kötüdür. Benim eşimin de diğerlerinden hiçbir farkı yok*." biçiminde konuşması.

6.2. Danışma Süreci

Psikanalitik aile danışmanlığının amacı, aile üyelerinin bilinçdışı kısıtlamalardan kurtarılmasıdır. Bunun için aile danışmanı ailenin yaşamış olaylara ilişkin yorumlama yaparak ailenin iç görü kazanmasına yardımcı olmayı amaçlamaktadır. Aile bilinçdışının etkisinden kurtulursa yani iç görü kazanırsa, aile üyeleri birbirleri arasında geçmişin kaygıları değil bugünün güncel konularına yönelik bir etkileşim ortaya çıkacaktır (Gladding, 2015). Gehart (2019) psikanalitik aile danışmanlığının amaçlarını aşağıdaki gibi sıralamıştır:

- Bilinçdışının bilince getirilmesi ve bilinçdışı çatışmaların çözülerek ego yönelimli hareketin sağlanması,
- Yansıtmalı etkileşimi azaltma,
- Benliğini kaybetmeden nesnelerle yakın ilişki kurabilme becerisini artırma,
- Adil dengeli karşılıklı bağlar geliştirme

6.3. Teknik ve Alıştırmalar

6.3.1. Dinleme ve Empati

Psikoanalitik yaklaşımı benimseyen bir danışman öncelikle aileyi tarafsız/nötr biçimde dinlemektir. Bu süreçte tavsiye vermekten ve aileyi rahatlatmaya çalışmaktan uzak durulmalıdır. Bu süreçte empati ve dinleme ailenin bilinçdışı süreçlerini yansıtmak amacıyla bir araç olarak kullanılmaktadır (Gehart, 2019).

6.3.2. Yorumlama

Psikanalitik aile danışmasında yorumlamalar benlik nesne ilişkilerini ya da kişilerarası ilişkilere ilişkin iç görü kazandırmayı sağlamak için kullanılmaktadır (Gehart, 2019).

6.3.3. Üzerinden Geçme

İç görüyü eylem dönüştürme sürecidir. İç görü yoluyla kazanılan farkındalığın yaşama aktarılması göründüğünden daha zor olabilir. Burada aile üyelerinin deneyimleri danışma ortamında paylaşmaları beklenir (Gehart, 2019).

6.3.4. Kök Aile Terapisi

Framo'ya göre eğer bireyler geçmişlerindeki köken ailelerinde olan sorunlarıyla doğrudan ilgilenebilirse şimdiki ailelerinde daha yapıcı değişimler yapabilirler. Kök aile danışmasının iki temel amacı bulunmaktadır (Nazlı, 2018).

- Kök aileden şimdiki aileye yansıyan problemlerin neler olduğunu fark etme.
- Kök aileyle daha uygun yaşantılar geçirme (Nazlı, 2018).

Kök aile terapisi 3 aşamada gerçekleştirilmektedir (Gehart, 2019):

1. İç görüyü artırmak için çiftlerle yalnız görüşme
2. Diğer çiftlerden geri bildirim alabilecekleri çift grup terapisine katılma, çoğu çift problemin dinamiği diğer çiftler tarafından ortaya konduğunda daha çabuk iç görü kazanabilmektedir.
3. Çiftlerin her biri eşlerinin olmadığı, kendi köken aileleriyle birlikte 4 oturum danışmaya katılır (Gehart, 2019).

7. BÖLÜM

BOWEN AİLE SİSTEMLERİ TERAPİSİ-MURRAY BOWEN



Murray Bowen (1913-1990)[9]

Aile Sistemleri terapisinin kurucusu Amerikalı Psikiyatrist Murray Bowen 1913 yılında beş çocuklu bir ailede dünyaya gelmiştir. Tıp eğitimi alan Bowen ruh sağlığına duyduğu ilgi nedeniyle Psikiyatri uzmanı olmayı tercih etmiştir (Goldenberg, Stanton ve Goldenberg, 2017). Önceleri psikanalitik yaklaşımı benimseyen Bowen zamanla onlardan ayrılarak kendi kuramını geliştirdi. Bowen'ın kuramını geliştirmesinde 1954-1959 yılları arasında ***Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsünde*** (National Institue of Mental Health) yaşamış olduğu 5 yıllık deneyim önemli bir yer tutmaktadır. Diğer önde gelen aile danışmanlığı kuramcıları gibi Bowen'ın ilk çalışmaları da şizofrenik hastalar ve anneleriyle kurmuş olduğu ilişkiler üzerinedir. Bu çalışmalarında Bowen şizofreninin ailenin farklı kuşaklarında da görüldüğünü gözlemledi. Bu sebeple de kuramının merkezine kuşaklar arası aile süreçlerini dahil etmiştir. Bowen'ın kuramı "Bowen Terapisi", "Bowen Aile Sistemleri Kuramı", "Aile Sistemleri Kuramı", "Kuşaklararası Aile Sistemleri Kuramı" ve "Çok Kuşaklı Aile Terapisi" gibi farklı isimlerle de anılabilmektedir (Bowen, 1985; Nichols ve Davis; 2017; Rivett ve Buchmüller, 2017).

Murray Bowen aileyi temelde ***Duygusal Bir Sistem*** olarak görmüştür. Bu duygusal sistemde ortaya çıkan inanç, davranış, değer ve duygusal süreçler ku-

9 Murray Bowen fotoğraf https://www.goodreads.com/author/show/240621.Murray_Bowen adresinden 16.03.2020 tarihinde alınmıştır.

şaktan kuşağa aktarılarak devamlılık kazanmaktadır (Kesici ve arkadaşları, 2017). Bowen her aile üyesinin aile sisteminde duygusal, düşünsel ve davranışsal olarak izler bıraktığından bahsetmektedir. Bu sebeple bir insan geçmişi hakkında ne kadar çok şey bilirse kendini o kadar iyi tanıyabilir. Ailede yaşanan duygular aile üyelerinin tamamını bir şekilde etkilemektedir (Bowen, 1976; 1985). Bowen'a göre aile duygusal sisteminde görülen bir sorun örneğin bağımlılık farklı kuşaklarda da görülmesi ihtimali yükseltir (Kesici ve arkadaşları, 2017).

7.1. Bowen Aile Sistemleri Terapisi Temel Kavramları

7.1.1. Benliğin Farklılaşması

Bowen aile terapisinin merkezinde yer alan, belki de en bilinen ve önemli kavramı benliğin farklılaşmasıdır/*Differentation of Self* (Sarıkaya ve arkadaşları, 2018). En genel tanımıyla benlik "Ben kimim?" sorusuna bireyin ne cevap verdiğidir. Benlik bireyin düşünce, duygu ve davranışlarını etkilemektedir bu sebeple psikolojinin temel çalışma alanlarından birisini oluşturmaktadır (Boyacı, 2019; Myers ve Twenge, 2018). Benliğin farklılaşması bireyin duygu ve düşüncelerini birbirinden ayırt edebilmesi, bunun neticesinde ise bireyin kendisini ailesinden ayırabilmesi ayrı bir birey olduğunu fark etmesidir (Bowen, 1985). Benliğin farklılaşması bireyin toplumdan kopması ya da uzaklaşması anlamına gelmemektedir. Benliğin farklılaşmasıyla bireyin ailesine olan aidiyet hissini kaybetmeden kendisi olabilmesidir. Benliği farklılaşan aile üyesi başkasının etkisinde kalmadan kendi kararlarını kendisi alabilir (Sarıkaya ve arkadaşları, 2018). Bowen ailelerde ***ayrışma/farklılaşma*** ve ***birleşme/beraberlik*** olmak üzere iki temel güç olduğundan bahsetmektedir. Farklılaşma, insanın eşsizliğini ve bireysellik ihtiyacını, beraberlik ise ait olma ve sevgi ihtiyacını karşılamaktadır. Her ailede bu iki güç dengeli olmayabilir eğer bu iki güç dengeli olursa sağlıklı bir aile ortamı oluşacaktır (Kesici ve arkadaşları, 2017).

Örnek Vaka: Benliğin farklılaşması kavramını Türk kültürü açısından ele almak adına, çok bilinen Çağan Irmak'ın yönetmeliğini yapmış olduğu 2005 yapımı "***Babam ve Oğlum***" isimli Türk filminde 3 kuşak arasında yaşanan durum benliğin farklılaşmasını açıklamak adına çok iyi bir örnekler sunmaktadır. Daha detaylı bilgi edinmek isterseniz bu filmin Bowen'ın kuramına göre analiz edildiği Acar ve Voltan-Acar'ın (2013) yazmış olduğu makaleyi okuyabilirsiniz. Benliğin farklılaşmasına ilişkin bu filmde farklı sahneler bulunmaktadır. Aşağıda örnek bir vaka sunması açısından bir sahne verilmiştir.

Filmde üç kuşak Hüseyin (Dede, Sadığın babası), Sadık (Baba, Hüseyin'in oğlu ve Deniz'in babası) ve Deniz (Sadığın oğlu, Hüseyin'in torunu) arasında-

ki ilişki farklı açılardan ele alınmaktadır. Film kanser hastası olduğunu öğrenen Sadık'ın eşini de kaybettiği için yıllardır konuşmadığı babası Hüseyin'in evine oğlu Denizi bırakmak için gelmesiyle başlar. Film boyunca Hüseyin ve Sadık arasındaki gerilimi izleriz ve bu ikili bir akşam evin avlusunda oturup konuşmaya başlarlar:

Sadık: *Baba, neden benim adım Sadık ve abimin adı Salim.*

Hüseyin: *Ne olmuş benim ki de Hüseyin.*

Sadık: *Neden bu isimleri koydun bize baba? Bu kadar mı korktun taa en başından bizden. Bu kadar mı yön vermek istedin hayatımıza, bize?*

Burada Sadık babasının onların farklılaşmasına izin vermediğini vurgulamak istemektedir. Türkçe 'de Sadık itaat eden anlamına gelmektedir. Salim in ise uysal anlamı bulunmaktadır. Sadık'a göre babası Hüseyin daha isimlerini koyarken abisine ve ona aileye bağlılık ve beraberlik vurgusu yapmış ve bir birey olmalarına izin vermemiştir.

Konuşmaları karşılıklı suçlamalarla devam eder Hüseyin de Sadık'ı aileyi terk etmekle suçlar. Sadık aslında tam olarak gidemediğinden içinde bir yanının hep ailesiyle kaldığından söz eder. Bowen da kuramında bireyin hem farklılaşma hem de beraberlik ihtiyacını vurgulamaktadır. Aslında Sadık ölmek üzeredir ve oğlu Deniz'i dedesi Hüseyin'e bırakacaktır. Ve konuşmayı buna getirir.

Sadık: *Dur konu bu değildi, ben başka bir şey diyordum. Ha tamam ev diyordum... Deniz›e bir oda ver onu yanına al burada büyüsün. Bir evi olsun; başka gideceği hiç bir yer yok*

Hüseyin henüz Sadığın kanser olduğunu bilmiyordur ve Sadığı aslında çocuğuna bakamadığı için bırakmak istediğini düşünerek suçlamaktadır.:

Hüseyin: *Gördün mü evlat ne demek? Zor geldi değil mi? Bakamıyor musun çocuğa? Gördün mü evlat ne demek?*

Sadık: *Gördüm baba. Görmem mi hiç.. Peki sen bir çocuğun büyüyeceğini görememek ne demek, onu bildin mi? Hiç bilir misin bu duyguyu? Baba yüreğim yangın yeri gibi, biliyor musun? (Burada Sadık uzun ve duygusal bir konuşma yapar) Ona bir oda ver baba. Bir evi olsun ama zaman zamanda çıkıp gidebileceği bir ev.*

Sadık'ın bu konuşması aslında hem farklılaşmayı hem de beraberliği çok güzel anlatmaktadır "Bir evi olsun. İstediği zaman çıkıp gidebileceği istediği zaman geri dönebileceği ev". Bowen'ın kuramında da bahsettiği gibi farklılaşmayla beraberlik arasındaki denge kurulamazsa ailenin sorunlar yaşaması kaçınılmaz olacaktır. Bowen'a göre patolojik aileler farklılaşma düzeyi düşük olan ailelerdir (Sexton ve Lebow, 2015). Bowen aile sistemleri terapisinin amaçlarından bir tanesi de farklılaşmayı artırmaktır (Nichols ve Davis, 2017).

7.1.2. Üçgenler

Bowen'a göre iki kişi arasındaki iletişim çıkmaza girerse çiftler genellikle gerilimi azaltmak için sisteme üçüncü kişiyi dahil etmektedirler ailenin en küçük ve temel birimi olan bu yapıya ise üçgen/*triangles* denilmektedir. Aralarında tartışan çiftler genellikle bu yapıya çocuğu dahil etmektedirler ve gerilimi onun üzerinden azaltmaya çalışırlar. Bu durumda üçgene dahil olan üçüncü kişi yani çocuk iki yetişkin arasında kalır ve anksiyete geliştirebilir. Aile sistemi istikrarını yitirmeye başladığını aile danışmanı kademeli biçimde üçgeni bozmalıdır (Kesici ve arkadaşları, 2017).

7.1.3. Çekirdek Aile Duygusal Sistemi

Bireyler kök ailesinden (evlenmeden önceki ailesi) getirmiş oldukları duyguları, düşünceleri, sorunları, iletişim kalıplarını kendi çekirdek (Nuclear) ailelerine aktarırlar. Çekirdek aile duygusal sistemi ise tek bir nesilde görülen duygusal iletişim kalıplarıdır. Bowen bu kalıpların sonraki nesiller tarafından takip edileceğini söylemektedir (Goldenberg, Stanton ve Goldenberg, 2017). Bireyler doğdukları ailenin farklılaşma düzeyini de aynen almaktadırlar. Bireyler eş seçerken de benzer farklılaşma düzeyine sahip kişileri seçmektedirler. Böylece düşük farklılaşma düzeyi olan birey düşük farklılaşma düzeyi olan bireylerle evlenmektedir. Bu durumda iç içe geçme olacağı için çiftler arasında sorunların ortaya çıkması kaçınılmaz olacaktır Kesici ve arkadaşları, 2017.

7.1.4. Aile Yansıtma Süreci

Çekirdek aile duygusal sisteminde kazanılan bir duygunun bir sonraki nesle aktarılmasına Aile yansıtma süreci denilmektedir. Bu süreçte ebeveynlerin duygusal problemlerinin çocuğa yansıtılması söz konusudur (Kesici ve arkadaşları, 2017). Çocuğunun üniversitede yalnız başına yapamayacağını düşünen bir annenin çocuğunun üniversite okurken kaygı yaşaması, üniversiteye uyumda zorlanması buna örnek verilebilir. Bowen psikanaliz kökenli bir kuramcı olduğu kuramında psikanalizde kullanılan kavramlardan esinlendiğini görmek mümkündür.

7.1.5. Çok Kuşaklı Duygusal Süreçler

Aile yansıtma sürecinin birden fazla nesle yansıtılmasına nesiller arası aktarım süreci denilmektedir (Goldenberg, Stanton ve Goldenberg, 2017).

7.1.6. Duygusal Kopma/Geri Çekilme

Bireylerin kendilerini geçmişten ayırarak kendi hayatlarına yönelmelerine duygusal kopma denilmektedir. Aile içerisinde anksiyete yaşamamak için bireyin

bilinçli ya da bilinçsiz olarak kendini diğer aile üyelerinden yalıtması durumudur. Genelde birey duygusal ya da fiziksel olarak anksiyete kaynağından kendini geri çekerse daha iyi hisseder. Bowen duygusal geri çekilmeyi açık ve dürüst olarak sorunla yüzleşmek yerine kullanılan bir erteleme biçimi olarak tanımlamaktadır (Kesici ve arkadaşları, 2017). Bowen duygusal geri çekilmenin kısa sürede bireyi rahatlatacağını ancak uzun vadeli bakıldığında bu çözümün işe yaramayacağını çözümün farklılaşmanın artırılması olduğunu söylemiştir (Goldenberg, Stanton ve Goldenberg, 2017).

7.1.6. Kardeş Konumu

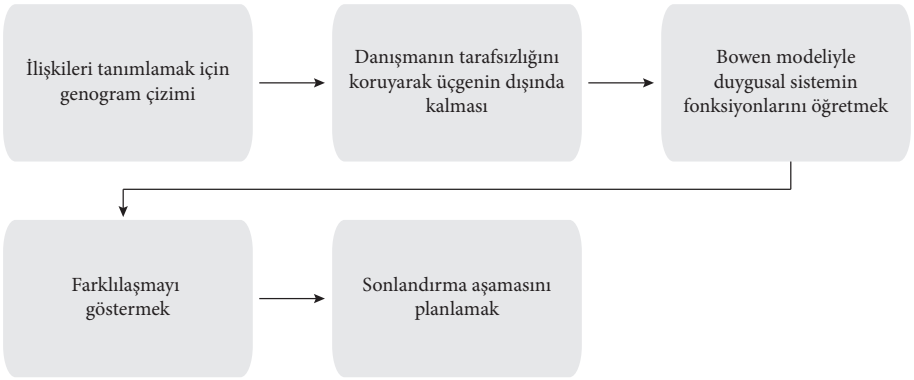
Doğum sırasının ve bireyin ailedeki psikolojik doğum sırasının önemli olduğunu vurgulayan ilk kuramcı Alfred Adler'dir (Sharf, 2015). Bowen'da tıpkı Adler gibi doğum sırasının yani ailede kaçıncı çocuk olduğunun ailenin duygusal sürecini anlamada önemli olduğunu söylemektedir. Bowen yapmış olduğu gözlemlerine dayanarak nesiller boyunca aynı sırada doğan kişilerin benzer karakteristik özelliklere sahip olduğunu söylemiştir. Bowen kardeş sırasını hangi çocuğun daha fazla üçgenlemeye maruz kaldığı açısından incelemiştir. Doğum sırası bireyin aile içindeki duygusal rol ve fonksiyonunu da belirlemektedir. Örneğin iki evli çift düşünelim kadın kendi köken ailesinde en büyük çocuk olduğu için sürekli sorumluluk alan bir konumda yetişmiş olsun, erkek ise ailenin küçük çocuğu olsun bu evlilikte kadın ev adına kararlar alacak ve erkekte bunu memnuniyetle kabul edecektir Kesici ve arkadaşları, 2017).

7.2. Bowen Aile Sitemleri Kuramı Danışma Süreci

Bowen aile sistemleri terapisinin amacı ailenin sorunlarına odaklanmaktan çok bireyin farklılaşmasının artırılması ve aile sitemi içerisinde kendisini değiştirebilmesine yardımcı olmaktır (Hanna, 2018). Ailenin şimdiki sorularını anlayabilmek için ailenin nesiller boyunca getirmiş oldukları duygu, düşünce ve davranış kalıplarının incelenmesi gerekmektedir. Bowen bütün aileyle danışma yapmak yerine çoğunlukla eşlerle çalışmayı tercih etmektedir. Bowen eşlerle çalışırken nesiller boyu aktarılan etkileşim kalıplarının güncel soruna etkisini araştırmaktadır. Bu bağlamda Bowen tarafından geliştirilen, kuşaklararası etkileşim örüntülerini görme imkânı sunan, çok kullanılan bir teknik olan genogram çizimleri teknik ve alıştırmalar bölümünde detaylı biçimde sunulmuştur. Bowen Aile sistemleri terapisinin iki temel amacı;

1. Semptomları hafifletmek ve böylelikle anksiyeteyi azaltmak.
2. Bireyin farklılaşmasını artırmaktır (Kesici ve arkadaşları, 2017).

Bowen sistemik aile danışmanlığı 5 aşamada gerçekleşmektedir. Bu aşamalar aşağıda Şekil 12'de sunulmuştur.

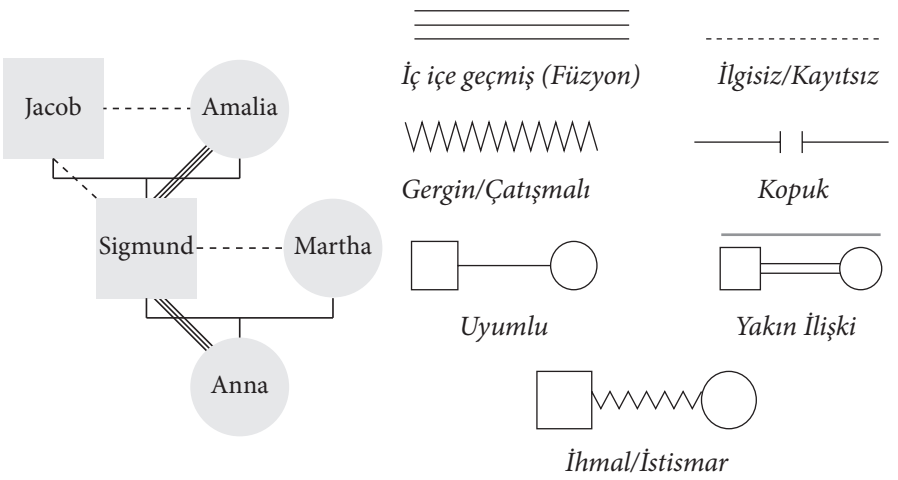


Şekil 12. Bowen Aile Sistemleri Kuramı Danışma Süreci

7.3. Teknik ve Alıştırmalar

7.3.1. Genogram

Aile üyelerinin kendi köken ailelerinden kuşaklar boyunca aktararak getirmiş olduğu, duygusal, davranışsal ve düşünsel kalıpların çeşitli semboller yardımıyla açığa çıkarılmasına yardımcı olan çizimlerdir. Virginia Satir'in kullanmış olduğu Aile Haritalarından farklı olarak genogramlarda kişiler ve önemli olayların yanında ikili etkileşim örüntüleri de birlikte sunulmaktadır (Nichols ve Davis, 2017). Genogramlarda en az üç kuşak aile etkileşimleri çizilmektedir. Genogramlar aile danışmanın, hem aile sürecini izlemesine hem de aile bilgilerini organize etmesine yardımcı olmaktadır (Kesici ve arkadaşları, 2017). Örneğin, 1856 yılında doğan Sigmund Freud'un babası Jacob oldukça otoriter Freud için disiplin ve otorite simgesi konumundaydı. Annesi Amelia ise Freud'a karşı sevecen ve ilgiliydi. Hatta Freud 95 yaşında ölen annesine oldukça yakın olduğu bilinirdi. Kızı Anna Freud'la da annesiyle olduğu gibi yakın bir ilişkisi vardı hatta kuramını Freud öldükten sonra kızı devam ettirmiştir (Gençtan, 2017).



Şekil 13. Sigmund Freud'un ailesine ilişkin Genogram[10]

Genogramlar kuşaklar arası çatışmaları gösterdiği aynı zamanda bireyler hakkında biyografik bilgiler edinmemizi sağlar. Genogramlar genellikle danışmanın başında kullanılmaktadır (Kesici ve arkadaşları, 2017).

7.3.2. İlişki Deneyleri

Bowen aile sistemleri terapisinde danışman, aile üyelerinden stresli durumlarla karşılaştıklarında farklı tepkiler denemelerini ister. Bu deneyler çoğunlukla aile içerisindeki üçgenleri hedef almaktadır. Bunun için 5 aşamada üçgenler etkisizleştirilmeye yani nötr hale getirilmeye çalışılır

3. Üçgenlerin tespit edilmesi
4. Üçgenin yapısını ve hareketini resimleme
5. Hareketin yönünü tersine çevirme
6. Duygusal süreci deneyimleme
7. Ailenin işlevselliğini artırmak için duygusal sürece yönelme (Guerin, 2002: Akt. Kesici ve arkadaşları, 2017).

7.3.3. Aile Koçluğu

Kendini farklılaştırma konusunda ilerleme göstermiş motivasyonu yüksek aile üyeleriyle Bowen tekli olarak yapmış olduğu görüşmelerdir. Bu görüşmelerde

10 Şekil 13'teki genogram ve etkileşim çizimleri, "Nichols, M. P., & Davis, S. D. (2017). Family therapy: Concepts and methods (Eleventh Edition). New Jersey, Hoboken: USA, kitabından uyarlanmış.

Bowen aile üyelerinden almış olduğu bilgilerle ulaşmış olduğu üçgenleri gözlemlemesine ve böylece aile içerisindeki duygusal tepkilerini kontrol etmeyi öğrenmelerine yardımcı olmaktadır (Kesici ve arkadaşları, 2017).

7.3.4. Süreç Soruları Sorma

Bowen danışma sürecinde en tehlikeli durumlardan birisi olarak danışmanın ailenin içerisine girmesini bir aile üyesine sempati duymasını görmüştür. Bowen'a göre danışman tarafsızlığını korumalıdır. Bu teknikte amaç aile üyeleriyle danışan arasında kurulan üçgenin nötralize edilmesidir (Goldenberg, Stanton ve Goldenberg, 2017).

- Çözmek istediğiniz sorunu ne ortaya çıkarmaktadır?
- Ailede ilişki sistemi nasıldır?
- Ailede kimler arasında üçgenler bulunuyor?
- Sorunun gelişimine aile üyelerinin katkısı ne olabilir?
- Neden şimdi yardım arıyorsunuz?
- Danışma sürecinden beklentileriniz nelerdir?

Bu sorular aile üyelerine soruna faklı açılardan bakmaları fırsatını sunmaktadır. Bu sorular aile üyelerinin düşünmeleri ve diğer aile üyelerinin bakış açılarını anlama fırsatı sunmaktadır (Kesici ve diğerleri, 2017).

7.3.5. Ben Durumları

Bu teknik ben dilinin kullanılmasını içermektedir. Aile üyelerinin diğer aile üyelerini suçlamadan kendi düşünce, duygu ve inançlarını söylemesidir. Bowen'a göre bir aile üyesi diğer aile üyelerini suçlamadan kendi adına konuşursa diğer aile üyeleri de kendi benliklerini düşünmeye başlar ve böylelikle farklılaşma düzeylerini artırabilirler.

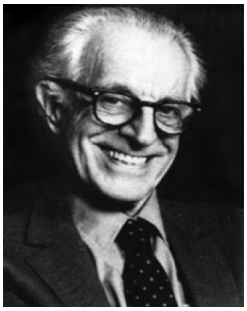
7.3.6. Duygusal Tarafsızlık

Danışman bireylerin üçgenine girmekten ve taraf tutmaktan kaçınmalıdır. Bunun içinde ailenin onu içine çekmeye çalıştığı üçgeni bozabilir. Üçgeni bozma, aslında bireyin taraf tutmaması durumudur (Kesici ve arkadaşları, 2017).

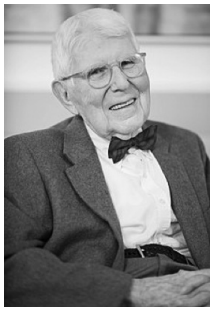
Danışmanla Konuşulmasını İsteme: Aile üyelerinin kendi aralarında tartışmalarına Bowen aile sistemleri terapisinde izin verilmez. Bu yaklaşımda danışman aktiftir kendisi konuşarak duygusal tepki ve kaygıyı azalmaktadır (Kesici ve diğerleri, 2017).

8. BÖLÜM

BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI AİLE DANIŞMANLIĞI- ALBERT ELLIS VE AARON T. BECK



Albert Ellis (1913-2007)[11]



Aaron T. Beck (1921-)[12]

Bilişsel Davranışçı yaklaşımlar denilince akla Albert Ellis ve Aaron T. Beck isimleri gelmektedir. Bilişsel davranışçı kuramlara göre bireyin davranışı onun düşünce sisteminin bir sonucudur. Dolayısıyla bireyin düşünce yapısı değiştiğinde sorunları da ortadan kalkacaktır (Corey, 2018). Bilişsel davranışçı yaklaşımlar danışma sürecinde bilişsel ve davranışçı teknikleri birlikte kullanılmaktadırlar (Sharf, 2015). Genel ruh sağlığı alanına bakıldığında bilişsel davranışçı yaklaşımların en sık tercih edilen danışma yaklaşımlardan birisi olduğu bilinmektedir. Aile danışmanlığı alanında ise davranışçı müdahalelerin ağırlıkta olduğu bilişsel yaklaşımlar tercih edilebilmektedir. Özellikle küçük çocuğu bulanan ailelerle çalışan pek çok aile danışmanı asıl yönelimleri ne olursa olsun, pekiştirme, biçimlendirme ve duyarsızlaştırma gibi pek çok davranışçı yöntemi çocuk eğitimi kısmında tercih etmektedirler. (Gehart, 2019).

Bilişsel davranışçı yaklaşıma göre patolojinin kaynağı olumsuz düşüncelerdir. Bu olumsuz düşünceler mantık dışı inançlar ve çarpıtılmış inançlar/otomatik düşünceler biçiminde ortaya çıkmaktadır. İnsanlar bu düşünce yapılarını çocuk-

11 Albert Ellis fotoğraf https://rasyonelpsikoloji.com/dr-albert-ellisin-hayati/ adresinden 16.03.2020 tarihinde ulaşılmıştır

12 Aaron T. Beck fotoğrafına https://tr.wikipedia.org/wiki/Aaron_T._Beck adresinden 16.03.2020 tarihinde erişilmiştir.

luğunda kendisi için önemli olan kişilerden büyük ölçüde ebeveynlerinden öğrenmektedirler (Corey, 2018; Sharf, 2015). Bu sebeple ailenin düşünce sisteminin düzenlenmesi bilişsel davranışçı aile danışmanlığının odağını oluşturmaktadır. Bu bölümde bilişsel davranışçı yaklaşımın aile danışmanlığı uygulamalarından bahsedilmiştir.

8.1. Temel Kavramları

8.1.1. Ellis ABC Kuramı

Albert Ellis'e göre bireydeki anormal davranışın kaynağı akıl dışı/*irrational belief* inançlardır. Bu mantık dışı inançların bireylerde –meli, -malı biçiminde görüldüğünden bahsetmektedir (Corey, 2018; Sharf, 2015). "*Herkes beni sevmeli*" gibi. Ellis kuramını ABC modeliyle açıklamaktadır. Modele göre;

- A: Olay (Kocasının işten eve geç gelmesi)
- C: Sonuç (Karı-Kocanın tartışması)

Albert Ellis'e göre danışanlar A'nın C'ye neden olduğunu düşünmektedirler. Danışana sorduğumuz danışan muhtemelen "*Tartıştık çünkü eve geç geliyor*" diyecektir. Ellis'e göre tartışmanın nedeni kocanın eve geç gelmesi değil bu durumun karısı tarafından nasıl algılandığıdır. Ellis buna B demektedir.

- B: İnanç (Eve geç geliyor çünkü beni sevmiyor)

Özetle olaylar insanların tepkisini belirlemez tepkiyi belirleyen olaylara ilişkin inançlardır (Corey, 2018).

8.1.2. Bilişsel Üçlü

Bilişsel üçlü/*Cognitive triad*, Beck'in danışma alanına kazandırdığı bir kavramdır. Beck depresif hastalarda yaptığı görüşmelerde hastaların "**Kendilerini**/*Her şey benim yüzümden oldu, hepsi benim hatam.*", "**Dünyayı**/*Her şey çok kötü*", ve "**Geleceği**/Bu durum hiç düzelmeyecek" biçiminde olumsuz biçimde değerlendirdiklerini gözlemlemiştir. Bireyin bu kendini, dünyayı ve geleceği olumsuz değerlendirmesinin ise depresyonun nedeni olan bilişsel üçlü olduğunu söylemiştir. Beck'e göre bu düşünce yapısı değişirse bireyin sorunu da ortadan kalkacaktır (Corey, 2018).

8.1.1. Ellis ABC Kuramı

Albert Ellis'e göre bireydeki anormal davranışın kaynağı akıl dışı/*irrational belief* inançlardır. Bu mantık dışı inançların bireylerde –meli, -malı biçiminde

8.2. Danışma Süreci

Bilişsel davranışçı yaklaşımda danışmanlar birer eğitimci ve uzman olarak görülmektedirler (Sexton ve Lebow, 2015). Bilişsel davranışçı yaklaşımı benimseyen danışmanlar önceleri danışan ve danışmanlar arasında kurulan iletişimi önemli görmüyorlardı. Önemli olan danışmanın alanında uzman olmasıydı. Ancak yapılan araştırmalarda terapötik ilişkinin duygusal niteliğinin danışma sürecinde etkili olduğunu göstermesiyle bilişsel yaklaşımı benimseyen danışmanlar da danışanları ile empati ve yakın ilişki oluşturmaya daha fazla önem vermeye başladılar (Gehart, 2017). Bilişsel davranışçı danışma süreci;

- Hem bilişsel hem de davranışçı ilke ve yöntemleri kısa süreli müdahalede birleştirmektedir.
- Bilişsel davranışçı yaklaşımlar yapılandırılmıştır ve psikoeğitimsel bir anlayış benimsenmektedir.
- Danışma sürecinin amacı bireyin düşünce sisteminin ortaya çıkardığı iç konuşmalarının ortaya çıkardığı olumsuz ve yanlı inançların değiştirilmesidir.
- Düşünce sistemi değişirse duygu ve davranışta değişir.
- Ev ödevleri danışma sürecinin önemli tamamlayıcısıdır.
- Danışanlara sorumluluk yüklemektedir. Danışma oturumları ve sonrasında danışanlardan etkin olmasını bekler.
- **Bilişsel ve davranışçı teknikler** birlikte kullanılmaktadır (Corey, 2018; Sharf 2015).

8.3. Teknik ve Alıştırmalar

8.3.1. Ebeveyn Eğitimi

Bilişsel Davranışçı yaklaşımın aile danışmanlığı alanına en büyük katkılarından biriside Ebeveyn Eğitimi'dir. Bilişsel davranışçı yaklaşım aile danışmanlığı sürecini bir tür eğitim olarak değerlendirmektedir. Anne-baba eğitiminin içeriği genellikle aşağıdaki başlıklardan oluşmaktadır;

- **Sosyalleşme ve uyum sağlamanın öğretilmesi:** Danışman bu aşamada çocukların ailesinin isteklerine uyumlu yaklaşmasını ve topluma katılarak sosyalleşmeyi öğrenmesini amaçlar.
- **Ebeveynlerin beklentilerinin düzenlenmesi:** Ebeveynler çocuğun uyumunu sağlarken beklentilerinde belli noktalara dikkat etmelidir. Ebeveyn istekleri,

a. Çok olmamalı/Sınırlı sayıda tutulmalı,

b. Nazikçe iletilmeli,

c. Açıklayıcı biçimde sunulmalı,

d. Belirli,

e. İyi planlanmış

f. Koşul içermeyen tek seferde uygulanabilir olmasına dikkat etmelidir.

- **İzleme:** Ebeveynler çocukların ev dışındaki yaşantılarını dört soru çerçevesinde izlemelidir;

  a. Çocuğum kiminle beraber?

  b. Nerede?

  c. Ne zaman?

  d. Ne?

- **Koşullu bir çevre yaratma:** İstenilen davranışı teşvik eden bir ortam oluşturma (marka ile ödüllendirme vb.)
- **Angarya iş verme:** Çocuğun ufak tefek olumsuzluklarını cezalandırmak yerine 5 dakikalık angarya bir iş verilebilir. Bu davranışların uygulanmasında eşler arasındaki tutarlılık önemlidir (Gehart, 2019).

8.3.2. Jetonla/Markayla Ödüllendirme

Küçük çocuklarında görülen bir davranış probleminin çözümü için danışma almaya gelen ailelerle kullanılan tekniklerden birisi de markayla ödüllendirmedir. Bu teknikte aileyle çocuk arasında bir anlaşma yapılır. Ev içinde ve dışında çocuktan beklentiler ve olumlu davranışlar belirlenir. Belirlenen bu davranışların her birisi için çocuk belli bir puan kazanmaktadır (Corey, 2018). Kazanmış olduğu bu puanlarla çocuğun istediği bir şey yapılabilir. Örneğin, 20 puan toplamak çok istediği topu almak ya da 200 puan toplayınca bir evcil hayvan sahibi olmak gibi.

8.3.3. Sokratik Sorgulama

Sokratik sorgulama Beck tarafından işlevsel olmayan düşüncelerle mücadele etmek amacıyla geliştirilmiş bilişsel bir tekniktir. Bu teknikte Beck bireyin yaşamını olumsuz etkileyen düşünceyle mücadele etmek amacıyla çeşitli sorular sormaktadır (Corey, 2018). Gehart (2019) bu sorulardan bazılarını şöyle sıralamıştır:

- Düşüncenizi destekleyen kanıtlar nelerdir?
- Düşüncenize karşıt olan kanıtlar neler?

- Düşüncenize ilişkin gerçekçi bir açıklama yapacak olsanız bu ne olurdu?
- Eğer bir başkası (bu aile sürecinde anneyle çalışılıyorsa, çocuğunuz ya da kocanız olabilir) aynı şeyi söylüyor olsaydı sizin tepkiniz nasıl oldurdu?
- Düşüncenize neden olduğunu söylediğiniz bu durumun kötüye gitme olasılığı gerçekçi olarak nedir?
- Bu durumun farklı açıklamaları neler olabilir? Gibi sorular yardımıyla danışanın davranışlarını olumsuz etkileyen düşünce sistemi değiştirilmeye çalışılır (Gehart, 2019)

9. BÖLÜM

KISA SÜRELİ ÇÖZÜM ODAKLI TERAPİ- STEVE DE SHAZER VE INSOO BERG



Steve de Shazer (1940-2005) & Insoo Kim Berg (1935-2007)[13]

Çözüm Odaklı Kısa Süreli Danışma (ÇOKSD), 1970'li yıllarda Steve De Shazer ve Insoo Kim Berg öncülüğünde geliştirilen, bireylere zaman bakımından kısa ve etkili çözümler sunmayı amaçlayan bir danışma yaklaşımıdır (Corey, 2018). ÇOKSD sosyal yapılandırmacılık temelli bir yaklaşımdır. Sosyal Yapılandırmacılık, bireylerin yaşam olaylarına ilişkin kişisel anlatımları ve gözlemlerinin önemli olduğu görüşünü savunmaktadır. Gerçek insanlar tarafından yapılandırılmaktadır. ÇOKSD ortaya çıkışından sonra hızlı gelişme göstermiş bir yaklaşımdır (Sharf, 2015; Sklare, 2014). ÇOKSD'nin kökeni Zihinsel Araştırmalar Enstitüsüne dayanmaktadır. Steve de Shazer ve Insoo Kim Berg kendi kuramlarını geliştirmeden önce birlikte Amerika'da Kısa Süreli Aile Danışması merkezinde çalışıyorlardı ve kuramlarını oluştururken oradaki deneyimleri önemli bir yer tutmaktadır (Nazlı, 2018).

Çözüm odaklı yaklaşıma göre, iç görü kazanmak değil başarı eylemler bireye daha fazla yarar sağlar (Sklare, 2014). Aslında bu ÇOKSD özetle şunu söylemektedir. Sorunu fark etmek ya da anlamlandırmak bireyi çözüme götürmez bireyi çözüme götüren uygulanabilir, somut eylemlerdir. ÇOKSD'nin amacı da, danışanın

13 Steve de Shazer ve Insoo Kim Berg'in fotoğrafına https://tr.pinterest.com/pin/577030574428713 3/ adresinden 17.03.2020 tarihinde erişilmiştir.

sorunlarını konuşmak yerine çözüm yollarını konuşmak ve işe yarayan çözümleri artırmaktır (Meydan, 2016). Bu bağlamda işe yarayan çözüm yollarının neler olduğu danışma sürecinin odağını oluşturmaktadır.

ÇOKSD'de beş temel varsayım bulunmaktadır. Bu varsayımlar;

1. Bireylerin başarabildiklerine odaklanmak yapıcı bir değişime yol açmaktadır.
2. Yaşanan her sorunun ortaya çıkmadığı bir istisna bulunmaktadır.
3. Küçük pozitif değişimler daha büyük olumlu değişimlere yol açmaktadır.
4. İstisna durumlar artırılarak her danışan kendi çözümünü üretebilir.
5. Danışanların amaçları olumlu, ölçülebilir ve aktif ifadelerle sunulmalıdır (Erford, 2020).

Çözüm odaklı yaklaşım okullarda daha çok tercih edilmekle birlikte hemen her yaş grubunda bireysel ve çiftelerle uygulanabilmektedir. Zaman açısından kısa sürmesi günümüz koşullarında danışma alanında çalışan uzmanlara kolaylıklar sağlamaktadır (Corey, 2018).

9.1. Temel Kavramları

9.1.1. Çözüm

Bu yaklaşımda önemli olan sorunun nedeni değil çözümüdür. Sorunun nedeni danışmanın ilgisini çekmez ve çoğu zaman önemli de değildir. Önemli olan mümkün olduğunca alternatif çözümler üretmek uygulamak etkili olanları devam ettirmektir (Sklare, 2014).

9.1.2. İstisna Durum

İstisnalar danışanların sorunu yaşamadığı bir an danışanın şimdiye kadar elde ettiği başarılı girişimlerdir. Tüm sorunların mutlaka bir istisnası vardır (Erford, 2020). İnsanlar sanki hep sorun yaşıyorlar gibi sorunun ortadan kaybolduğu istisnaları görmezden gelirler. Psikolojik danışma sürecinde danışmanın görevi ailenin istisnaları bulup artırmasına yardımcı olmaktır (Sklare, 2014). İstisnalar arttıkça danışanların çözüm için umutları da artacaktır. Sorunlar her zaman olmaz istisnalar daima olur (Erford, 2020).

9.1.3. Övgü

ÇOKSD'da övgü danışma sürecinin başarıya ulaşmasında gerekli bir öğe olarak değerlendirilmektedir. Aile danışmanı aile üyelerini başardıkları her görevden sonra iltifat edebilir. Erford'a (2020) göre psikolojik danışman adeta bir amigo gibi danışanı alternatif çözümler denemek konusunda teşvik eder.

9.2. Danışma Süreci

Danışma sürecine ilişkin üç temel kuralı bulunmaktadır. Bunlar:

1. Bozuk değilse onarma.
2. İşleyen çözüm yollarına başvurmada ısrarcı ol.
3. Çözüm yolu çalışmıyorsa bir daha kullanma

ÇOKSD yaklaşımı uygulayan bir aile danışmanı ise ailenin belirlemiş olduğu çözümleri uygulama sürecinde aileye destek olmaktadır. Çözümü aile kendisi bulabilir. Danışman ailenin kendi gerçekliğini bulmasında bir tür kolaylaştırıcı rolü üstlenir (Gladding, 2015; Sexton ve Lebow, 2015). ÇOKSD'nin danışma sürecine ilişkin 7 temel varsayımı bulunmaktadır:

1. Dirençle çalışmak danışma sürecine fayda sağlamaz: Aileler değişime istekli oldukları için danışmaya gelmektedir.
2. Danışman aileyele uygun bir iletişim kurabilirse değişim kaçınılmazdır.
3. Büyük değişimleri oluşturmak için küçük değişimler yeterlidir. Küçük başarılar aileye umut aşılar.
4. Aile değişime kaynak sağlayabilecek güçtedir.
5. Asıl problem başarısız girişimlerin tekrar edilmesidir. Danışman aileyi alternatif çözümler üretmek konusunda desteklemelidir.
6. Problemi çözmek için geçmişi derinlemesine bilmek gerekmez.
7. Doğruya ulaşan tek bir yol yoktur. Çözümün birden fazla yolu vardır önemli olan farklı açılardan bakabilmektir (Goldenberg, Stanton ve Goldenberg, 2017).

9.3. Teknik ve Alıştırmalar

9.3.1. Derecelendirme

ÇOKSD bilindiği üzere somut çözümler üzerine odaklanmaktadır. Derecelendirme tekniği de danışanların karmaşık ve soyut olan problemlerini daha

hale getirmelerine yardımcı olan bir tekniktir. Danışma sürecinde psikolojik danışmanlar çoğunlukla duygular ve düşünceler gibi somut ölçülemeyen kavramlar üzerinde konuşurlar derecelendirmeyle bu soyut konuşmalar somut düzeye getirilmiş olur (Erforfd, 2020). Örneğin bir danışman çiftlere ilişkilerini tanımlamaları için "1 ila 10 arasında skor veren bir ölçekte 1 olabilecek en kötü durum 10 olabilecek en iyi durum olduğunu düşündüğünüzde siz ilişkinizi nasıl görüyorsunuz?" sorusunu yönelterek hem durumu betimlemiş olur hem de ilerleme için bir basamak belirlemiş olur. Örneğin bu durumda ilişkilerine 5 verdiklerini düşünelim. O zaman danışman "Peki ilişkinizde ne olmuş olsa bu 7 olur" biçiminde sorarak danışanların çözüm alternatifi sunmalarını isteyebilir.

Kavramlar kısmında bahsedildiği gibi ÇOKSD övgüye oldukça önem vermektedir. Derecelendirmeyi övgüde bulunmak için bir fırsat olarak değerlendirebilir. Örneğin, aile üyeleri bir adım atıp 6'ya ulaştıklarında 6'ya ulaşmayı başardınız sizi gönülden kutluyorum. Biçiminde övgüde bulunabilir.

9.3.2. Mucize Soru

Mucize soru tekniği Milton Erikson'un ***Kristal Küre*** tekniğine dayanmaktadır. Kristal küre tekniğinde öncelikle danışanlardan sorunsuz bir geleceği hayal etmeleri isteniyordu. Sonrasında ve bu geleceğe ulaşmak için sorunlarını nasıl çözeceklerini belirlemeye ilişkin cesaretlendirme yapılıyordu. Danışanlar amaçlarını belirlemede yetersizlik yaşadıkları için de Shazer zaman içinde bu tekniği terk etti ve Mucize soru tekniğini buldu (Erford, 2020). Mucize Soru ***"Sen gece uyurken bir mucizenin gerçekleştiğini ve sorununun çözüldüğünü varsayalım. Uyandığında bu durumu nasıl anlardın? Hayatında ne farklı olurdu?"*** biçiminde sorulmaktadır. Çocuklarla çalışırken bu soru sihirli bir lamba ya da sihirli değnek gibi farklı metaforlar kullanılarak çocuğun seviyesine uygun hale getirlebilir (Gladding, 2015; Sexton ve Lebow, 2015. Sklare, 2014).

Mucize soru aslında ÇOKSD'nin doğasını en güzel yansıtan tekniklerden birisidir. Bu teknikle bir şeyin yokluğu değil varlığı vurgulanmaktadır. Mucize soru çözüm odaklı danışmanın merkezinde yer almaktadır ve danışmanın her hangi bir aşamasında kullanılabilir. Psikolojik danışman mucize soruyu sorarak aile üyelerinin amaçlarını belirlemelerine yardımcı olmaktadır (Erford, 2020).

Örneğin, yaklaşık 1 yıllık evli olan Kerem ve Aslı çifti evliliklerini yürütemediklerini düşündükleri için aile danışmanına başvurmuşlardır. Aslı eşinin onunla ilk tanıştıkları gibi ilgilenmediğini evde kendisini yemek yapan ortalığı toplayan adeta bir hizmetçi gibi gördüğünden yakınmaktadır. Buna karşın Kerem işlerinin yoğun olduğunu ve eşinin onu anlaması gerektiğini söylemektedir.

Aile Danışmanı: Aslı gece uydun ve rüyanda bir mucize gerçekleştiğini düşün uyandığında bunu nasıl anlardın? Hayatında ne farklı olurdu?

Aslı: Kerem, akşam benimle birlikte yemeği hazırlardı. Sonrasında birlikte bir şeyler yapardık mesela sinemaya giderdik.

Aile Danışmanı: Eğer Kerem seninle birlikte tüm bunları yapmış olsaydı sen ona karşı nasıl farklı davranıyor olurdun?

Aslı: Ben çok mutlu olurdum ve sanırım ona daha şefkatli yaklaşırdım.

Burada aile danışmanı hem Kerem'e hem de Aslı'ya davranışların karşılıklı olduğunu göstermiş olur ve olumlu değişikliğin o kadar zor olmadığını göstermiş olur. Sonrasında ev ödevleri biçiminde gelecek oturuma kadar bunu uygulamalarını isteyebilir.

9.3.3. İstisnalar

Sorunsuz geçen bir anını anlatmak için danışma almaya gelen danışan oldukça azdır. Bu aile danışmanlığında daha da azdır çünkü aileler genellikle sorunlarına kendileri bir çözüm bulamadığında danışana gitmektedirler (Rivett ve Buchmüller, 2017). Psikolojik danışman aileyi dinlerken dikkatli olmalı ve istisnaları gözden kaçırmamalıdır. Aşağıdaki örneğe bakalım,

Anne: Kızım Cansu evde bana hiç yardımcı olmaz. Düşünsenize koca bir hafta boyunca sadece bir kere bana Pazar alışverişi yapmada yardımcı oldu.

Psikolojik Danışman: Sanırım bir günlüğüne de olsa size yardımcı olmayı seçti. Peki o gün ne oldu? Belki de o istisnaya neden olan senin farklı bir şey yapmış olmandır.

Yukarıda sunulan örnekte olduğu gibi psikolojik danışman istisnayı konuşma esnasında yakalayabilir ya da doğrudan sorular yardımıyla da istisna durumlara dikkat çekilebilir (Erford, 2020).

Örneğin tartışan çiftlere,

"*Bu hafta hiç kavga etmediğiniz bir an oldu mu?"*

"O anda sizin etrafınızda diğer zamanlardan farklı olan nedir?"

9.3.4. Mayın Tarlasını Temizleme

Mayın tarlası tekniği, aile üyelerinin gelecekte karşılaşabilecekleri olası durumlarda danışma sürecinde öğrendiklerini genelleyebilmeleri ve sorunun tekrar ortaya çıkmasını önlemek için geliştirilmiş bir tekniktir. Bu teknik genellikle danışma sürecinin sonunda uygulanmaktadır (Sklare, 2014).

Bu teknikte aile danışmanları aile üyelerinden henüz ortaya çıkmamış gelecekte karşılarına çıkabilecek sorunları düşünmelerini ister. Böyle bir durum olduğunda ailede neler yaşanabileceğini konuşmalarını ister. Sonrasında önceki oturumlarda öğrendiklerini kullanarak bu gelecekte olabilecek hayali duruma ilişkin çözüm önerilerini konuşmalarını ister. Aile üyeleri olası çözüm önerilerini konuşarak danışma sürecinde öğrendiklerini dış dünyaya genellemiş olurlar (Erford, 2020).

9.3.5. Sorundan Bağımsız Konuşma

Diğer yaklaşımlardan farklı olarak ÇOKSD psikolojik danışman, aile üyelerinden sorun hakkında değil hayatlarında olumlu ve zaten iyi giden şeyler hakkında konuşmalarını ister böylelikle aile üyeleri birbirlerini daha iyi tanıma imkanı bulmuş olurlar. Bu teknik sayesinde psikolojik danışman da aile üyelerini yakından tanıma imkanı bulur ve onlarla bir bağ kurar (Erford, 2020). Çözüm odaklı yaklaşım özünde bireyin yapamadıklarına değil güçlü yanlarına ve başarabildiklerine odaklanmayı amaçlar bu teknikte bunun için oldukça güzel bir araçtır.

Sorundan bağımsız konuşma tekniğini danışman genellikle ilk oturumda kullanır ve aile üyeleri diğer oturumların başında bu uygulamayı doğal olarak devam ettirirler. Psikolojik danışman aile üyelerinin güçlü ve olumlu özelliklerini not etmeli daha sonra istisna durumların bir parçası olarak kullanmalıdır.

- Sizi daha yakından tanımak isterim. Yapmaktan hoşlandığınız özellikle yapmakta iyi olduğunuz şeyler nelerdir?
- İyi yaptığınız işlerden bahseder misiniz?
- Geçmişte nasıl başa çıktınız?
- Sizin hakkınızda başkalarının söyleyebileceği iyi şeyler nelerdir?
- Şu an hayatınızda ne gibi olumlu şeyler var? (Erford, 2020). Gibi farklı sorular yardımıyla danışanın olumlu yanlarına odaklanılabilir.

9.3.6. İkincil Değişimler

ÇOKSD'nin "*Asıl problem başarısız girişimlerin tekrar edilmesidir*". Varsayımından hareket edecek olursak aileyi başarısız sonuçlanan girişimler yerine alternatif çözümler üretmek konusunda danışmanın destek sunmasıdır. Bu tekniğe göre yaşam tarzına yapılacak küçük müdahalelerle aile de değişim süreci başlatılabilir. Örneğin eğer aile hep akşam sabah kahvaltıda kavga ediyorsa kahvaltı saatleri kısa tutulabilir ya da kavga eden aile üyeleri farklı saatlerde kahvaltı yapabilir (Nazlı, 2018). Bu teknikte amaç doğrudan soruna müdehale değil dolaylı bir çözüm üretmektir.

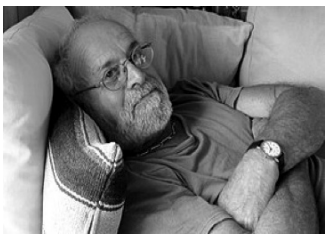
9.3.7. Maymuncuk

ÇOKSD için önemli olan kilitli kapının açılmasıdır. Kapının nasıl, ne zaman ve kim tarafından kilitlendiğinin bir önemi yoktur. Maymuncuk her kilidi açan alete verilen isimdir. ÇOKSD ise maymuncuğun 5 farklı türü bulunmaktadır (Nazlı, 2018).

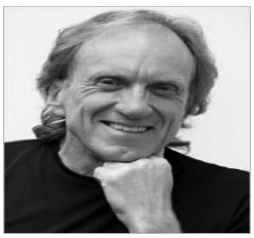
1. Hayatınızda olmasını istediğiniz şeylerin gerçekleşip gerçekleşmediğini izleyeceğim.
2. Hayatınızda farklı bir şey yapın. Örneğin, sürekli kocası eve geç gelen bir kadına "siz de arkadaşlarınızla buluşun ve akşam eve geç gelin" diyebilir.
3. Bir isteğinizi başardığınızda buna dikkat edin. Çünkü bu talep ailenin belirtiyi fark edip kontrol sağlamasına yardım eder.
4. Sizin yerinizde olan bir çok insan bu durumda ……..yapardı? gibi ifadeler kullanarak alternatif çözümleri fark etmelerine yardımcı olur.
5. Aile danışmanı aile üyelerinden düşüncelerini kâğıda yazmasını sonra okumalarını ve yakmalarını isteyebilir (Nazlı, 2018).

10. BÖLÜM

ÖYKÜSEL TERAPİ- DAVID EPSTON VE MICHAEL WHITE



David Epston (1940-)[14]



Micheal White (1948-2008)[15]

Öyküsel aile danışmanlığı da çözüm odaklı kısa süreli danışma gibi sosyal yapılandırmacı bir kuramdır. Öyküsel aile danışmanlığının kurucuları David Epston ve Micheal White'dır (Goldenberg, Stanton ve Goldenberg, 2017). Epston ve White 1981 yılında tanıştıkları bir kongrede öyküsel bir metafor üzerine yapmış oldukları paylaşımdan yola çıkarak öyküsel terapiyi geliştirmişlerdir (Corey, 2018). Bu yaklaşıma göre hayata ilişkin herkesin bir öyküsü vardır ve bu öykü yaşam olaylarını anlamlandırmalarımızı etkilemektedir (Gehart, 2019). Bu yaklaşım bireyi sorunlu olarak görmez "Kişi problem değildir, problem problemdir.". Bu anlayıştan yola çıkan öyküsel danışmada sorunun dışsallaştırılması önemli kavramlardan birisini oluşturmaktadır. İnsanlar yaşadıkları deneyimlerden yola çıkarak kendileri için anlam üretirler. Bu anlamlardan yola çıkarak her insan kendi öyküsünü yazmaktadır ve bu öyküler, bireylerin hayatta atmış oldukları adımları etkiler (Corey, 2018). Dolayısıyla ailenin öyküsü değiştiğinde aile de değişecektir. Öyküsel aile danışmanları sorunun nedeniyle ilgilenmek yerine bu sorunun ailenin yaşamını nasıl etkilediği üzerine durmaktadırlar (Nazlı, 2018).

14 David Epston fotoğrafına https://en.wikipedia.org/wiki/David_Epston adresinden 18.03.2020 tarihinde erişilmiştir.

15 David Epston fotoğrafına https://en.wikipedia.org/wiki/David_Epston adresinden 18.03.2020 tarihinde erişilmiştir.

10.1. Öyküsel Terapi Temel Kavramları

10.1.1. Öykü

Öykü/Narrative kişinin yaşadıkları ve kendi hakkında anlattığı olaylar bütünüdür (Sharf, 2015). Öykü kavramı White ve Epston tarafından yaklaşıma ismini verecek kadar önemli görülmüştür. Öyküyle anlatılmak istenen bireyin özgün anlatımlarıdır. Öyküler bireyin yaşamını düzenlemesine yardımcı olmaktadır. Öyküsel danışmada insanlar kendi öykülerinin yazarı ve başrol oyuncusu olarak kabul edilirler (İlgar ve İlgar, 2018). **Öykü** psikolojik danışmanlara, danışanlarını anlama imkanı sunar. Çünkü insanlar öyküler için doğmuştur ve her insan kendisiyle birlikte öyküsünü de taşımaktadır. Öykü yalnızca geçmişi anlatmaz aynı zamanda danışanın geleceğini de şekillendirir (Corey, 2018).

Öyküler hayat boyu kişinin geçmişi ve içinde bulunduğu kültürün etkisi ile şekillenmektedir ve öykülerin kendine özgü bir içeriği bulunmaktadır (Gladding, 2015). İnsanların yaşamı birden fazla öyküyü içinde barındırmaktadır. Bu öykülerden bazıları yaşamında bazıları daha fazla yere sahiptir ve bu öykülere baskın öykü denilmektedir (Corey, 2018). Danışmaya gelen ve sorunlu görülen danışanın baskın öyküsü genellikle problem temellidir. Danışma amaçlarından bir tanesi de kişinin baskın öyküsünün etkisini azaltmaktır (Goldenberg, Stanton ve Goldenberg, 2017).

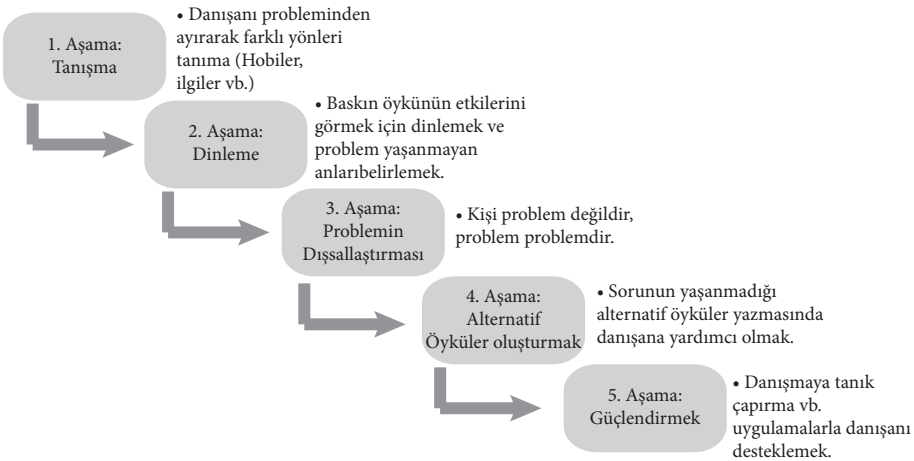
10.1.2. Dışsallaştırma

Dışsallaştırma problemle kişiyi ayırmaya verilen isimdir. Öyküsel danışma insanları problemli olarak görmek yerine problemlerin kişiden bağımsız olduğunu söyleyerek dışsallaştırmanın önemini vurgulamıştır (Nichols ve Davis, 2017). Dışsallaştırmayla aileyle sorun ayrıştırılmış olur böylelikle aile kendi aralarında tartışmayı azaltarak sorunun çözümü için birlikte hareket ederler (Nazlı, 2018)

10.2. Danışma Süreci

Diğer pek çok yaklaşımın aksine öyküsel aile danışmanları sorunun ailede bir işlev gördüğü düşüncesine katılmazlar. Bu sebeple, öyküsel aile danışmanları öncelikle problemi **dışsallaştırılarak aileden bağımsız hale g**etirmeye çalışmaktadırlar. Problemin bu şekilde dışlanması aile üyelerindeki yetersizlik hissinin de ortadan kalmasına yol açar (Nazlı, 2018). Öyküsel aile danışmanı sorunu dışsallaştırdıktan sonra ailenin değişen ihtiyaçlarına uygun, kendi anlatımlarından oluşan alternatif hikayeler oluşturmalarına destek olmayı amaçlamaktadır (Goldenberg, Stanton ve Goldenberg, 2017). **Öyküsel yaklaşımı uygulayan danışmanlara göre**

farklılık göstermekle birlikte Gehart (2019) öyküsel danışmanın 5 aşamada gerçekleştiğini söylemiştir. Bu 5 aşama Şekil 14'de sunulmuştur.



Şekil 14. Öyküsel Aile Danışmanlığı Danışma Süreci

10.3. Teknik ve Alıştırmalar

10.3.1. Dışsallaştırılma

Dışsallaştırma hem dilsel hem de kavramsal olarak kişi ve problemin birbirinden ayrılmasıdır. Danışman başarılı olmak için bu sürece kendisi inanmalı ve danışanını da inandırmalıdır. Dışsallaştırmada danışman öncelikle kişi ve problemini sözel olarak birbirinden ayırır (Gehart, 2019).

Örneğin, bir aile çocuklarının ailede oyun bağımlısı olduğunu söyleyerek danışmaya geldiğinde aile danışmanı problemi dışsallaştırarak **"*Oyun bağımlılığı sizin hayatınızı nasıl etkiliyor?***" biçiminde sorarak problemle çocuğu ayrıştırır ve problemi dışsallaştırmış olur.

10.3.2. Problemin Etkisini Haritalandırma

Bu teknikte psikolojik danışman sorular yardımıyla danışanın yaşamış olduğu problemin kendisinin ve ailesinin hayatını nasıl etkilediğini anlaması açısından sorular sorarak problemin etki haritasını çıkarmaya çalışır. Problemin etkisini haritalandırma sorulardan bazıları (Gehart, 2019) problemin;

- Danışanın duygu, düşünce ve psikolojisine,
- Danışanın öykülerine,
- Kendisine vermiş olduğu değere, ve benlik algısına

- Danışanın yakın ilişkilerine (Eş, arkadaş, çocuk vb),
- Danışanın sosyal yaşantısına,
- Danışanın yakın çevresine sağlığına nasıl bir etkisi olmaktadır?

10.3.3. Kişilerin Etkisini Haritalandırma

Kişilerin etkilerinin haritalandırılması, tekniği problemin haritalandırılmasının aksine hayatına dâhil olan kişilerin bu sorunların çözümünde ona nasıl katkı sunabileceklerini içeren sorulardan oluşmaktadır (Gehart, 2019). Kişilerin etkilerini haritalandırma soruları, soruna kişiler dâhil olduğunda;

- Problemin ruh hallerine olan etkisi önleniyor mu?
- Problemi ilişkilerinizi engellemeyecek şekilde ayrı tutabiliyor musunuz?
- Problemi okul/iş hayatınızı engellemeyecek şekilde ayrı tutabiliyor musunuz?
- Problem büyümeden kontrol altına alınabiliyor mu? Bu tekniklerle problemin dışsallaştırılması aile üyeleri arasındaki çatışmanın azalmasına yardımcı olmaktadır (Gehart, 2019).

10.3.4. Dışarıdan Tanık Çağırma Uygulaması

Danışanın cesaretlendirilmesi ve ilerlemenin desteklenmesi için danışma sürecine danışanın seçtiği özel bir kişinin davet edilmesine dışarıdan tanık çağırma denilmektedir. Bu özel kişi çoğunlukla bir eş, arkadaş vb. olabilmektedir. Dış şahit uygulamalarında seansa davet edilen kişi/kişiler dinleyici görevindedir. Bu kişiler genellikle danışanın bir arkadaşı, tanıdığı ya da terapistin hali hazırda benzer bir problemi deneyimlemiş danışanlarından biri olabilir. Danışma oturumunda danışanın baskın öykünün yerine seçtiği alternatif öykü anlatılır (Corey, 2018; Sharf, 2015).

10.3.5. Mektup Yazma

Öyküsel aile danışmanlığı mektup yazma ya da sertifika düzenleme gibi tekniklere danışma sürecinde önem vermektedir (Gladding, 2015). Genellikle oturum sonrasında ya da belirli aralıklarla danışman aileye mektuplar yazmaktadır. Bu mektupta genellikle ailedeki ilerlemeden ya da olumlu şeylerden bahsedilmektedir. Bunun altında yatan düşünce danışma oturumunun üzerinden yıllar geçse bile aile üyeleri açıp o mektubu okuyabileceklerdir ve bu da danışma sürecinde kazanılanların kalıcılığını sağlayacaktır (Nazlı, 2018).

10.3.6. Sertifika Verme

Danışma sürecinin sonunda öyküsel aile danışmanları mutlaka bir sertifika düzenlerler. Öyküsel aile danışmanları bu tarz simgesel ödüllerin aileyi motive ettiğine inanıyorlardı. Bu belge sorunun ortadan kalktığının somut bir göstergesidir (Corey, 2018; Nazlı, 2018). Ailenin son oturumunda sadece belge verilmez adeta bir kutlama havasında pasta, kek vb. yiyeceklerle ailenin göstermiş olduğu başarı ayrıca kutlanmaktadır. Belge çok belirgin bir şekilde yazılır (Nazlı, 2018). Örneğin, "Bu belge, aile içi iletişim sorununu çözen Yılmaz ailesi için düzenlenmiştir".

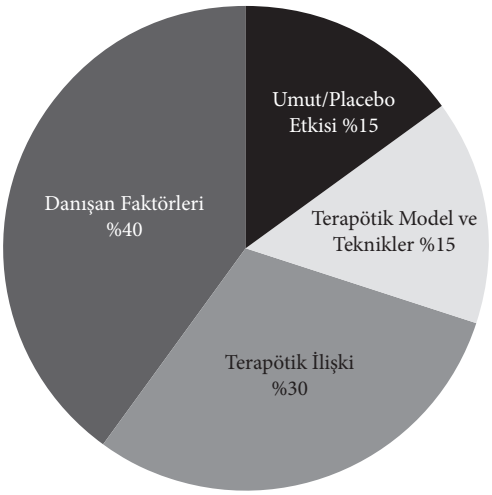
11. BÖLÜM

GÜNÜMÜZDE KULLANILAN YAKLAŞIMLARA GENEL BİR BAKIŞ

Kuramlar ve kullanılan tekniklerden hangisini seçeceği elbette aile danışmanının aldığı eğitime ve bakış açısına göre şekillenmektedir (Rivett ve Buchmüller, 2017; Sexton ve Lebow, 2015). Ancak günümüzde kullanılan yaklaşımlara geçmeden önce cevaplanması gereken iki soruya bakalım isterseniz.

- *Aile danışmanlığına ilişkin yaklaşımlar ailelerdeki değişime ne oranda katkı sağlamaktadır?*
- *Aile danışmanının tercih ettiği bir yaklaşımın diğer yaklaşımlara karşı üstünlüğü bulunmakta mıdır?*

Micheal Lambert'in (1992) bu sorulara yanıt arayan araştırması en çok bilinen ortak faktörler çalışmasıdır. Lambert danışanların danışma sürecine hangi faktörlerin ne düzeyde etki ettiğini bir modelle test etmiştir. Aşağıda Grafik 1'de sunulan ***Lambert'in Ortak Faktörler Modeline*** göre danışanda ortaya çıkan değişime etki eden faktörler aşağıdaki gibi 4 ana kategoride sınıflandırılmıştır (Akt. Gehart, 2019).



Grafik 1. Lambert'ın Ortak Faktörleri Modeli

Grafik 1'de yer alan faktörleri incelediğimiz de en yüksek etkinin danışan faktörlerinde olduğu göze çarpmaktadır.

- **Danışan Faktörleri (%40):** Danışanın değişime olan inancı, danışmaya yönelik tutumu, kişisel kaynakları (Sosyal, Finansal, Düşünce, Duygu), şikayetlerinin süresi, sosyal destek, toplumsallık ve tesadüfi faktörler.
- **Terapötik İlişki (%30):** Terapötik ilişkinin kalitesi, terapötik ittifak, karşılıklı saygı ve güven.
- **Terapötik Model (%15):** Modelin özellikleri ve kullandığı teknikler.
- **Umut/Placebo Etkisi (%15):** Aile danışmasının sorunu çözeceğine duyulan inanç (Gehart, 2019).

Bu tabloda göstermektedir ki danışma sürecinin başarıya ulaşmasında tek bir faktör bulunmamaktadır. Bu kitapta her ne kadar kuramlardan ve kullandıkları tekniklerden bahsedilmiş olsa bile aile danışmanlığı alanında çalışacak uzmanlar yukarıda sıralanan faktörleri göz ardı etmemelidir.

Aile danışmanlığında kullanılan modeller ve bu modellerin uygulamaları incelendiğinde, birden çok yaklaşımın tekniklerine yer verilen, sistematik modellerle bilişsel davranışçı modellerin ön plana çıktığı söylenebilir (Goldenberg, Stanton ve Stanton, 2017). Özburun (2018) yaptığı araştırmada, aile danışmanlığında en çok kullanılan modelleri derlemiş ve özellikle bilişsel davranışçı, sistemik modellerle birlikte eklektik yaklaşımların da oldukça sık kullanıldığı sonucuna ulaşmıştır (Northey, 2005; Booth ve Cottone, 2000; Cook ve arkadaşları, 2010). Yine aynı araştırmada post modernist yaklaşımlardan çözüm odaklı ve öyküsel aile danışmanlığının da ön plana çıktığını söylemektedir (Özburun, 2018).

12. BÖLÜM

AİLE DANIŞMANLIĞINDA ETİK VE TÜRKİYE'DE YASAL DURUM

Aile danışmanlığı uygulamalarının yaygınlaşması Türkiye'de 2000'lerden sonrasına denk gelmektedir. Aslında ***"Psikolojik Danışma"*** alanının Türkiye için oldukça genç olduğunu söyleyebiliriz (Yeşilyaprak, 2009). Aile Danışmanlığının gelişimi psikolojik danışma alanın gelişimiyle de yakından ilişkilidir. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği (Türk PDR Derneği) ağırlıklı olarak okul psikolojik danışmanlığı konularıyla ilgileniyor görünse de gerek vermiş olduğu eğitimler gerekse çıkarmış olduğu yayınlarıyla (Aile Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlığı Dergisi) aile danışmanlığı alanının gelişimine destek olmaya çalışmaktadır. Bu bölümde aile danışmanlığında etik ve sonrasında ise Türkiye'deki yasal konular tartışılmıştır.

12.1. Aile Danışmanlığında Etik

Evlilik sadece iki kişinin birbirine verdiği sözden ibaret bir yapı olarak değerlendirilemez. Evlilik bağı ortaya çıktığında çiftler arasında hukuki bir takım sorumlulukları da getirmektedir (Sexton ve Lebow, 2015). Bu bağlamda aile danışmanlığı alanında çalışan profesyonellerin hem bir danışan olarak hem de yasal olarak sınırlarını bilmesine ve bu sınırlar çerçevesinde hareket etmesinde yarar vardır. Çünkü aile danışmanlığı uygulaması neticesinde insanlar size dava açabilir. Bunun çoğu zaman mantıklı bir gerekçesi de olmayabilir. Bu sebeple aile danışmanlığı alanında çalışacak uzmanlar etik ve hukuki kurallar hakkında bilgi sahibi olmak durumundadırlar (Gehart, 2019).

Gehart (2019) alandaki tecrübesine dayanarak çift ve aile danışmanlığında özellikle dikkat edilmesi gereken noktaları aşağıdaki başlıklar altında sıralamıştır:

a. Danışma sürecine katılanların belirlenmesi

b. Belgelendirme: Danışman görüşmelere ilişkin kayıtlarını saklanmalıdır.

c. Gizlilik: Bunun için en iyi çözüm sır yok kuralını uygulamaktır. Bazı durumlarda aile üyelerinden bazıları aile ortamında konuşmak istemediklerini bireysel olarak iletmek isterlerse bu aile danışmanın kararına kalmıştır.

d. Çocuk istismarının bildirilmesi

e. Eşler arası şiddet

Etik ilkeler psikolojik danışmanın olası karşılaşabileceği sorunları engellemek için bir koruyucu görevi üstlenmektedirler. Uluslararası Aile Danışmanlığı Derneklerinin etik kodlarını inceleyen Nazlı (2018) aşağıdaki başlıkları derlemiştir;

- Danışanın sağlığı
- Gizlilik
- Profesyonel Yeterlik
- Psikolojik danışmanların, danışanlarına karşı sorumlulukları
- Araştırmacılara karşı sorumluluklar
- Mesleğe karşı sorumluluk
- Maddi konular
- Reklam ve tanıtım
- Denetim

Türkiye'de aile danışmanlığı alanı henüz yolun başında olduğu için aile danışmanlığı alanına özgü etik konusunda belirlenmiş ilkelerden ve etik kodlardan bahsetmek güçtür. Bu konuda Türk PDR derneğinin hazırlamış olduğu son baskısı 2011 yılında yapılan "Psikolojik Danışma ve Rehberlik Alanında Çalışanlar İçin Etik Kurallar (Türk PDR Derneği, 2011)" kitapçığının alanda çalışanlar tarafından incelenmesinde fayda vardır.

12.2. Aile Danışmanlığında Yasal Durum

Bir mesleğin uygulamada nasıl bir pratiği benimsediği kadar o mesleğin yasal ve olarak sınırlarının ve yeterliliklerinin neler olduğunun da tanımlanması gerekmektedir (Dallos ve Draper, 2016); Gehart, 2019). Aile danışmanlığının ortaya çıktığı Amerika'da mesleki etik kurallar ve mesleki yetkinlikler Amerikan Evlilik ve Aile Terapisi Derneği tarafından kontrol edilmektedir. Alanda çalışacak aile danışmanlarının dernekten uygulayıcı lisansı alabilmesi için akredite edilmiş bir lisansüstü programdan (yüksek lisans ya da doktora) mezun olması ve süpervizyon eşliğinde 1000-3000 saat (en az iki yıl) klinik deneyim edinmesi gerekmektedir. Bu deneyimi elde eden aile danışmanı adayları derneğin düzenlemiş olduğu bir sınava girip bu sınavı da başarıyla tamamlarsa dernek tarafından onaylanmış aile danışmanı lisansını kazanabilmektedirler (Akyıl ve arkadaşları, 2015).

Türkiye'de aile, evlilik ve çift danışmanlığına ilişkin güncel mevzuat incelendiğinde; Aile Sosyal Hizmet ve Çalışma Bakanlığı'nın 2007 ve 2009 yönetmelikler çı-

kardığı ancak 28401 sayılı 04.09.2012 tarihli Resmî Gazetede yayınlanan "***Gerçek Kişiler ve Özel Hukuk*** Tüzel Kişileri İle Kamu Kurum v***e Kuruluşlarınca Açılacak Aile Danışma Merkezleri Yönetmeliği***"[14] ile diğer yönetmeliklerin yürürlükten kaldırıldığı görülmektedir. 2012 yılında çıkan bu yönetmelik aile danışmanlığı merkezlerini ***kimlerin açabileceği,*** burada çalışacak ***aile danışmanlarının nasıl bir eğitimden geçmesi*** gerektiği gibi konuları içermektedir. 2012 tarihli bu yönetmelikte aile danışmanının eğitimi ve niteliğine ilişkin hazırlanan Madde 14'e göre aile danışmanı olabilmek için;

1. *Sosyal hizmet, psikoloji, sosyoloji, psikolojik danışmanlık ve rehberlik, tıp, hemşirelik ve çocuk gelişimi alanlarından birinde en az dört yıllık lisans programlarından mezun olanlar, Milli Eğitim Bakanlığı, Yükseköğretim Kurulu veya üniversitelerden, biri tarafından uygun görülen* ***en az üç yüz saati teorik ve en az otuz saati süpervizyon*** *eşliğinde olmak üzere yüz elli saati uygulamalı toplam dört yüz elli saatlik aile danışmanlığı alanında bir eğitim programını başarıyla tamamladıktan sonra sertifika alanlar, aile danışmanı unvanı alabilir.*
2. *Sosyal hizmet, psikoloji, sosyoloji, psikolojik danışmanlık ve rehberlik, tıp, hemşirelik ve çocuk gelişimi lisans programlarını tamamladıktan sonra aile danışmanlığı alanında yüksek lisans veya doktora eğitimini tamamlamış olanlar aile danışmanı sayılır ve ayrıca bunlardan merkezlerde çalışmak için sertifika istenmez.*
3. *Yükseköğretim kurumları dışında aile danışmanlığı eğitimi sertifika programı açmak isteyen kurum ve kuruluşlar Milli Eğitim Bakanlığından izin alırlar.*
4. *Yükseköğretim kurumları dışında aile danışmanlığı sertifika programı eğitimini yürütecek kurum ve kuruluşlarda görev alacak eğiticilerde ulusal ve uluslararası standartta sertifikaya sahip ve aile danışmanlığı konusunda en az beş yıl çalışmış olmak ya da aile danışmanlığı alanında yüksek lisans veya doktora programlarında eğiticilik yapmış olma şartı aranır.*

Yine aynı yönetmelikte "**Aile Danışmanının Görevleri"** madde 16'da aşağıdaki gibi belirlenmiştir.

a. *Aile sistemi içerisinde işlev bozulmalarına neden olan, aile ve bireylerin, bireysel gelişimlerini ve yetiştirilmelerini olumsuz yönde etkileyen, aile yaşam döngüsü ve gelişimsel farklılıklar ile eşler arasında ilişki ve iletişim sorunlarına yol açan, anne baba olarak rol ve sorumluluklarını sağlıklı bir*

14 https://www.mevzuat.gov.tr/Metin.Aspx?MevzuatKod=7.5.16567&MevzuatIliski=0&sourceXmlSearch= adresinden 22.03.2020 tarihinde erişilmiştir.

biçimde yerine getirmelerini güçleştiren ve aile üyelerinin psiko-sosyal ve ekonomik yapılarını tehdit eden sorunların oluşmadan önce engellenmesi ve ortaya çıkan sorunların çözümlenmesinde birey ve aile ile çalışmak,

b. *Kişilerin içinde geliştikleri veya işlevlerini yerine getirdikleri aile sistemini veya ilişkide bulundukları diğer sosyal çevreyi değerlendirmeye dayanan ve bu anlayıştan yola çıkarak bireylere, çiftlere veya ailelere sorunlarının çözümüne dönük değişim ve gelişime yönelik hizmetler sunmak,*

c. *Aile üyelerinin oturumlardaki etkileşim sürecinin içeriğini raporlaştırmak,*

d. *Aile kurma niyetinde olan bireylere rehberlik ve danışma hizmetleri vermek,*

e. *Anne ve babaların çocuk eğitiminde daha bilgili olması, bu bilgilerini hayata geçirmesi, çocuğuyla ve eşiyle ilişkisini geliştirmesi için anne ve babalara yönelik çalışmalar gerçekleştirmek,*

f. *Boşanma öncesinde ailelere psiko-sosyal süreç ve dinamikleri de dahil ederek arabuluculuk hizmetleri planlamak ve uygulamak,*

g. *Boşanmış bireylere ve çocuklarına bu durumdan olumsuz etkilenmemeleri için boşanma sonrası uyum programları planlamak ve uygulamak,*

h. *Tek ebeveynli ailelere danışmanlık ve destek hizmeti vermek,*

i. *Aile içi şiddetin önlenmesine yönelik rehberlik ve danışmanlık hizmetlerini vermek,*

j. *Gerektiğinde aile üyelerini ihtiyaçlarına yönelik olarak ruh sağlığı ve hastalıkları hizmeti veren kurum ve kuruluşlara yönlendirmek.*

Bu yönetmeliğe ek olarak, Türkiye'de ulusal meslek standartları oluşturmayı amaçlayan Aile Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığına bağlı **Mesleki Yeterlikler Kurumu** (MYK) Aile Danışmanını (2014),

> "*İş sağlığı ve güvenliği, çevre ve kalite sağlamaya ilişkin önlemleri alarak aile danışmanlığı süreçlerinde aile değerlendirme, danışmanlık uygulamalarını planlama ve müdahale süreçlerini yönetme ile mesleki gelişim faaliyetlerini yürütmeye ilişkin bilgi ve becerilere sahip nitelikli kişi*" olarak tanımlamıştır (Resmi Gazete, 18.04.2014).

Yine aynı meslek standardı belgesinde aile danışmanının yapacağı işleri

- Aile içindeki ilişki ve iletişim sorunlarıyla baş etme,
- Ailenin yaşamış olduğu zorlu yaşam olayları ve krizle baş etme,
- Ebeveyn çocuk ilişkilerinin güçlendirilmesi,
- Evlilik öncesi süreci ve sonrasında rehberlik ve danışmanlık yapma,

- Psikososyal sorunların etkileriyle baş etme ve çözümüne destek olma,
- Aile üyelerinin sosyal çevre ilişkilerinin güçlendirilmesi amacıyla çiftlere, ailelere ve bireylere ilişkisel bir yaklaşımla sunulan hizmetler olarak tanımlamıştır (**MYK, Ulusal Meslek Standardı, Aile Danışmanı, 2014**).

Türkiye'de yasaların ve meslek standartlarının oluşturulmasına yönelik çalışmalar her ne kadar geç kalmış olsa da alanın gelişimi ve geleceği açısından oldukça önemlidir. Sonuç olarak Amerika ve Türkiye'deki uygulamalar karşılaştırıldığında Amerika'da 3000 saate kadar ulaşan ve en az yarısında süpervizyon alınmasını ön gören standartlara karşın 300 saat teorik 30 saati süpervizyon alınarak 150 saatlik uygulama yeterli görülmektedir. Ayrıca Türkiye'de aile danışmanlığı alanında yüksek lisans yapanlardan herhangi bir eğitim almaları beklenmezken Amerika'da alınması gereken eğitim yüksek lisansa ek olarak istenmektedir. Bu açıdan bakıldığında Türkiye'de aile danışmanlığı hizmeti verecek alan uzmanlarının aldığı eğitimin yeterliliği düşündürücüdür.

Türkiye'de Aile Danışmanlığı alanının hızla büyüdüğü göz önüne alındığında meslek standartlarının ve meslek etiğinin izlenmesi adına mesleki derneklere önemli görevler düşmektedir. Türkiye'de aile danışmanlığına ilişkin derneklere bakıldığında; 1998 yılında kurulan **Aile ve Evlilik Terapileri Derneği (AETD);** 2012 yılında kurulan Çift ve Aile Terapileri Derneği (ÇATED) ve Türk Psikologlar Birliğinin altında bulunan Çift ve Aile Terapisi Birimi ön plana çıkmaktadır (Akyıl ve arkadaşları, 2015). Bu dernekler yapmış oldukları eğitim, kongre, seminer ve diğer çalışmalarla aile danışmanlığı alanının gelişimine katkı sunmaktadırlar.

Türkiye'de psikolojik danışma alanının gelişimine bakıldığında okullarda sunulan hizmetlerin ağırlıkta olduğunu söylemek mümkündür (Boyacı, 2018). Türkiye'için şimdilik durum böyle olmasına rağmen değişen yaşam koşullarıyla birlikte psikolojik danışma hizmetlerinin tıpkı diğer gelişmiş ülkelerde olduğu gibi farklı uzmanlık alanlarına ayrılacağına ön görmek çok da yanlış olmayacaktır (Boyacı, 2018; Yeşilyaprak, 2009). Psikolojik danışma hizmetleri bireylerin sosyal, duygusal ve bilişsel gelişimine katkı sağlamak adına bireye ve ailesine sunulabilen çok yönlü bir hizmettir (Capuzzi ve Gross, 2017). Türkiye'de örgütlü PDR hizmetlerinin yaklaşık Bundan tam 70 yıl önce 1955 yılında kurulan "rehberlik ve araştırma" merkeziyle başladığı varsayılmaktadır (Kuzgun, 1987). Kuruluşunun üzerinden geçen yaklaşık 70 yıllık zamana rağmen psikolojik danışma alanı Türkiye'de hala kendi sınırlarının ve alanın ne olduğunu anlatmaya çalışmıştır. Günümüzde aile danışmanlığı gibi psikolojik danışmanlığın alt alanları içinde benzer bir mücadele sürdürülmektedir. Tuzgöl-Dost ve Keklik (2012) yapmış oldukları araştır-

malarında Türkiye'de psikolojik danışman olarak çalışan uzmanların sorunlarını araştırmış ve aşağıdaki bulgulara ulaşmışlardır.

- Unvan sorunu ve görev tanımındaki belirsizlikler,
- Akreditasyon,
- Psikolojik danışman eğitimi,
- Meslek odası oluşturma,
- Kariyer danışmanlığı, ruh sağlığı danışmanlığı ve aile danışmanlığı gibi alanlarda uzmanlaşmanın olmaması,
- Süpervizyon ihtiyacı
- Psikolojik danışmanların yeterlilikleri
- Okulda çalışan öğretmenlerin ve yöneticilerin PDR hizmetlerine ilişkin bilgi eksiklikleri ve önyargılı tutumu öne çıkan alan sorunları (Tuzgöl-Dost ve Keklik, 2012).

Bunlar okul psikolojik danışmanlığı alanına ilişkin sonuçları ifade etmekle birlikte aile danışmanlığı alanına da projeksiyon tutması açısından önemli bulgulardır. Aile danışmanlığı alanında yapılan araştırmalara ise bir sonraki bölümde ayrıca yer verilmiştir.

13. BÖLÜM

TÜRKİYE'DE AİLE DANIŞMANLIĞI ALANINDA YAPILAN ARAŞTIRMALARDAN ÖRNEKLER

Türkiye'de psikolojik danışma alanında yapılan çalışmaların çoğunlukla okul danışmanlığı odağında olduğu bilinmektedir (Güven ve arkadaşları, 2018). Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneğinin (Türk PDR Derneği) çıkarmış olduğu Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik dergisi 1990'yılından beri yayın hayatına devam etmekte ve ağırlıklı olarak okul danışmanlığı alanında olduğu görülmektedir. Aile danışmanlığı konusunda yapılan araştırmaların yayınlandığı aile danışmanlığına özgü bir derginin çıkarılması ise maalesef 2018 yılına kadar gerçekleştirilememiştir. Yaşanan bu zorluklara rağmen Türk PDR Derneği tarafından yayınlanan Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi'nin[14] çıkarılması ve lisansüstü eğitim programlarının açılması aile danışmanlığı alanının gelişimi adına önemli bir girişim olarak değerlendirilebilir.

Türkiye'de lisansüstü tezlerin yayınlandığı Ulusal Tez Merkezinde "*Aile Danışmanlığı*", "*AİLE DANIŞMANLIĞI*", "*Aile Terapisi*" ve "Çift Danışmanlığı" başlığıyla yapılan taramalarda (Tez başlıkları taranmıştır) 15 lisansüstü teze ulaşılmış, psikoloji, sosyal hizmet, sosyoloji, psikolojik danışma ve çocuk gelişimi gibi alanlardan aile danışmanlığına ilişkin tezler hazırlandığı görülmüştür. Yapılan taramada ulaşılan ilk tez çalışmasının sosyal hizmet alanında yüksek lisans yapan Baltacı'ya (2010) ait olduğu görülmüştür. Baltacı (2010) araştırmasında aile danışmanlığı almak isteyen 400 evli kadınla çalışmıştır. Aile danışmanlığından yararlanma isteği eğilimlerini incelemiştir. Katılımcılar yaş ve evlilik süresi fark etmeksizin aile danışmanlığı hizmeti almak istediklerini ifade etmişlerdir. En son tezin ise yine yüksek lisans düzeyinde "*Türkiye'de Aileye Yönelik Sosyal Hizmet ve Aile Danışmanlığı Uygulamaları*" başlığıyla Çevik'e (2020) ait olduğu görülmüştür. Çevik'in (2020) ulaşmış olduğu 54 kişilik gruptaki aile danışmanlarının daha çok özel danışmanlık merkezlerinde çalıştıklarını ve aile danışmanı olmayı topluma daha yararlı olabilmek adına seçtiklerini raporlamıştır.

14 Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi, ISSN 2651-5490/Yayın Aralığı Yılda 2 Sayı/ Başlangıç: 2018/Yayıncı Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği.

Nazlı'nın (2017) "Aile Danışmanları Uygulamaları" başlıklı kitabında aile danışmanlığı uygulamasına ilişkin psikolojik danışma ve rehberlik alanında lisansüstü düzeyde eğitim alan öğrencilerinin süpervizyon eşliğinde yapmış olduğu uygulamalar sunulmuştur. Benzer uygulama örneklerinin ve olgu sunumlarının sunulduğu araştırmalar (Baygül ve Avcı, 2016; Demirbilek, 2016; Gökkaya ve Nazlı, 2019; Üstündağ, 2014) bulunmakla birlikte daha fazla uygulamanın yapılmasına ihtiyaç duyulduğu da aşikardır. Süpervizyon alabilmek belki de aile danışmanlığı alanında çalışanların ya da çalışmayı planlayanların en önde gelen beklentilerin birisini oluşturmaktadır. Şabaonova (2017) Türkiye'de Konya ilinde 5 aile danışmanıyla yüz yüze mülakat tarzında bir görüşme yapmış ve onların aile danışmanlığı alanındaki gereksinimleri araştırmıştır. Bu araştırmaya katılan aile danışmanları;

- Süpervizyon saat sayısının artırılması,
- Süpervizörlerin aday aile danışmanlarının uygulama süreçlerini yakından izlemesi,
- Aile danışmanlığı eğitimlerin içeriğinin geliştirilmesi gibi konuların aile danışmanlığı alanının gereksinimlerinin başında olduğunu belirtmişlerdir (Şabanova, 2017).

Bu tarz çalışmaların yanında *Adler Aile Danışmanlığı* (Akçabozan ve Sümer, 2016) ve *Öyküsel Danışma* (Ilgar ve Ilgar, 2018) Türk kültüründe uygulanabilirliğini tartışan araştırmalarda bulunmaktadır. Ayrıca film analizi yöntemiyle aile danışmanlığı kuramlarını inceleyen;

- *"Babam ve oğlum filminin çok kuşaklı/kuşaklararası aile terapisinin temel kavramları açısından değerlendirilmesi"* (Acar ve Voltan-Acar, 2013).
- *"Film analizi yöntemi ile aile terapileri: Gilbert'in hayalleri"* (Bozdağ, 2018).
- *"Annem Uğruna, Film Analizi"* (Şenol-Durak ve Fışıloğlu, 2007).
- *"Yapısal Aile Terapisi'nin Temel Kavramlarıyla Gelin Filminin İncelenmesi"* (Yıldız, 2017).
- *Yapısal Aile Terapisi Kuramı ile Dalgaların Prensi Filminin Analizi.* (Nadir, 2013), gibi araştırmalar bulunmaktadır.

Film analizine yer veren araştırmaların yanında, aile danışmanlığına ilişkin kuramlar, kuramcıları ve kullandıkları tekniklerden bahseden araştırmalar da bulunmaktadır (Akçabozan ve Sümer, 2016; Cihan ve Karakaya, 2017). Aile danışmanlığı alanında yapılan araştırmalar incelendiğinde alana duyulan ilginin arttığını söylemek mümkündür ancak aile danışmanlığı alanın gelişimi için gerek

uygulamaya dönük gerekse teorik çalışmaların sayısının artması gerekmektedir. Bu konuda aile danışmanlığı alanında çalışan ya da ilgi duyan araştırmacılara önemli görevler düşmektedir. Araştırmacıların yapacakları bu çalışmalar bir taraftan alanda yapılan uygulmaların niteliğinin artmasını sağlarken diğer taraftan da Türkiye'de özgün aile danışmanlığı yaklaşımlarının geliştirilmesinde katkı sunacaktır.

KAYNAKÇA

Acar, T., & Voltan-Acar, N. (2013). Babam ve oğlum filminin çok kuşaklı/kuşaklararası aile terapisinin temel kavramları açısından değerlendirilmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 13*(1), 37-53.

Akçabozan, N. B., & Sümer, Z. H. (2016). Adler yaklaşımında aile danışmanlığı. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, *6*(46), 87-101.

Algan, T. (2016). Aile danışmanlığı uygulaması: dünü, bugünü ve yarını. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, *5*(7), 2208-2217.

Austin, V. L. & Sciarra, D. T. (2019). *Çocuk ve ergenlerde duygusal ve davranışsal bozukluklar* (M. Özekes, Çev.). Ankara: Nobel Yayıncılık.

Baltacı, G. (2010). *Aile danışmanlığı hizmetinden yararlanmak isteyen evli kadınların nitelikleri* (Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.). https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp adresinden edinilmiştir.

Baygül, Ş. & Avcı, R. (2016). Çözüm Odaklı Kısa Süreli Aile Danışmanlığı Kuramına Dayalı Olarak Geliştirilen Evlilik Programının Çiftlerin Evlilik Uyumlarını Artırmadaki Etkisi/ The Effects of Marital Program Developed in Accordance with Solution Focused Brief Family Counseling The. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, *13*(36).

Berksun, O. E. ve Sayar, G. H. (2013). Aile ve eş terapileri. *Ankara: Detay Yayıncılık.*

Boscolo, L., Cecchin, G., Hoffman, L., & Penn, P. (1987). *Milan systemic family therapy: Conversations in theory and practice*. Basic Books.

Bowen, M. (1976). Theory in the practice of psychotherapy. *Family therapy: Theory and practice,* 4, 2-90.

Bowen, M. (1985). *Family therapy in clinical practice.* New York: Jason Aronson.

Boyacı, M. (2019). Benliğin gelişimine ilişkin güncel yaklaşımlar. M. Kandemir ve C. Çetiner (Çev. Ed.), *Benliğin inşası gelişimsel ve sosyokültürel temeller kitabı* içinde (s. 1-29). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

Boyacı, M. (2018). *Türkiye'de psikolojik danışman eğitimi ve karşılaşılan sorunlar: güncel bir durum değerlendirmesi.* ERPA-International Congresses on Education. İstanbul

Boyacı, M. ve Ersever, O. G. (2017). Effect of the tolerance tendency enhancement program to 5th grade student's tolerance and bullying level. *Education and Sciences, 42*(189), 162-187. http://dx.doi.org/10.15390/EB.2017.6802.

Bozdağ, Y. (2018). Film analizi yöntemi ile aile terapileri: Gilbert'in hayalleri. Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi, 2(3), 87-95

Capuzzi, D. & Gross, D. R. (2017). *Introductıon to the counselıng professıon.* New Jersey, NJ: John Wiley & Sons.

Carr, A. (2019). Family therapy and systemic interventions for child-focused problems: the current evidence base. *Journal of Family Therapy*, *41*(2), 153-213.

Cihan, Ü. ve Karakaya, H. (2017). Yaşantısal bir aile terapisti: Virginia satir. Munzur Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi (MÜSBİD), 2017, 5.10: 70-89.

Corey, G. (2018). *Theory and practice of counseling and psychotherapy (Enhanced 10th Edition)*. Cengage Learning, Inc. Mason: United States.

Çevik, Y. (2010). *Türkiye'de aileye yönelik sosyal hizmet ve aile danışmanlığı uygulamaları* (Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi İstanbul.). https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp adresinden edinilmiştir.

Dallos, R., & Draper, R. (2015). *An introduction to family therapy: Systemic theory and practice*. McGraw-Hill Education (UK).

Demirbilek, M. (2016). Aile danışmanlığı: Bir uygulama örneği. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, *10*(2), 109-120.

Erford, B. T. (2020). *40 Techniques every counselor should know* (Second Edition). Pearson Educatioan Inc. Newyork NY: USA.

Gander, M. J., & Gardiner, H. W., (2015). Çocuk ve ergen gelişimi. (8. Baskı) (B. Onur, A. Dönmez, & N. Çelen, Çev.). Ankara: İmge Kitabevi Yayınları.

Gehart, D. (2019). *Aile terapisi yeterliklerinde uzmanlaşma: Kuramlara ve klinik vaka belgelendirmelerine uygun bir yaklaşım* (2. Baskı.) (Çev: İlhan, T., & Cihan, H.). Pegem Akademik Yayıncılık: Ankara.

Gençtan, E. (2017). Psikanaliz ve sonrası (16. Basım). İstanbul: Metis Yayıncılık.

Gehart, D. R. (2010). Mastering Competencies in Family Therapy: A Practical Approach To Theories Clinical Case Documentation. (1. Edition). Belmont: Brooks Cole

Gladding, S. T. (2015). *Family therapy: History, theory, and practice* (Sixth Edition-Global Edition). Pearson Higher Ed.

Goldenberg, I., Stanton, M. & Goldenberg, H. (2017). *Family therapy: An overview* (Ninth Edition). Cengage learning. Boston: USA.

Gökkaya, S. C. ve Nazlı, S. (2019). Gelişimsel Odaklı Aile Danışmanlığı Süreci: Olgu Sunumu. *Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, *2*(01), 29-52.

Güven, M., Özhan, M. B., Kaynak, S. ve Demirbaş, N. K. (2018). Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi ile Journal of Counselling Psychology'deki Araştırma Eğilimleri [Research trends in the Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal and the Journal of Counselling Psychology]. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 8(49), 193–208.

Hanna, S. M. (2019). *The practice of family therapy: Key elements across models* (Fifth Edition). New York, NY- USA. Routledge.

İlgar, S. C., & İlgar, M. Z. (2018). Öyküsel terapi ve psikolojik danişmada kullanimi. *Electronic Turkish Studies*, *13*(19).

Kaban, Z. Y. (1994). Genel sistem teorisi ve sibernetik. *Marmara İletişim Dergisi*, *8*(8), 219-226.

Kesici, Ş., Bayrakcı, E., Mert, A., & Kiper, C. (2017). *Vaka örnekleriyle birlikte aile danışma kuramları ve Teknikleri* (4. Baskı). Nobel Akademik Yayıncılık: Ankara.

Kuzgun, Y. (1987). Okul danışmanlarından beklenen rol ve danışman eğitimi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2*(2).

Lambert, M. (1992). Psychotherapy outcome research: Implications for integrative and eclectic therapists. In J Norcross, J. C., & Goldfried, M. R. (Eds.). *Handbook of Psychotherapy Integration.* (pp. 94-129). New York: Wiley.

Meydan, B. (2016). Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma: Okullardaki etkililiği üzerine bir inceleme. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, *4*(39).

Myers, D. G., & Twenge, J. M. (2018). *Exploring social psychology* (Eighth Edition). New York, NY: Mcgraw-Hill.

Nadir, U. (2013). Aile danışmanlığı eğitimlerinde popüler filmlerin kullanımı ve yapısal aile terapisi kuramı ile dalgaların prensi filminin analizi. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, *24*(1), 129-143.

Nazlı, S. (2017). *Aile danışmanlığı uygulamaları.* Anı yayıncılık: Ankara.

Nazlı, S. (2018). *Aile Danışmanlığı (14. Baskı)*. Ankara: Anı Yayınları.

Nazlı, S. (2013). Evli Kadınların Aile Sistemlerini Algılayışları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, *46*(1), 417-438.

Nichols, M. P., & Davis, S. D. (2017). Family therapy: Concepts and methods (Eleventh Edition). New Jersey, Hoboken: USA.

Özabacı, N., & Erkan, Z. (2017). *Aile danışmanlığı kuram ve uygulamalara genel bir bakış*. Pegem Akademik Yayıncılık: Ankara.

Özburun, N. (2018). Derleme: Genel sistem teorisinden etkilenen aile terapisi modellerinin karşılaştırılması. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, *1*(2), 172-188.

Rivett, M., & Buchmüller, J. (2017). *Family Therapy Skills and Techniques in Action*. New York, NY: Routledge.

Santrock, J. W. (2018). *Life-span development.*(17th Edition). New York, NY: Mcgraw-Hill.

Sarıkaya, Y., Boyacı, M., İlhan, T. ve Aldemir, A. (2018). Adaptation of the Differentiation of Self Inventory Short Form (DSI-SF) to Turkish: Validity and Reliability Study. *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 7*(2), 365-380., Doi: 10.14686/buefad.364196.

Sefer-Erdoğan, Y. (2019). Türkiye'de Aile Danışmanlığı Alanında Yapılmış Yüksek Lisans Tezlerinin Analizi. *Akademik Platform Eğitim ve Değişim Dergisi*, *2*(1), 106-127.

Sexton, T. L., & Lebow, J. (Eds.). (2015). *Handbook of family therapy: The science and practice of working with families and couples*. Routledge.

Sharf, R. S. (2015). *Theories of psychotherapy & counseling: Concepts and cases.* Brooks/Cole, Cengage Learning.

Sklare, G. B. (2014). *Brief counseling that works: A solution-focused approach for school counselors and administrators* (Third Edition). Corwin Press.

Song, W., Qian, X., & Goodnight, B. (2019). Examining the roles of parents and community involvement and prevention programs in reducing school violence. *Journal of School Violence*, *18*(3), 403-420.

Şabanova, A. (2017). Aile danışmanlığı alanında çalışan uzmanların bu alana ilişkin görüş ve önerileri, (Yüksek Lisans Tezi, Ankara, Hacettepe Üniversitesi, Ankara). https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp adresinden edinilmiştir.

Şenol-Durak, E., & Fışıloğlu, H. (2007). Film analizi yöntemi ile Virginia Satir aile terapisi yaklaşımına bir bakış. *Türk Psikoloji Yazıları*, *10*(20), 43-62.

Taştan, K. (2018). Stratejik Aile Danışmanlığı: Bir Vaka İncelemesi. *Konuralp Tıp Dergisi*, *10*(2), 256-259.

Tönbül, Ö. (2019). Aile danışmanlığı sürecinde ve kuramlarında amaç oluşturma. *Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, *2*(01), 76-95.

Tuzgöl Dost, M., & Keklik, İ. (2012). Alanda çalışanların gözünden psikolojik danışma ve rehberlik alanının sorunları.

Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği (2011). Psikolojik danışma ve rehberlik alanında çalışanlar için etik kurallar. Türk PDR Derneği Yayınları: Ankara.

Türkiye Aile Yapısı Araştırmaları-TAYA. (2018). Türkiye Aile Yapısı İleri İstatistik Analizi Araştırması. https://www.ailevecalisma.gov.tr/media/35869/taya-18_turkce_kitap.pdf adresinden 23.03.2020 tarihinde edinilmiştir.

Üstündağ, A. (2014). Yapısal aile danışmanlığı ve bir olgu örneği. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, (33).

Yeşilyaprak, B. (2009). Türkiye'de psikolojik danışma ve rehberlik alanının geleceği: Yeni açılımlar ve öngörüler. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 42(1), 193-213.

Yıldız, M. Yapısal Aile Terapisi'nin Temel Kavramlarıyla Gelin Filminin İncelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, *7*(12), 157-176.