

Genel olarak ailelerin oluşum ve gelişimi aşağıdaki basamaklar ile açıklanmaktadır; Bekar yetişkinler: Bireysel olarak karar alma, anne babadan bağımsız ilişkiler geliştirebilme ve kendi kimliğini şekillendirebilme temel hedeftir. Yeni evlenmiş çiftler Birinci evreye ilişkin krizlerin çözüme kavuşturulması ile bir araya gelen yetişkinlerin aile kurduğu evredir. Bu dönemin temel sorumlulukları eş rolüne uyum, eşlerin her birinin diğerinin kök ailesi ile etkili ilişki kurması, aile içi iş bölümü ve planlamaların yapılması olarak sıralanabilir. Küçük çocuğu olan aileler Yeni bir üyenin dahil olması ile aile sisteminde birtakım değişiklikler gerekmektedir. Bu evrede ebeveynlik rolünün paylaşımı ve çocuk yetiştirme sürecine ilişkin planlamaların yapılması gerekmektedir. Ergenlik döneminde çocuğu olan aile Ergenin benlik arayışı, akranlar arasında yer edinme çabası, çocuğun anne baba ile çatışması sıklıkla karşılaşılan durumlardır. Bu noktada özellikle ebeveynlerle ergen çatışması kimin neyi neden istediği-yaptığı konusunda yaşanan iletişim eksikliğidir. Çocuğu evden ayrılan aile Bu evrede aileler çocuklarının evden ayrılmalarını destekler. Çocuk kendi eğitim hayatını, iş hayatını veya özel hayatını planlama ile ilgili kararlar almaktadır. Yaşlı aileler Bu evrede emeklilikle birlikte gelir azalmış ve yaşlanma ile birlikte de birtakım sağlık sorunları ortaya çıkmıştır. Hatta eşlerden birinin kaybına uyum önemli bir krizdir.

### **AİLE TÜRLERİ VE ÜLKEMİZDE YAYGIN OLAN AİLE YAPILARI**

Aile en genel anlamıyla kan, evlilik ve evlat edinme yoluyla ilişki hâlinde olan ve genellikle ortak bir mekânı paylaşan toplumsal bir birimdir. Akrabalık kurumunun temelini oluşturan aile insanlığın en temel ve en eski sosyal kurumu olarak kabul görmektedir Bundan yaklaşık 70 yıl önce Ogburn, ailenin fonksiyonlarını şu şekilde açıklamıştır:

- Neslin devamı: Toplumun kendi varlığını sürdürebilmesi için aile neslin devamını sağlar.
  - Koruma: Diğer canlılardan farklı olarak insan yavrusu çok uzun süreli bir bakım ve ekonomik güvenliğe gereksinim duyar. Çocukların bu gereksinimleri aileler tarafından karşılanır. Bütün kültürlerde aile bu konuda nihai sorumludur.
  - Toplumsallaşma: Ebeveynler ve diğer akrabalar çocukları gözetirler, onlara normları, değerleri ve kültürü aktarırlar.
  - Cinsel davranışın düzenlenmesi: Cinsel normlar toplumdan topluma değişebileceği gibi aynı toplum içinde zamanla da değişebilir. Ancak aile bu konuda bir düzenleme getirir.
  - Sevgi ve arkadaşlık: İdeal bir aile, mensuplarına sıcak ve şefkatli bir ortam sağlar. İnsanlar kendilerini aile içinde güvende ve mutlu hissederler.
  - Toplumsal statü sağlanması: Bizler ailemizin geçmişinden gelen belirli sosyal statüleri miras olarak alırız. Ailenin imkânları, çocuğun daha sonra alacağı eğitim dâhil birçok konuda belirleyici olacaktır.
- Anaerkil aile:** Güç ve otoritenin anne tarafından kullanıldığı bir aile sistemidir. **Ataerkil aile:** Güç ve otoritenin babada (erkeklerde) olduğu en yaygın aile sistemidir. **Geniş aile:** Ana, baba ve çocukların dışında birkaç kuşağın bir arada yaşadığı aile grubudur. **Çekirdek aile:** Anne, baba ve çocukların bir arada yaşadığı aile şeklidir. Ailenin dönüşümü Toplu, gelenekçi yaşamlardan modern hayata geçiş ile hem fiziki yapıda hem de fikri yapıda olan değişimler aile kavramını ve yaşantısını değişime uğratmıştır. Aileyi krize düşüren bazı etkenler vardır. Bu etkenler • Sanayileşmeyle birlikte ailede meydana gelen ekonomik problemler,
- Kadın hakları savunuculuğunun sıradanlaşması,
  - Feminizmi destekleyen hareketler,
  - Çeşitli moda akımları
  - Evlilik dışı birlikteliklerdeki artış,
  - Boşanmaların yaygınlaşması,
  - Medyanın olumsuz yönleri,
  - Kültürel değerlerin zayıflaması ve yozlaşması,
  - Eğlencelerin cinselliğe dönüşümü,
  - Alkol ve uyuşturucunun yaygınlaşarak kullanımı,
  - Batı dünyasında baş gösteren bireycilik anlayışı ve kültürel yozlaşmalar
- Evlilik Evlilik sadece iki insanın birlikteliğinin ötesinde toplumsal boyuta sahip bir olgudur. Yetişkin bir erkek ve bir kadın arasında yasal geçerliliği olan, belirli hak ve yükümlülükleri gerektiren bir ilişkidir. Akrabalık bağı ise soy ve evlilik yoluyla kültürel olarak kabul edilmiş toplumsal ilişkiler sistemi olarak görülebilir Eş seçimi Eşler birbirlerini seçerken özlere uygun hem fiziksel hem de sosyo-kültürel olarak uyum içinde yaşayacağı bir seçim yapmalıdırlar. Bu seçimi etkileyen unsurlardan bazıları; eğitim seviyesi, sosyo-ekonomik nitelikler, dini ve ideolojik görüşler, kültürel ve ırk farklılıkları, fiziksel nitelikler, kişilik nitelikleri ve yaştır. Evlilik türleri Evlilik türlerinin sınıflandırılmasında en çok kullanılan ölçütler eş seçimi, eş sayısı, soyun izlenmesi ve yerleşim yeri gibi özelliklerdir. Eş seçimine göre evlilikler, endogami (içten evlenme) ve egzogami (dıştan evlenme) şeklinde ikiye ayrılırken eş sayısına göre evlilik tipleri monogami (tek eşlilik) ve poligami (çok eşlilik) şeklinde iki grupta toplanmaktadır. Eşin kaldığı çevreye göre evlilik tiplerini şu şekilde sıralayabiliriz:
- Baba yanı yerleşme: Kadının ana-baba evini bırakarak erkeğin ana-baba ailesine katılmasıdır.
  - Ana yanı yerleşme: Erkeğin ana-baba evini bırakarak kadının ailesinin yanına (aynı haneye veya yanı başındaki bir haneye) yerleşmesidir.
  - Ayrı yerleşme: Evli çiftin, ana-baba ailelerinden ayrı, onlardan bağımsız hatta uzak bir yere yerleşmeleridir.
  - İki taraflı yerleşme: Çiftin hangi tarafın ana-baba ailesi yanında oturacağını ise ana-baba ailelerin birbirilerine oranla sosyo-ekonomik statüleri belirler. Soyun izlenmesine göre aile türlerini de baba soyunun izlenmesi, ana soyunun izlenmesi, soyun iki yanlı izlenmesi şeklinde sınıflandırmak

mümkündür. İletişimin tanımı ve iletişim süreçleri İletişim, en az iki insanın karşılıklı olarak bilgi, duygu, düşünce ve yaşantılarını belirli yollarla paylaştıkları psiko-sosyal bir süreç olarak tanımlanabilir. İletişim sürecinde temel kavramlar vardır; bunlar iletişim öğeleri ve süreçleridir. İletişimin öğeleri; Kaynak ve Hedef: Kişilerarası iletişimde kaynak mesajı gönderen, hedef ise kaynaktan gelen mesajı aldıktan sonra bu mesajı açan, yorumlayan ve ürettiği mesajı da kendisine ileten kaynağa gönderendir. Mesaj-ileti: İletişim sürecinde hedefe iletmek istenen her şey mesaj-iletidir. Kanal: Kanal, iletişim sürecinde mesajların gönderildiği söz, yazı, görsel ya da başka araçlardır. Günümüzde kişilerarası ve kitle iletişim kanalı olarak internet, televizyon, radyo, gazete, cep telefonu gibi araçlar yoğun olarak kullanılmaktadır. İletişim süreçleri: Kod ve kodlama; mesajın işaret haline dönüşmesinde kullanılan simgeler ve bunlar arasındaki ilişkileri düzenleyen kuralların tümüne kod denir. Kodlama ise mesajın içeriğinin kod simgelerine dönüştürülmesidir. Kod açma ve yorumlama; kaynaktan gelen mesajın içeriğinin alınıp çözümlenmesi olarak ifade edilebilir. Yorumlama ise kod açmadan sonra mesajın yeniden değerlendirilerek bir sonuca varılmasıdır. Geribildirim-dönüt; herhangi bir dizgenin ürettiği çıktının bu dizgeye girdi olarak geri verilmesi yoluyla dizgenin kendi amacından sapan davranışlarının adım adım düzeltilmesi böylece öz denetimin sağlanması olanağı olarak tanımlanabilir. Gürültü; kaynaktan çıkan mesajın alıcı tarafından tam ve doğru şekilde alınmasını etkileyen her şey olarak tanımlanabilir. Aile içi iletişim unsurları

- Kendini tanıma
- Empati
- Saygı
- Etkili dinleme
- Biz bilinci oluşturma
- Ben dili kullanma
- Aile bireyini tanıma Aile içi iletişim engelleri
- Ön yargı
- Zihin okuma
- Savunucu iletişim
- Tek yönlü-çift yönlü iletişim
- Denetleme
- Tehdit etme
- Suçlama
- Özsaygı ve özsaygı eksikliği
- Algıda seçicilik
- Kişileştirme
- Mantığa bürünme Eşler arası iletişim sürecinde sıklıkla rastlanan iletişim engellerini aşağıdaki şekilde ifade edilmektedir.
- Genellemelerde bulunmak
- Karşı tarafın aklını kullanmak
- Geçmiş yaşantıların sürekli olarak irdelenmesi
- Teşhis koymak
- Zeytinyağı gibi üste çıkmak, hep haklı olma gayreti içinde olmak
- Ses tonunu yükseltmek

• Vurdumduymazlık Evlilikte iletişim problemlerinin nedenleri nelerdir? Kadın ve erkeğin hissettikleri, düşündükleri ve istekleri konusunda diğer tarafa açık olmaması. İlişkilerde üçüncü bir şahsın aracı olması, Duygu, düşünce ve istekte birbirine açık olmaması Her iki tarafın farklı beklentilerinin olması ve bu beklentilerin diğer tarafça karşılanmaması Evlilikte iletişim problemleri nelerdir? Cinsiyet farkları Geçmişe takılı kalmak Beyin Okumak Çözümüne ulaşmadan konuyu kapatmak Biriktirmek Eşler arası iletişim Eşler birini seçip bir yuva oluşturduklarında partnerinin koşulsuz kabulünü ve anlayışını beklemesi hataların en başını oluşturmaktadır. İki farklı birey demek; farklı bakış açıları, farklı düşünce yapıları ve farklı zevklerle hayatın çeşitlenmesi demektir. Çiftlerin kavraması gereken nokta bu gibi farklılıkların olabileceği ve onların bu farklılıkları en az düzeye indirgeyerek çözmesi gerektiğidir. Çocuklarla iletişim Gelecekteki ebeveynlerin ve sağlıklı evliliklerin temeli ebeveynlerin hem birbirleri hem de çocukları ile kurdukları sağlıklı iletişimle sağlanır. Anne babanın çocuğunun benlik algısına saygı göstermesi, çocuğuna öz güven vermesi, onu destekleyerek yanında olduğunu hissettirmesi kendi karar verme mekanizmasının oluşmasını sağlar. Ailede şiddet Bireylerin baskı ve güç karşısında bedensel ve ruhsal zorbalığa maruz kalması aile içi şiddeti doğurur. Aile içi şiddet evlilikte sorunların hem nedeni hem de sonucudur. Aile ve evlilikte iletişim problemlerinin çözümü nedir? Evlilikte iletişim problemleri, her iki tarafın birbirini dinlemesi, söylediklerine önem vermesi ve iletişim kurarken yıkıcı değil yapıcı bir tavır takınması ile çözülebilir. Saygı bağına koparmama, iletişimde şeffaf olma, karşılıklı olarak birbirine değer verme iletişim bağına güçlendirecektir. Aile, evlilik ve ebeveyn rollerinde iletişim problemleri Toplumsal, ekonomik ve eğitim alanındaki gelişmelere ve değişmelere paralel olarak ailede birtakım değişimler

yaşanmış ve aile içi problemlerin çeşitliliği artmıştır. Kadının iş hayatına girmesi, pahalı yaşam şartları, artan beklentiler, köyden kente göç ve iş arayışı geniş aile yapısının çekirdek aileye dönüşü, eşlerin aynı rolleri üstlenmesi, evi ve aileyi birlikte geçindirmesi anne-baba-eş-evlat olma rollerini değiştirmiştir. Aile içi kuşak çatışması, eğitim farklılıkları ve ekonomik gelişmeler hem eşler arası ilişkide hem de anne-baba ve çocuklar üzerinde iletişim problemlerinin sebepleri haline gelmiştir. Günümüzde aileler, internet, cep telefonu, televizyon gibi iletişim ve etkileşim ağının içerisinde zorlanmaktadır. Çocuklarla nasıl ve ne şekilde iletişim kuracakları konusunda bocalayan ailelerin yeni nesile ayak uydurma çabaları, teknoloji çağında dünyaya gelen bireyler ile ortak bir etkileşimde buluşmaları zor olacaktır. Bu durum ebeveyn ve çocuk ilişkilerine zarar vermektedir

### **EVLİLİKTE BOŞANMA İLE İLGİLİ HUKUKİ SÜREÇLER**

Evlenme Türk Medeni Kanunu'nda detaylı olarak düzenlenen bir müessesesidir. Evlenme; tam ve sürekli bir hayat ortaklığı yaratmak üzere cinsiyetleri iki ayrı kişinin hukuken makbuz ve geçerli şekilde birleşmesidir. Evlenen kişiler, evlilik bağının ömür boyu sürmesini niyet ederler ancak evlilik birliğinden oluşan beraberlikler her zaman beklenildiği gibi ömür boyu sürmez. Evlilik Birliğinin Sona Erme Halleri Evlilik birliği 4 farklı halde sona ermektedir. Bunlar; ölüm, gaiplik, eşlerden birinin cinsiyet değiştirmesi ve boşanmadır. Eşlerden birinin ölümü halinde evlilik birliği kendiliğinden sona erer. Gaiplik halinde ise bir mahkeme kararı gerekmektedir. Gaiplik, ölüm tehlikesi içinde kaybolan veya kendisinden uzun süre haber alınamayan bir kimsenin ölümü hakkında kuvvetli bir olasılık var ise bu kişi hakkında gaiplik kararı verilebilir. Gaiplik halinde de evlilik birliği sona ermiş sayılır. Eşlerden birinin cinsiyet değiştirmesi de Türk hukuk kurallarına göre evlilik birliğini sona erdiren hallerden biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Evlilik birliğini sona erdiren ve güncel hayatta sürekli karşımıza çıkan bir diğer sebep ise boşanmadır. Boşanma Boşanma, eşler henüz hayatta iken; bir eşin kanunda öngörülen sebeplerden birine dayanarak açacağı dava sonucunda evlilik birliğine hâkim kararı ile son verilmesidir. Boşanmadan söz edebilmek için Türk Medeni Kanunu'nda yer alan sebeplerden herhangi birinin varlığı gerekmektedir. Boşanma Sebepleri Boşanma sebepleri Türk Medeni Kanunu'na göre özel ve genel boşanma sebepleri olarak ikiye ayrılmaktadır. Özel boşanma sebepleri; zina, hayata kast, pek kötü ve onur kırıcı davranış, suç işleme ve haysiyetsiz hayat sürme, terk, akıl hastalığıdır. Genel boşanma sebepleri ise; evlilik birliğinin temelden sarsılması, eşlerin anlaşması ve müşterek hayatın kurulamamasıdır.

#### **Özel Boşanma Sebepleri**

1. Zina: Evli bir erkeğin eşinden başka birisi ile ya da evli bir kadının eşinden başkası ile birlikte cinsel ilişkide bulunması zinadır. Eşlerden biri zina ederse diğer eşe karşı boşanma davası açabilir. Türk Medeni Kanunu, eşler arasında kadın ya da erkek olmasından kaynaklı herhangi bir fark gözetmemektedir. Zinadan dolayı boşanma davasının açılabilmesi için, zina eylemini yapan eşin kusurlu olması gerekmektedir. Buradaki kusurdan kasıt, bu eylemin bilerek ve istenerek işlenmesidir.
2. Hayata kast, pek kötü veya onur kırıcı davranış: Eşlerden biri diğer eş tarafından hayatına kastedilmesi veya kendisine pek kötü davranılması ya da ağır derecede onur kırıcı davranışta bulunması sebebiyle boşanma davası açabilir. Hayata kast, eşlerden herhangi biri tarafından diğer eşin hayatına karşı kasıtlı şekilde gerçekleştirilen eylemlerdir. Pek kötü ve onur kırıcı davranıştan kasıt ise, fena sayılan aşağılayıcı eylemlerdir.
3. Suç İşleme ve haysiyetsiz hayat sürme: Eşlerden biri küçük düşürücü bir suç işler veya haysiyetsiz bir hayat sürer ve bu sebeplerden ötürü onunla birlikte yaşamayı diğer eş için imkânsız hale gelirse bu eş boşanma davası açabilir. Küçük düşürücü suçtan kasıt zimmet, rüşvet, dolandırıcılık gibi yüz kızartıcı suçlardan birinin işlenmiş olmasıdır. Haysiyetsiz hayat sürme ise; toplumun genel ahlak anlayışına göre sürekli olarak namus ve şeref kavramları ile bağdaşmayacak şekilde yaşam sürmektir.
4. Terk: Eşlerden biri evlilik birliğinden doğan yükümlülüklerini yerine getirmeme maksadıyla diğer eşini bırakıp giderse veya haklı bir sebep olmadan ortak konuta dönmezse terk eyleminden bahsedilir. Terk sebebiyle boşanma davası açılabilmesi için eşlerin en az 6 ay bir arada yaşamış olması şartı aranır.

5. Akıl Hastalığı: Eşlerden biri evlilik birliği içinde akıl hastası olup da bu yüzden ortak hayat diğer eş için çekilmez hale gelirse, hastalığın geçmesine olanak bulunmadığına dair resmi sağlık kurulu raporu ile tespit edilmek kaydıyla boşanma davası açılabilir. **Genel Boşanma Sebepleri**

1. Evlilik Birliğinin Temelden Sarsılması: Evlilik birliğinin temelinden sarsılmasından bahsedebilmek için, eşler arasında ciddi fikir ayrılıkları, şiddetli geçimsizlik durumu ve anlaşamama hallerinin süreklilik arz etmesi aranır. Bu tip durumlarda evlilik birliği, eşlerin ortak hayatı bir arada sürdürmeyecek derecede sarsılmış olması halinde eşlerden biri boşanma davası açabilir.
2. Eşlerin Anlaşması: Evlilikleri en az bir yıl süren eşler ortak bir karar ile anlaşarak boşanma yoluna gidebilirler. Bunun için en önemli şart, evlilik birliğinin en az bir yıl sürmüş olmasıdır. Bu halde boşanma kararı verilebilmesi için, hâkim tarafları bizzat dinleyerek iradelerinin serbestçe açıklandığına kanaat getirmesi ve boşanmanın mali sonuçları ile çocukların durumu hususunda taraflarca kabul edilecek düzenlemeyi uygun bulması şarttır.
3. Müşterek Hayatın Kurulamaması: Boşanma sebeplerinden herhangi biriyle açılmış bulunan davanın

reddine karar verilmesi ve bu kararın kesinleşmesinden itibaren üç yıl geçmesi halinde her ne sebeple olursa olsun ortak hayat yeniden kurulamamışsa eşlerden birinin istemi üzerine boşanmaya karar verilir.

### **BOŞANMANIN ÇOCUKLARLA İLGİLİ SONUÇLARI**

Boşanma söz konusu olduğunda, durumunun ne olacağı hususunda en çok merak edilen kişiler çocuklardır. Bu nedenle boşanmanın çocuklarla ilgili sonuçları ayrı başlık halinde yer almaktadır.

1-Çocukların Velayeti Velayet kural olarak anne ve babanın çocuklara karşı yükümlü olduğu sorumluluktur. Bu sorumluluk kural olarak evlilik birliği içerisinde anne babaya aittir. Evlilik birliği dışında dünyaya gelen çocuk söz konusu ise velayet hakkı anneye ait olmaktadır. Velayet, çocuk ergin oluncaya yani 18 yaşını dolduruncaya kadar onunla ilgili alınması gereken zorunlu kararları alma hususunda kişilere yüklenen sorumluluktur. Bu sorumluluk kural olarak evlilik birliği içerisinde anne babaya aittir. Evlilik birliği dışında dünyaya gelen çocuk söz konusu ise velayet hakkı anneye ait olmaktadır. Türk Medeni Kanunu'na göre anne ve baba çocuğun eğitimi ve bakımından sorumludur. Çocuk anne ve babanın sözünü dinlemekle yükümlüdür. Anne ve baba çocuğun olgunluğu ölçüsünde çocuğun hayatını düzenlerler. Çocuğun eğitim alma yükümlülüğü de anne ve babaya aittir. Bu durum din eğitimi için de geçerlidir. Çocuk ergin olunca yani 18 yaşını doldurunca istediği dini seçmekte özgürdür. Boşanmanın en önemli sonuçlarından biri de çocukların hukuki durumu yani velayetin kimde olacağı hususudur. Eşler boşanma sırasında herhangi bir talepte bulunmasa dahi hâkim kendiliğinden gerekli araştırmaları yaparak çocuğun menfaatleri doğrultusunda velayetin kimde kalacağına karar verir. Velayet hususunda en önemli kriter, çocuğun üstün yararı ilkesidir.

2-Çocuklarla Kişisel İlişkiler Çocuklar hâkim kararıyla boşanan taraflardan hangisine bırakılmış ise velayet de o tarafa ait olur ve diğer eşin çocuklar üzerinde velayet hakkı sona erer. Ancak bu durum, kendisine velayet hakkı olmayan anne babanın çocuklar ile kişisel ilişki kurmayacağı anlamına gelmez. Hâkim kendisinde velayet olmayan anne baba ile çocuk arasında kişisel ilişkinin kurulmasına dair de karar vermek zorundadır.

3-Çocukların Bakımı Kural olarak velayet hakkı sahibi olan kişi, çocukların bakımından sorumludur. Ancak bu diğer tarafı tamamen sorumsuz kılmamaktadır. Diğer taraf da gücü oranında çocuğun bakımına katkı sağlamakla yükümlüdür. Buna iştirak nafakası adı verilmektedir. Hâkim iştirak nafakasını belirlerken, birtakım kriterlere dikkat etmek zorundadır. Bunlar çocuğun ihtiyaçları, anne ve babanın hayat koşulları, anne babanın ödeme güçleri ve çocuğun gelirleridir.

### **AİLE İÇİ ŞİDDET**

Aile içi şiddet toplum hayatımızın en önemi sorunlarından biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Dünya Sağlık örgütüne göre şiddet, fiziksel güç ya da kuvvetin amaçlı bir şekilde başkasına kullanılmasına, psikolojik zarara veya ölüme neden olacak şekilde kullanılmasıdır. Hukuk sistemimizde aile içi şiddet geniş şekilde yer almaktadır. Bu bağlamda bir eşin diğer eşe veya çocuklara ya da akrabalara yönelik gerçekleştirdiği şiddet, aynı konutta yaşayan bir akrabanın gerçekleştirdiği şiddet, boşanma olsa dahi eşlerin birbirine karşı yaptığı şiddet aile içi şiddet sayılmaktadır.

#### **Aile İçi Şiddetin Yasal Türleri**

1. Fiziksel Şiddet: Bireyin fiziksel bütünlüğüne zarar verecek olan her türlü eylem fiziksel şiddet olarak sayılmaktadır. Öldürmek, yaralamak, tokat atmak, boğazını sıkmak, yerde sürüklemek, saçını çekmek vb. eylemler fiziksel şiddet olup eylemin niteliğine göre Türk Ceza Kanunu'nda cezalandırılmaktadır.

2.Psikolojik Şiddet: Bireyin ruhsal bütünlüğüne zarar verecek onu psikolojik anlamda yaralayacak her türlü davranış psikolojik şiddettir. Kimseyle görüşürmemek, eve kilitlemek, ne giyeceğine karışmak, bağırarak, tehdit etmek, hakaret etmek, aşağılamak vb. eylemler psikolojik şiddet olarak sayılmakta olup eylemin niteliğine göre Türk Ceza Kanunu'nda cezalandırılmaktadır.

3.Cinsel Şiddet: Aile içi cinsel şiddet eşe karşı olabileceği gibi, başka aile bireyleri tarafından ya da çocuğa karşı işlenebilmektedir. Cinsel şiddet, kişinin rızası olmadan cinsel içerikli eylemlerde bulunmaktır. Cinsel şiddet 18 yaşını doldurmuş çocuğa karşı işlenmesi halinde rıza kavramından söz edilemez. Cinsel şiddet Türk Ceza Kanunu'nda eylemin niteliğine göre cezalandırılan şiddet türlerindedir.

4. Ekonomik Şiddet: Kişinin kendisini ekonomik olarak yetersiz hissetmesine neden olan, onu ekonomik olarak baskı altına alan her türlü eylem ekonomik şiddettir. Para vermemek, kadının elinden mallarını almak, çocuğu zorla çalıştırmak veya dilendirmek vb. eylemler ekonomik şiddet sayılmakta olup, Türk Ceza Kanunu'na göre cezalandırılmaktadır. Aile İçi Şiddet Durumunda Başvurulacak Olan Kurum ve Kuruluşlar Aile içi şiddet durumunda esas olan bireyin susmamasıdır. Aile içi şiddet durumunda başvurulacak birden fazla kurum ve kuruluş bulunmaktadır. Aile içi şiddetle karşılaşan birey; Aile ve Sosyal Hizmet İl Müdürlüklerine, Cumhuriyet Başsavcılıklarına, Polis karakollarına, jandarma karakollarına, Şiddet Önleme ve İzleme Merkezlerine (ŞÖNİM), kadın veya çocuk alanında çalışan sivil toplum kuruluşlarına başvurabilirler. Aynı zamanda ALO 183 Sosyal Destek Hattı'nı, Alo 155 Polis İmdat Hattını, Alo 156 Jandarma İmdat Hattını arayabilecekleri gibi Mobil uygulama olan Kadın Destek Uygulaması (KADES) üzerinden de destek isteyebilirler. Aile İçi Şiddet Halinde 4320 Sayılı

Ailenin Korunmasına Dair Kanun'un Önemi 4320 Sayılı Ailenin Korunmasına Dair Kanun, aile içi şiddete maruz kalan aile bireylerinin özellikle kadınların ve çocukların korunması amacıyla şiddet uygulayan aile bireyi hakkında uygulanacak tedbirleri düzenlemektedir. Bu kanuna göre şiddet uygulayan eş hakkında 6 ay uzaklaştırma kararı alınabileceği gibi, silahı varsa silahına el koyma, tedavi edilmesine karar verme, telefonla rahatsız etmeme gibi tedbirler uygulanabilir. Aile içi şiddet halinde ispat zorunluluğu bulunmamaktadır. Aile içi şiddete maruz kalan kişinin beyanı yeterli olmaktadır.

## **GİRİŞ**

Toplumsal yaşam, sanayi devrimi ile birlikte hiç olmadığı kadar hızlı bir değişim geçirmeye başlamış durumdadır. Endüstrileşme ile birlikte kadın toplumsal yaşamın her alanında kendisine daha fazla yer edinmeye başlamıştır. Bu süreçte kadının sosyal statüsünü güçlendirecek pozitif süreçler ortaya çıkmıştır. Bunlar arasında eğitim seviyesinin yükselmesi ve mesleki yeterliklerin gelişmesi başlıca nitelikler olarak gösterilebilir. Bu gelişmeler kadının sosyal yaşam içerisindeki konumunu güçlendirmektedir ancak bu durum aile yapısı ve dinamiklerinin de derinden etkilenmesini beraberinde getirmiştir. Sanayi devrimine ek olarak özellikle 20. yüzyılın ikinci yarısından itibaren bilim ve teknolojiye yaşan hızlı değişimler ve internet gibi bir olgunun toplumsal yaşam içerisinde yer edinmeye başlaması aile kurumunu tehdit eden çok sayıda etmeni de gün yüzüne çıkarmış durumdadır. Bununla birlikte çekirdek aile yapısında meydana gelen değişimler ve bireylerin ruh süreçlerinde gözlenen bozulmalarda aile danışmanlığının gelişiminde belirleyici olmuş faktörler arasında gösterilebilir. Aile Danışmanlığı Nedir Toplumsal yaşamda özellikle yirminci ve yirmi birinci yüzyılda çok hızlı değişimler ortaya çıkmış durumdadır. Özellikle bilim ve teknolojiye ki bu hızlı değişimler aile kurumunu hiç olmadığı kadar radikal bir değişime zorlamaktadır. Geniş aile yapısından çekirdek aileyi geçişle birlikte eşler önemli sosyal destek noktalarından da bu süreçte giderek uzaklaşmış durumdadırlar. Dolayısıyla ailenin ve aile bireylerinin güçlendirilmesi önemli bir ihtiyaca dönüşmüş durumdadır. Bu bağlamda aile danışmanlığı çiftlerin karşı karşıya olduğu bu ihtiyaca hitap eden önemli bir yardım hizmeti olarak ön plana çıkmaktadır. Aile danışmanlığı genel olarak; aile bireyleri arasında sağlıklı bir iletişim ortamının oluşturulması için aile bireylerine yapılan bir psikolojik yardım süreci olarak tanımlanmaktadır. Aile danışmanlığı bu yönüyle birbirleriyle olan ilişkilerinde yaşadıkları sorunlar, sorun çözme yolları, evlilik, ayrılık ve boşanma sırasında çocuklarla ve aile ile ilgili bireysel ya da bireyler arasındaki sorunların üstesinden gelinmesine yardımcı olan Bir hizmet alanıdır. Aile Danışmanlığını Ortaya Çıkartan Faktörler Aile danışmanlığının ortaya çıkmasında özellikle yirminci yüzyıl toplumsal ve bilimsel gelişmelerin önemli yeri bulunmaktadır. Hızlı toplumsal gelişmeler aile bireyleri üzerinde ve aile kurumu üzerinde ciddi bir baskı aracına ve stres faktörüne dönüşmüş durumdadır.

Bu faktörler şu şekilde özetlenebilir;

- İnsan yaşamını ilgilendiren birçok problem alanına çözüm geliştirmeyi hedefleyen psikoloji kuramlarının aile danışmanlığı alanına uyarlanmaya başlanması. İlk olarak psikolojinin en temel kuramlarından biri olan Psikanalizin ailenin karşılaştığı sorunlara uyarlanmaya çalışılması aile danışmanlığının gelişiminde belirleyici bir gelişme olarak değerlendirilmektedir. Bu gelişmeyi insancıl/Varoluşçu kuramlar ve Bilişsel kuramın uyarlanması takip etmiştir. Günümüzde bu kuramlar ve farklı kuramlar aile ve evlilik sorunlarına uyarlanmaya çalışılmaktadır.
- Özellikle grup terapilerinin bazı problemlerin çözümünde bireysel terapiler kadar etkili olduğuna ilişkin kanıtların ortaya çıkması da aile terapilerinin gelişimine katkı sağlamıştır.
- Genel sistemler kuramının ortaya atılması ve ailenin de işleyen bir sistem olarak değerlendirilmeye başlanması aile danışmanlığının gelişiminde etkili bir rol üstlenmiştir.
- Kadının sosyal yaşam içerisinde eğitim seviyesinin artması ile birlikte daha fazla yer alması. Günümüzde kadınlar toplumsal yaşamın her alanında ve hemen her meslekte yer almaktadırlar. Bu durum aile içi roller ve eşlerin sorumluluk alanlarında da önemli değişimleri beraberinde getirmiş ve bu değişimler aile danışmanlığının ortaya çıkmasına katkı sağlamıştır.
- Boşanma, kayıp ve yaşam tarzı vb. nedenlerle tek ebeveynli aile yapısının giderek yaygınlaşan bir durum olması ilgili ebeveynin ciddi bir stres yükü ile tek başına mücadele etmesine ve mücadele sürecinde tek başına aşamayacağı psikolojik semptomlar geliştirmesine sebep olması aile danışmanlığının gelişiminde belirleyici bir faktördür.
- Madde kullanımı ve bağımlılık (alkol, uyuşturucu ve sosyal medya vb.) gibi olumsuzlukların aile yapısını giderek daha fazla tehdit etmesi eşler üzerinde önemli bir stres faktörüne dönüşmüş durumdadır. Bu olumsuzluğun yarattığı problemler eşleri yardım ve destek almaya yönelten önemli bir etmen niteliğindedir. Aile Danışmanlığının Tarihsel Gelişimi Aile danışmanlığı her ne kadar özellikle yirminci yüzyılın sonlarında popülerlik kazanmış bir alan olmasına karşın kökleri psikolojinin tarihi kadar eskidir. Bu yöndeki ilk gelişmelerin psikanalizin aile danışmanlığına uyarlanması gösterilebilir. Benzer şekilde Adler, Erikson vb. kuramcılarının çalışmalarının da bu sürece

katkı sağladığı değerlendirilmektedir. Aile danışmanlığının gelişiminde yalnızca kuramsal gelişmeler değil aynı zamanda mesleki kuruluşlar ve yayınların da önemli katkıları bulunmaktadır. Bu bağlamda Amerikan Evlilik Danışmanları Birliği'nin 1942 yılında kurulması ve bu yönde çalışmalar yapmış olması ve 1970'li yıllardan sonra işlerlik kazanan "Amerikan Evlilik ve Aile Terapileri Derneği" aile ve evlilik terapilerinin gelişimine önemli katkılar sağlamıştır. Aile danışmanlığının gelişimine kaynaklık eden temel eserler arasında ise özellikle "The Psychodynamics of Family Life" isimli kitabı ile Ackerman'ın, "Birleşik Çift Terapisi" isimli kitabı ile Whitaker'in ve "Aile Terapisinin Bileşenleri" isimli eseri ile de Wirginia Satir'in önemli katkılar sağladığı söylenebilir. Bu eserleri Bowen ve Jackson tarafından yayına hazırlanan "The Family Process" isimli bilimsel dergi ve 1974'de yayına başlayan "American Family Terapy" dergisinin aile danışmanlığının sistematize olmasında önemli bir işlevi yerie getirdiği söylenebilir. Aile Danışmanlığında Temel Kuramlar Günümüzde aile danışmanlığı kuramları hızlı bir gelişme göstermekle birlikte ön plana çıkan kuramlar arasında özellikle psikanaliz, bilişsel davranışçı terapi, insancıl/yaşantısal kuram, yapısal aile danışması, stratejik aile danışması gösterilebilir.

## **AİLE DANIŞMANLIĞININ EVRELERİ**

### **Giriş**

Bireysel terapilerde olduğu gibi aile danışması sürecinde de farklı kuramsal yaklaşımlar ve bu yaklaşımlara ilişkin çeşitli teknikler bulunmaktadır. Her yaklaşım ve kuramın kendine özgü teknikleri bulunmaktadır ve bu teknikler birçok yaklaşımda ortak olarak da kullanılmaktadır. Her terapi kuram ve yaklaşımının ortak amacı danışanlarda değişimi sağlamak ve yeniden uyum becerilerini güçlendirmek olsa da terapi sürecinde belirgin farklılıklar ortaya çıkmaktadır. Buna karşın içerdikleri tüm farklılıklara karşın bütün terapi yaklaşımlarına dayalı aile danışmanlığı süreçlerinde benzer evrelerden geçilmektedir. Bütün terapi yaklaşımlarında terapi süreci bir tanışma/başlangıç oturumu ile başlayıp müdahalenin gerçekleştiği uzun bir seans süreçleri ile devam etmekte ve bir sonlandırma süreci ve oturumu ile tamamlanmaktadır. Başlangıç Evresi Bir ön görüşme ile başlayan aile danışması, müdahalenin gerçekleştiği orta evre ve terapi sürecinin tamamlandığı bir sonlandırma evresinden oluşmaktadır. Her bir evrede terapistin önemli görev ve sorumlulukları bulunmaktadır. Terapistin hangi evrede hangi terapötik süreçleri kullanacağı önemli oranda benimsemiş olduğu terapi kuram ve yaklaşımına göre şekillenmektedir. Ön görüşme aile danışmasında oldukça önemlidir. Çünkü terapist bu görüşme neticesinde ailenin getirmiş olduğu problemi ele alma hususunda yetkin olup olmadığını değerlendirir ve gerek duyarsa aileyi ilgili alanda yetkin bir terapistle yönlendirmeyi önerir. Bu evrede aile ile terapiye başlanması kararlaştırılır ise bu kez danışman aile üyelerine terapi süreci, etik ilkeler, görüşme süre ve sıklığı, ücret politikaları vb. konular ve terapiye kimlerin dahil olması gerektiği gibi konularda aileyi bilgilendirir ve sözlü veya yazılı onamlarını alır. Bu süreçte yapılandırma denilmektedir ve yapılandırma terapisinin organize olmasını sağlayan yazılı ve sözlü onam alma sürecine dayanmaktadır.

Başlangıç evresinde gerçekleştirilen ön görüşmenin hedeflerini Beck (2011) şu şekilde özetlemiştir.

- Başvuran kişinin bilişsel kavramsallaştırmasını yapmak ve vakayı formüle etmek
- Vaka için uygun bir terapist olup olunmadığının kararlaştırılması
- Terapiye başlamaya karar verildiyse ve uzmanlık alanı da uygunsa tedavi zamanlamasına geçilmelidir

• Aile üyelerini terapi süreci hakkında bilgilendirmek ve onamlarını almak  
• Nihai olarak terapi planlamasının yapılması Ön görüşmede aile üyelerinden elde edilmesi gereken bilgiler genel hatları şu şekildedir;

- Aile üyelerinin ve danışanların demografik bilgileri
- Öne çıkan problemleri ve aile içinde son zamanlarda beliren problem alanları
- Aile geçmişinin ve sosyal dinamiklerinin öğrenilmesi.
- Problemlerle ilgili başa çıkma yaklaşımlarının öğrenilmesi.
- Aile üyelerinin psikiyatrik geçmişlerinin incelenmesi.
- Ailede madde kullanımı ve bağımlılık durumlarının ele alınması.
- Ailenin ve aile üyelerinin güçlü ve zayıf yanlarının öğrenilmesi. Müdahale Evresi/ Orta Evre Aile danışmanlığında en uzun evre müdahale/orta evredir. Bu evrede terapist aile ile kurmuş olduğu terapötik ittifak bağlamında belirlenen hedeflere yönelik bir süreç yürütür. Bu süreç aynı zamanda ailede değişimin gerçekleştiği ve problemlerin yeni bakış açıları ile birlikte aşıldığı evredir. Çeşitli terapi yaklaşımlarının odaklandığı uygulamalar farklı olduğu için aile terapisinin süresi ile ilgili kesin bir sınır bulunmamaktadır. Ancak yaygın bir şekilde 8-10 seanstan oluşan ve ortalama 60-90 dakika arasında değişen süreler için genel bir kabul olduğunu söylemek mümkündür. Müdahale evresinin başarısı önemli oranda aile danışmanının etkili danışmanlık becerileri sergilemesine bağlıdır. Bu bağlamda aile danışmanı aile üyelerine olan bağlılığını, onları anladığını, empatik ifadelerle, ses tonu ile, yüz ifadesi ile ve beden dili ile sürekli olarak göstermelidir. Bu anlamda danışmanın sıcak, ilgili ve samimi bir görüntü vermesi kullanacağı tekniklerin işe yaraması ve ailede değişimin başlaması noktasında çok önemlidir. Danışanlar/aile üyeleri esasen terapistin tutum ve tavırlarını sürekli olarak gözlemleyecek ve olası bir olumsuzluktan etkilenenlerdir. Empatik olmayan sorular veya yargılayıcı tarzda yöneltilen sorular karşısında kendilerini suçlanmış hissedebilir ve direnç geliştirebilirler. Bu nedenle ailenin güven kazanması, değişime inanması, problemlerle yüzleşmesi, direnç sergilemesi, birbirlerini suçlayıcı tavırlar sergilemesi vb. birçok sorun veya durumun üstesinden gelinmesinde etkili danışmanlık becerilerine ihtiyaç duyulmaktadır. Müdahale evresinde etkili danışmanlık becerilerinin

bir boyutu da süreci yönlendiren etkili soru sorma biçimleridir. Aile terapistlerinin terapi sürecinde kullanacağı soru türleri genel olarak şu şekildedir;

- Doğrusal Sorular: Ailede var olan problemin tanımlanmasına yönelik sorulardır ve genelde neden-sonuç bağı oluşturmayı amaçlayan tarzda sorulardır.
- Döngüsel sorular: Aile üyeleri arasındaki iletişim örüntülerini, birbirlerine olan bağlılıkları vb. süreçler ele alınmaktadır.
- Stratejik sorular: Terapistin hipotezleri bağlamında oluşturmaya çalıştığı sorular olarak düşünülebilir
- Dönüşlü sorular: Terapist bu tür sorular ile danışanları veya aile üyelerini değişim için birtakım kararlar almaya ve bunlar üzerinde düşünmeye sevk etmek ister.
- İstisna sorular: İstisna sorular esasen Çözüm Odaklı psikoterapi yaklaşımının alanyazına kazandırdığı bir soru türüdür
- Başa çıkma soruları: Ailenin güçlü yanlarını aile üyelerine fark ettirmeyi amaçlayan soru tipidir. Aile terapisinin önemli aşaması olan orta evrede ailenin iki tür değişim göstermesi beklenmektedir. Bunlar; birinci dereceden değişimler ve ikinci dereceden değişimlerdir. Birinci dereceden değişimler ailenin veya aile üyelerinin sorunun derinliğine inmeden gösterdikleri yüzeysel ve sınırlı etkiye sahip olan değişimler ifade edilir. İkinci dereceden değişimde ise ailede problemle güçlü bir şekilde ilişkili olan ve yerleşik hal almış olan kural, tutum ve davranış biçimlerinin değişimi ifade edilmektedir. İkincil değişim terapisinin başarısı için elzemdir çünkü problemin doğası ile doğrudan ilişkilidirler. Sonlandırma Evresi Aile danışmasının son aşaması sonlandırma aşamasıdır. Bu evrede danışma sürecinde belirlenmiş olan amaçlara ulaşılmıştır, aile dinamikleri yeniden yapılandırılmış ve aile fonksiyonları işlevsel hale getirilmiştir. Dolayısıyla ailede pozitif bir değişim ortaya çıkarılmıştır. Bu sonuçların gelişmesi ile birlikte terapist aileyi gösterdikleri değişim konusunda bilgilendirir ve gösterdikleri değişim için tebrik eder ve terapi sürecini sonlandırır.

### **TARİHİ ARKA PLAN**

Psikanalitik yaklaşımlar birçok yanlış algılamaya karşı tarihsel süreç boyunca mücadele etmişlerdir. Freud psikanalitik yaklaşımın temellerini atan bilim adamıdır. Psikanalitik yaklaşım bireylerin içsel dürtüler ve dış deneyimlerinin çarpışan güçlerinin yarattığı çocukluk çatışmalarını inceleyerek ve yeniden yapılandırarak tedaviye odaklanır. Birçok bilim adamı psikanalitik eğitim almıştır bunlar arasında Ackerman, Bowen, Minuchin gibi aile terapisinin öncüleri de bulunmaktadır. Psikanalitik aile danışmanlığı 1960 ve 70'li yıllarda biraz geri planda kalsa da 1980'lerden itibaren yeniden ilgi odağı haline gelmiştir. Aile dinamikleri ve psikodinamik teorinin tarihçesine bakıldığında öncü çalışmaların aile sorunlarını nesilden nesile aktarılan psikolojik dinamikler açısından kavramsallaştırdıkları görülmektedir.

### **PSİKANALİTİK YAKLAŞIMLAR**

Çift ve aile danışmanları bireylerin yaşamış olduğu sorunları ve yapmış oldukları davranışları anlamlandırmak için bireyi çok yönlü (bireysel, kişilerarası ve çevresel) faktörler açısından değerlendirerek aileye sistem teorisi merceğinden bakalar. Postmodern dönemin özelliği olarak bilgi öznel ve görecelidir. Dolayısıyla her aile ve danışman sorununa uygulanabilecek mucizevi bir yaklaşımdan söz etmek mümkün değildir. Tek bir model uygulamaya yönelik eğilimler gittikçe azalmaktadır. Her biri farklı bir stratejik yaklaşım içerisinde müdahalelerde bulunan terapi modelleri aile çeşitliliği konusunda bazen yetersiz kalabilmektedir. Aileler boşanmış, tek ebeveynli, aynı cinsiyetten çiftler gibi çok farklı özelliklere ve kültürel geçmişe sahip olduklarından bütün aile çeşitlerine eşit derecede katkı sunacak tek bir model düşüncesi gittikçe zayıflayan bir konumdur. Çift ve aile terapisine yönelik psikanalitik yaklaşımlar; bilinçdışı materyali dinleme ve yanıtlama, eş seçimi ve aile içindeki iletişimde erken ilişkilerini rolünü anlama, aile içerisinde yaşanan zorluklarda nesiller arası aktarımı belirleme, ailenin kullandığı savunma stratejilerini keşfetme, aile kalıpları ve projektif süreçler hakkında içgörüyü teşvik etmek amacıyla yorumlamayı kullanma, ailenin temel dinamiklerini aydınlatmak için aktarım ve karşıt aktarım tepkilerinin önemini vurgulama gibi çeşitli yollara başvururlar. Psikanalitik aile terapisi klasik bireysel psikanalitik yaklaşımdan farklı olarak birey; içerisinde bulunduğu ailenin özgün gelişimsel yörüngesinde ailenin gelişimini destekleyen ve engelleyen ailenin ortak geçmişi ve kişilerarası ilişkiler ağını da kapsayan aile sistemi içerisinde değerlendirilir. Psikanalitik danışmanlar davranışın ötesine geçerek gizli güdülere bakarak içgörüyü geliştirmeye çalışırlar. Bunun doğal bir sonucu olarak aileler en derindeki duygularının açığa çıkmasına karşı savunma yaparlar. Freudyen Dürtü Psikolojisi Freud'a göre insan doğasının temelinde temel iki dürtü bulunur bunlar cinsellik ve saldırganlık dürtüleridir. Bireyin motivasyonunu, semptomlarını ve çatışmalarını anlamlandırmanın en temel yolu bireyin içerisinde biyolojik olarak var olan dürtülere odaklanmaktır Psikanalitik terapinin özünde bilinçsiz dürtüleri ve bu dürtülere karşı geliştirilen savunma mekanizmalarını ortaya çıkarmak vardır. Bu aile etkileşimleri yerine bireyleri analiz etme meselesi değil; daha ziyade bu bireylerin olgun bir biçimde etkileşime girmelerini engelleyen temel isteklerini ve korkularını keşfetmek için nereye bakılması gerektiğini bilmektir. Aktarım, karşıt aktarım ve direnç hem bireysel psikanalitik terapide hem de psikanalitik aile terapisinde kullanılan önemli kavramlardır. Aktarım danışanın geçmiş yaşantısındaki belirli insanlara yönelttiği duygu istek ve tepkilerini bilinçsiz bir şekilde danışmana yöneltmesidir. Kendilik Psikolojisi Viyana'da doğup eğitim gören Amerikalı psikiyatrist Heinz Kohut Freud'un dürtü teorisini reddetti ve radikal bir ayrılışın öncüsü oldu. Kohut benlik ile dış nesnel arasındaki ilişkiyi insan yaşamının tanımlayıcı örgütsel ilkesi olarak vurgulayan bir psikanaliz teorisi olan kendilik psikolojisi olarak adlandırdığı teoriyi geliştirdi. Kohut'a göre kişinin içindeki (ve insanlar arasındaki) çatışma yaşamın erken dönemlerindeki içgüdüsel bir çatışmadan ziyade taviz verilmiş bir benlik duygusundan kaynaklanır. Kendilik psikolojisinin özünde her insanın onaylanma ve takdir edilmeye yönelik bir eğiliminin olmasıdır. Ebeveynler çocuklarının uygun davranışlarını destekleyip takdir ettiklerinde bu onaylanmayı çocuk özgüvenli bir şekilde içselleştirebilir. Ancak bunun tam tersi gerçekleştiğinde yani ebeveynler çocuklarına karşı reddedici bir tutum sergilediklerinde ve tepki veremediklerinde bu ihtiyacımız ilkel bir biçimde korunur. Narsistik ihtiyaçlar özellikle çocuklar ve bebekler arasında bir gereksinim olmakla birlikte gelişimin doğal bir parçasıdır. Bu durum bir patolojik durumu işaret etmez aksine kendini sevmenin diğerlerini sevmeden önce geldiği gerçeği gelişim için gerekli ve motivasyon aracıdır. Terapide kendilik nesnesi, hem danışan hem de analist tarafından birlikte yaratılan kendilik

nesnesi aktarımını keşfederek analiz edilir Nesne İlişkileri Kuramı Psikanaliz, bireylerin incelenmesidir; aile terapisi ilişkilerin incelenmesidir. Aralarındaki köprü nesne ilişkileri teorisidir. Nesne ilişkileri kuramının ayrıntıları karmaşık olsa da özü basittir: Başkalarıyla erken deneyimlerin oluşturduğu beklentiler temelinde ilişki kurarız. Bu biçimlendirici ilişkilerin kalıntısı, içsel nesnelere, benliğin ve başkalarının deneyim ve beklentilerden oluşan zihinsel imgelerini bırakır. Nesne ilişkilerinin iç dünyası hiçbir zaman gerçek insanların gerçek dünyasına tam olarak karşılık gelmez. Bu, en eski nesne görüntülerinden, içe yansıtılardan ve özdeşleşmelerden güçlü bir şekilde etkilenen bir yaklaşımdır Bowlby ve Bağlanma Teorisi Bağlanma teorisinin tarihi anne ayrılığı ve çocuğun baskılanması gibi acil aile sorunlarıyla ilgilenilmesiyle başlar. Londra’da psikiyatri eğitimi alan John Bowlby çevresel faktörleri dışlayan Kleinci içsel fantezi vurgusunu reddederek Londra Çocuk Kliniğinde (1944) anne yoksunluğu ve ayrılıkla ilişkilendirdiği 44 “hırsız çocuk” vaka kayıtlarını ampirik bir çalışmayla gerçekleştirdi. Bowlby bağlanmayı bebeğin hayatta kalması ve gelişmesi açısından bir gereklilik olarak görmektedir. Bebeğin bakımından birinci derecede sorumlu kişilerin bebeğin temel gereksinimlerini karşıladıklarında bebek güven duygusu geliştirir ve bunun sonucunda bebek dünyayı keşfetmede bu güvenli ilişkiyle hareket eder. Terapötik Teknikler Psikanalitik teorisinin bütün karmaşıklığına rağmen psikanalitik terapilerde kullanılan teknikler basittir- kolay değil, basittir. Psikanalitik terapide kullanılan dört temel teknik bulunmaktadır: dinleme, empati, yorumlama ve analitik tarafsızlıktır. Dinleme ve analitik tarafsızlık diğer terapi modellerinden çok farklı görünmeyebilir ancak psikanalitik terapide kullanımı daha farklıdır. Psikanalitik aile danışması analitik bir bakış açısıyla aileyi değerlendirir. Anlama bilinçli ve bilinçsiz olarak bireylerin birlikleri, nevrozları ve etkileşimlerini kapsar. Danışmanlar terapide tamamlayıcı nevroza, aile üyeleri arasındaki normal ve normal olmayan etkileşime özel bir biçimde eğilirler. Transferans terapi sürecinde danışmanın duygu, tutum ve isteklerini yansımalarıdır. Aile terapisinde Transferans ailenin öne çıkan duygularını anlamak ve aile üyelerinin hangi duyguların altında hareket ettiğini anlamak için kullanılır. Terapide aile üyelerinin giderilmemiş ihtiyaçlarını analiz edebilmek için rüyaları tartışılır. Örneğin terkedilmeye ilişkin rüyalar gören babanın aile üyelerini duygularını ifade etme ihtiyacı olabilir. Rüya analizi yapıldıktan sonra aile üyelerinin hasarlarını gidermek için çeşitli stratejiler planlanır. Yüzleştirme tekniğiyle aile üyelerinin davranışları ile ifade ettikleri arasındaki zıtlıklar ve çatışmalara dikkat çekilir. Psikanalitik danışmanlar ailelerin danışmaya kendilerinde ve aile üyelerindeki güçsüzlüklerle ilgilendikleri için geldiklerinin farkındadırlar. Psikanalitik terapide ailenin geçmiş hikâyeleri işlendiğinde ailenin geçmiş ve şimdiki etkileşim kalıpları açıklanabilir. Bu süreçte aile üyelerinin geçmişleri ile kabul ettikleri değer yargıları doğrulanır. Tamamlama ile kastedilen ailedeki rollerin birbirine geçme derecesidir. Örneğin eşler aile bütçelerini planlama ve dengelemeye ilişkin bir karar almışlarsa mali rolleri ve ilişkileri konusunda bir tamamlama oluşturmuşlardır.

### **YAPISAL AİLE DANIŞMANLIĞI KURAMA GENEL BAKIŞ**

Kuramın kurucusu olan Salvador Minuchin, kuramı geliştirirken sosyoekonomik düzeyi düşük ailelerle onların çocuklarından ilham almıştır. Suça meyilli ve çözüm üretmede etkisiz kalınan bu aileler için alternatif bir tedavi süreci tasarlamaya karar veren Minuchin “Varoşların Aileleri” kitabı ile görüşlerini ilk kez açıklamıştır.

#### **KURAMA GÖRE AİLE YAPISI**

Kuram aile yapısının tanımlanmasında üyelerin kişisel değerlendirmelerinden çok aileyi bir bütün halinde düşünüp değerlendirmeyi uygun bulmaktadır. Değerlendirmede sosyal çevrenin etkisini de göz önünde bulunduran kuram, hem ailenin genel yapısı hem de aile üyelerinin diğer üyeler tarafından nasıl algılandığını görme fırsatı sunmaktadır. Kuramda aile yapıları Yalnızca çiftler (Karı-koca), Küçük çocukları olan çiftler, Okul çağına çocukları olan çiftler ve Yetişkin çocukları olan çiftler olmak üzere 4 farklı şekilde tanımlanmıştır. Bu aile yapılarında zamanla değişimlerin yaşanabildiği ve yapılar arası geçişlerin mümkün olabildiği ifade edilmektedir. Aile yapılarında en sık gözlenen 3 ilişki örüntüsü tek bireye odaklanma, ebeveyn-çocuk işbirliği ve üçüncü kişiyi katma olarak tanımlanmıştır. Bu iletişim örüntüleri sağlıklıdır ve işlevsel aile yapılarında görülmezler. Sağlıklı aile yapılarında esnek, kuralları açıkça belirtilmiş ve gelişime açık olan ilişki örüntüleri görülür.

#### **KURAMA İLİŞKİN TEMEL KAVRAMLAR**

Sistem ve Alt Sistemler Sistemin geneline aile yapısı olarak bakılırken kategorileşme/gruplaşma ya da alt sistem olarak ifade edilen oluşumlar ile aile üyelerine ilişkin daha detaylı bilgilerin edinildiği ve iletişim örüntüleri hakkında daha ayrıntılı verilerin toplanabildiği ifade edilmektedir. Kişi kendisi de bir alt sistem oluşturabilirken birden fazla alt sistemde de kendisine yer bulabilmektedir. Sınırlar Aile üyelerinden kimlerin alt sistemde olduğu, kimlerin sistemler arası geçiş yaptığı ve iletişim ağlarının türüne ilişkin bilgiler veren kavramdır. Koalisyonlar Alt sistemler arası etkileşim koalisyon kavramı ile açıklanır. İttifak ya da sorunlara ilişkin verilen tepkilerde benzer fikirdeki aile üyelerinin birleşmesi koalisyon olduğunun işaretidir. Sabit ve dolaylı olmak üzere 2 türü vardır. Sabit koalisyon her koşulda devamlılık gösteren birliktelik iken, dolaylı koalisyonda iki aile üyesi bir aile üyesini sorumlu göstermek için ittifak kurmaktadır.

#### **YAPISAL DANIŞMANLIĞIN AMACI**

Temel amaç, aile sistemindeki geçmiş işlevsiz iletişim örüntüleri ile sınırlar oluşturmada yapılan hatalarını araştırmak ve onları yorumlamaktan kaçınarak üyeleri şimdiye odaklamak ve böylece işlevsel yeni iletişim örüntüleri ve sınırlar yaratmalarına yardımcı olmaktır. Aile üyelerini an'a odaklama ön plandadır ve geçmişi şimdiye olan etkileri açısından ele almanın doğru olduğu vurgulanmaktadır.

#### **DANIŞMANLIK SÜRECİ**

Danışman süreçte genellikle lider konumundadır ve aile üyelerini aktif dinleyerek aile yapısını değerlendirir, sınırları ve alt sistemleri tanımlar, işlevsiz iletişim örüntülerini ortaya çıkarır ve yerine sağlıklı olanları öğrenmeleri için aile üyelerini cesaretlendirir. Bu süreci (1) Şikâyetlerin alınması (2) Problem ve etkileşim vurgusu (3) Geçmişin yapısal açıdan ele alınması ve (4) Alternatif ilişkilerin araştırılması olmak üzere 4 aşamada gerçekleştirir. Süreçte soruna ilişkin yeniden değerlendirme yaparak aileyi mantıklı tarafa çekmek ve alternatif ilişkilere dair konuşmak temel hedeftir.

#### **DANIŞMANLIK SÜRECİNDE KULLANILAN TEKNİKLER**

Yapısal kuramda; gözlenen şikâyetlere ilişkin değerlendirmeler, ailenin yapısı ve ailenin sorunla baş etme cesareti olmak üzere 3 stratejinin kullanılan tekniklerin temelini oluşturduğu ifade edilir. Aile yapısının işlevselliğini gözden geçirmek ve alternatif seçeneklerin sunumu için aşağıdaki teknikler kullanılmaktadır: Aile Haritası Aile yapısını görsel olarak tanımlamak ve aile ilişkileri ile sınırlara yönelik farklı seçenekler sunmak için önemli bir tekniktir. Bu teknikte ilişkiler ve sınırlar belirli sembollerle ifade edilirken aynı zamanda aile biçimi kavramının tanıtımı yapılmaktadır. Danışman bu teknikle mevcut aile yapısını tanımlarken aynı zamanda uygun aile biçimlerinin geliştirilmesi için de aileye seçenekler sunmaktadır. Dahil Olma ve Uyum Sağlama Bu teknikte danışmanın aile üyelerinin her biri ile iletişim halinde olması hedeftir. Danışman, aile üyeleri ile terapötik ilişki kurar. Aile üyeleri ve danışman ailenin yapısını beraber inceler, sınırlar ve işlevsiz iletişim örüntüleri ile beraber çalışır ve alternatif çözümler üretme konularında beraber hareket ederler. Danışman dahil olma tekniğini izleme, bağdaştırma ve benzeme olmak üzere 3 farklı şekilde kullanır. Harekete Geçme

Ailenin idealize ettiğinden çok şimdiki aile yapısı ve iletişim örüntüsü hakkında bilgi edinmek oldukça önemlidir. Bu bağlamda yapısal danışman canlandırma tekniğini kullanarak ailenin gerçek ve var olan iletişim şeklini ortaya çıkarmayı amaçlar. Böylece gerçek ve şeffaf alternatif çözümler üretilebilir. Sınırlar Çizme Bu teknikte danışman aile üyelerinin kendilerini rahatça ifade edecekleri bir ortam oluşturarak aile üyelerinin her birine ilişkin rolleri tanımaya çalışır. Aile sistemindeki belirsiz ya da katı sınırların tespiti ile yeni ve sağlıklı alt sistemler oluşturmanın temeli atılmış olur. Soruna Odaklaşma Yapısal aile danışmanı bu teknikle sorunun kaynağının kişiden çok aile ile değerlendirilmesine odaklanır. Bu sayede aile sorunun sorumluluğunu bir üyeye indirgmeden sorumluluk almak için teşvik edilmiş olur. Danışman, ailenin soruna odaklanması için farklı yöntemler kullanır. Bunlar; sorunun etkisini değiştirme, sorunu yeniden ifade etme, sorunu genişletme, sorunun önemini azaltma ve sorunun abartılmasıdır. Dengeleri Değiştirme Yapısal danışman bu tekniği kullanarak aile alt sistemleri ve sınırlarında değişiklikler yapmayı amaçlar. Görece daha zayıf olan alt sistemle ittifak kuran danışman değişim için yeni bir yol açmış olur. Ayrıca hiyerarşik ilişkinin sarsılması için de önemli bir girişim olarak nitelendirilebilir. Yoğunluk Danışman bu teknikle aile üyelerinin duygusal yüklerini arttırmak ve anlaşmazlıklardan kaynaklı çatışmaların üzerini örtmeden o anda yaşanmasını ister. Böylece sınırların gözetilmeden soruna odaklanması ve ertelemeden çözümü için adım atılmasının önü açılır.

#### **KURAMIN GÜÇLÜ VE SINIRLI YANLARI**

Faydacı bir yapıya sahip olması, düşük sosyoekonomik aileler için geliştirilmiş olması, danışma tekniklerinin açıkça tanımlanmış olması ve kültürel normlara duyarlı olması güçlü yanlarıdır. Sorunun geçmişi hakkında konuşmaktan kaçınılması, cinsiyetçi söylemlere dair şikâyetler, danışmanın gereğinden fazla aktif olduğu iddiası ve kimi aile dinamiklerini açıklamakta yetersiz kaldığına yönelik söylemler ise kuramın zayıf yönleri olarak değerlendirilebilir.

### **YAŞAMSAL/İNSANCIL AİLE DANIŞMASI**

Yaşamsal/insancıl aile danışması danışan merkezli ve varoluşçu psikolojik danışma yaklaşımından etkilenmiş bir aile veya çift danışması modelidir. Yaşamsal/insancıl aile danışması kuramının öncüleri Virginia Satir, Carl Whitekar ve Walter Kempler'dir. Yaşamsal/insancıl aile danışmasında bireyin aile sistemi içerisindeki rolleri ve benliğine ilişkin algılamaları geçmişin etkisinden sıyrılarak birlikte ele alınmaktadır. Yaşamsal/insancıl aile danışmasında anne, baba ve çocukların öznel ihtiyaçlarının neler olduğuna bakılır. Burada amaç içgörü kazandırmaktan çok aile üyelerinin birbirleriyle temaslarını arttırmak ve diğerlerine saygı göstermektir. Yaşamsal/insancıl aile danışmasında duyguların özgür bir şekilde ifade edilmesine fırsat verilmektedir.

### **KURAMSAL GÖRÜŞ**

Gestalt Aile Danışması Yaşamsal/insancıl aile danışmasının bir ekolu olarak Gestalt aile danışması, psikolojinin temel ekollerinden biri olan Gestalt akımını esas almaktadır. Gestalt yönelimli aile danışması, aile üyelerinin iç dünyalarında ve aile içerisinde bitirilmemiş işlerini tamamlayabilmeleri, işlemeyen iletişim kalıplarını değiştirebilmeleri için farkındalık düzeylerini arttırmayı amaçlamaktadır. Satir'in İnsan Onaylama Süreci Modeli Aile terapisi alanında öncü isimlerden biri olan Satir, 1950'den bu yana kuramsal görüşü gelişen ve değişen bir kuram geliştirmiştir. Bu kuram Satir'in İnsan Onaylama Süreci modelidir. Satir'in modelinin temel ögesi benlik saygısı veya kendilik değeridir. Amaç düşük benlik saygısına sahip aile üyelerinin kendilerine güvenmelerine, kaygılarını yenmelerine ve kendi değerlendirmelerine odaklanmalarını sağlamaktır. Satir'in modelinde aile içerisinde sorunları dile getiren üyenin ailede en çok zarar gören kişi olduğuna inanılır. Satir, ailelerin temelde sağlıklı ve sağlıklı olmaya üzere iki temel yapısının olduğunu belirtmektedir. Sağlıklı aile yapısında aile üyeleri arasında iletişim ve etkileşim sınırlıdır. Sağlıklı aile yapısında ise, aile üyeleri arasında sevgi ve ilgi paylaşımı, saygı ve kabul görme söz konusudur. Satir'e göre her birey biriciktir ve değerlidir. Satir'in modelinde kullandığı bir diğer kavram kişisel mandala'dır. Kişisel mandala, aile üyesinin gelişimini etkileyen sekiz katmanı veya boyutudur. Bunlar, fiziksel, entelektüel, ruhsal, duygusal, beslenme, bağlamsal, tinsel ve duyuşsal katmanlarıdır. Whitekar'in Sembolik/Yaşantısal Modeli Yaşamsal/insancıl aile danışmasının üçüncü ekolu Whitekar'in Sembolik-Yaşantısal modelidir. Whitekar'in modeli etkileşimsel süreçlere, aile üyelerinin gelişimine ve metaforik bir dile dayalı psikoterapi yaklaşımıdır. Bu model yaşamdaki gerçekleri kabul eder ancak bireyin bu gerçeklere yönelik tutum ve duygularının daha üretken olabileceğini varsaymaktadır. Whitekar'e göre aile içerisinde duygular rahatlıkla ifade edildiğinde sağlıklı aile deneyimi sağlanmış demektir. **DANIŞMA SÜRECİ ve KULLANILAN TEKNİKLER**

Danışma Süreci Yaşamsal/insancıl aile danışmasında danışma sürecinde aile üyelerini geliştirme ve değiştirme ile aileyi değiştirmeyi amaç edinir. Danışma sürecinde içsel değişim odak noktasıdır. Yaşamsal/insancıl aile danışmasında danışma süreci 15 aşamada gerçekleşir. Bunlar, etrafında dolaşma, danışmaya direnç, geçmiş hakkında konuşma, olumsuz duygular, kişisel konuları ifade etme ve açıklama, şimdi ve buradaki duygularını ifade etme, aile üyelerinin iyileştirici yetenekleri, kendini kabul etme ve değişme, dış görünüşün zayıflaması, dönüt verme, yüzleşmenin oluşması, aile gelişimine yardım etme, aile etkileşimi, samimiyetin tamamen ifade edilmesi ve değişmiş aile'dir. Satir'in Modeline Göre Danışma Süreci Satir'in modeline göre temas, kaos, kabul, anlayış ve bütünleşme olmak üzere beş evrede danışma süreci gerçekleşir. Whitekar'in Modeline Göre Danışma Süreci Whitekar'in modeline göre ise işlem öncesi, orta, son ve ayrılma olmak üzere dört evrede danışma süreci gerçekleşir. Kullanılan Teknikler Yaşamsal/insancıl aile danışmasında diğer yaklaşımlardan ödünç teknikler kullanır. Ayrıca Yaşamsal/insancıl aile danışması, Gestalt modeli, Satir'in modeli ve Whitekar'in modeline göre farklı teknikler geliştirilmiştir. Örneğin, Satir aile haritaları tekniğini, Whitekar ise ortak danışman tekniğini kullanmaktadır. Yaşamsal/insancıl aile danışmasında kullanılan başlıca 13 teknik bulunmaktadır. Bunlar Gestalt yaşantı döngüsü, aile dengesi, aile portresi, iletişim biçimleri, aile yaşam kronolojisi, aile haritaları, kişisel buzdağı metaforu, temel üçgen, yeniden biçimlendirme, yapı ve girişim için mücadele, ortak danışman, çaresizliği artırma, duygusal yüzleştirme ve benliği kullanma'dır. Gestalt Yaşantı Döngüsü Gestalt yaşantı döngüsü aile danışmasında bitirilmemiş işlerin nasıl tamamlanacağını göstermek için tasarlanmıştır. Bu döngünün aşamaları sırasıyla algılama, farkındalık, içe alma ve hareket'tir. Aile Portresi Aile portresi tekniği tablo oluşturma, rol oynayanları seçme, bir portre canlandırma ve portre süreci olmak üzere dört

adımında gerçekleşir. İletişim Biçimleri Sağlıksız iletişim biçimleri dört gruba ayrılmaktadır. Sakinleştirici iletişim biçimini kullananlar sürekli başkalarından özür diler ve onları memnun etmeye çalışır. Suçlayıcı iletişim biçimini kullananlar sürekli kendilerini haklı bulduklarının hatalarını yüzlerine vururlar. Mantıksal iletişim biçimini kullananlar duygularını kontrol eden ve problem çözüme yöntemini seçerler. Patavatsız iletişim biçimini kullananlar o anki durumla ilgisiz ve oyalayıcı tavır sergilerler. Aile Yaşam Kronolojisi Satir aile yaşam kronolojisi tekniğini, aile üyelerinin yaşantılarının tarihsel sıralamasını yaparak ailenin geçmişi ile ilgili detaylı bilgileri toplamak için kullanmıştır. Aile Haritaları Satir'in kullandığı aile haritaları tekniği, ailenin üç kuşak genetik haritasını oluşturan aile genogramı gibidir. Anne ve babanın kök ailesi ve mevcut ailenin haritası çizilir. Aile haritaları, bağlama, eğretilme, dokunma, pandomim ve drama öğelerinden oluşur. Temel Üçgen Temel üçgen, aile içerisinde kimlerin ittifak kurduğunu ve kimlerin dışarıda bırakıldığını ortaya çıkarır. Yeniden Biçimlendirme Yeniden biçimlendirme tekniğinde aile üyesinin duygu ve düşünceleri diğer bir üyeye zarar vermeyecek şekilde yeniden oluşturulur. Ortak Danışman Whitekar ortak danışman tekniğini danışman ile aile üyelerinin neleri yapıp yapmadıkları konusunda danışman ile görüş alışverişinde bulunmak amacıyla kullanır. Yapı ve Girişim için Mücadele Whitekar'ın kullandığı yapı ve girişim için mücadele tekniği, ailenin dönüşümü için tercih edilir. Benliği Kullanma Whitekar'ın kullandığı başlıca tekniklerden biri de benliği kullanma'dır. Benliği kullanma tekniğinde danışman kendisini açarak ailenin gelişimine katkı sağlar.

#### **KURAMIN GÜÇLÜ ve SINIRLI YÖNLERİ**

Kuramın Güçlü Yönleri Yaşamsal/insancıl aile danışmasının güçlü yönleri sorumluluğun alınması, taslak oluşturması, kendini gerçekleştirmeye katkı sunması, farkındalığa önem vermesi ve görece kısa süreli olmasıdır. Kuramın Sınırlı Yönleri Kuramın sınırlı yönleri ise aile sistemini vurgu yapmaması, diğer yaklaşımların tekniklerini ödünç alması, aile krizlerine odaklanmaması, kavramlar ve kullanılan dili anlamakta zorlanması ve terapist yetiştirmenin standardı bulunmaması olarak sıralanabilir.

### **STRATEJİK AİLE DANIŞMANLIĞI KURAMA GENEL BAKIŞ**

Kuramın ortaya çıkışında şizofreni hastalarının aileleriyle olan iletişimleri üzerine yapılan araştırma çalışmaları ve sonuçları etkili olmuştur. Kuramın Mental Research Institute (MRI)'da yürütülen ve önderliğini Paul Watzlawick ile John Weakland'ın yaptığı ve Washington Aile Terapisi Enstitüsü'nde Jay Haley ve Cloe Madanes'in önderliğini yaptığı iki farklı ekolü bulunmaktadır. Farklı okullar olmasına rağmen her iki ekolün de stratejik kurama ilişkin vurguladıkları şey, danışmanın aktif ve yönlendirici olarak ailenin hiyerarşik yapısı ve fonksiyonelliğini ele alması ve bu doğrultuda soruna ilişkin strateji geliştirerek çözüme gidilmesiydi. Aileler ile çalışırken önemli olanın bir soruna odaklanmak ve soruna ilişkin her aile üyesi için ayrı ayrı çözüm stratejileri geliştirmeleri olduğu vurgulanmıştır. Kuramda sorunun kaynağı olarak aile üyeleri gösterilmez, sorunun kendisine odaklanarak aile üyelerine özgü çözüm stratejilerine odaklanmak vurgulanır.

### **KURAMA GÖRE AİLE YAPISI**

Kuram, stratejik danışmanın aile yapısını değerlendirirken ele alacağı önemli bir kavram olarak hiyerarşik düzeni işaret eder. Hiyerarşik düzen, ailede rollerin paylaşıldığı ve otorite olarak algılanan aile üyesinden en çok sorumluluk yüklenen aile üyesine kadar varan geniş bir yelpazeyi içine alan tanımlamaları ifade etmek için kullanılmıştır. Ailede gözlenecek hiyerarşik düzendeki bozulmaların sorunlara zemin hazırladığı vurgulanarak fonksiyonelliğin bozulmasıyla şiddetlenen sorunlara ilişkin çözümün, aile yapısının tekrar değerlendirilip stratejiler geliştirerek sağlanabileceği ifade edilmiştir. Aile yapısındaki işlevselliğinin bozulması ilişki termometresi kavramı ile açıklanır. Kavram, ailede gözlenen kişisel sorunların ailenin geneline yansıdığını ve bozuk işlevsellik hakkında ipuçları verdiğini açıklamaktadır. Kuramın önemli temsilcilerinden Cloe Madanes'e göre aile yapısının işlevselliğinde "sevgi ve şiddet" çok önemlidir. Aile bireyleri bu iki kavram arasında kargaşa yaşarsa sorunlar ortaya çıkmaktadır.

Bu kargaşa kendini

(1) başatlık ve kontrol etme arzusu

(2) sevme ve başkalarını koruma arzusu

(3) sevilme gereksinimi ve

(4) pişmanlık ve bağışlama olmak üzere 4 şekilde göstermektedir. Bu 4 durumun aile yapısında potansiyel çatışma, bozulmalar ve hiyerarşik dengesizliklerin kaynağı olduğu belirtilmektedir. Stratejik aile danışmanlığında aile işlevselliğinin bozulması sibernetik, yapısal ve fonksiyonel olmak üzere 3 temel durumla ilişkilidir. Sibernetik durumda yanlış çözüm önerileri ve girişimler, yapısal durumda aile yapısında görülen belirsiz sınırlar ve hiyerarşiler ile fonksiyonel durumda ise aile üyelerinin birbirlerini dolaylı yoldan olumsuz etkilemeleri aracılığıyla aile yapısında işlevselliğin bozulduğu ifade edilmektedir. Stratejik danışmanın aile yapısını değerlendirirken yol gösterici olması için belirli boyutları dikkate almasının önemli olacağı vurgulanmaktadır. Aile kuralları, aile dengesi, karşılık ve döngüsel nedensellik gibi boyutların aile yapısı ve hiyerarşisine ilişkin bilgi toplamada önemli olduğu dile getirilir.

### **KURAMA İLİŞKİN TEMEL KAVRAMLAR**

Fonksiyonellik Aile yapısındaki işlevsizlik ve sorunların temelinde davranış fonksiyonlarının olduğu belirtilir. Bireysel sorunlar yaşayan ve fonksiyonelliğini (işlevsellik) kaybetmiş bir aile üyesinin aile içi fonksiyonelliğinin de mümkün olmadığı vurgulanır. Danışman aile üyesinin işlevselliğini tanımlayarak yaşam döngüsünü yeniden kurmasını ve böylece ailenin işlevsel hale gelmesini amaçlamaktadır. İletişim Aile üyeleri arasında tekrarlayan etkileşim biçimlerinin iletişimin temel taşı olduğu ve bu iletişimin aile sorunlarının doğmasından çözümüne kadar her aşamada dikkatle değerlendirilmesi gerektiği belirtilmektedir. Aile iletişimini dijital ve metaforik olmak üzere 2 şekilde gerçekleştirmektedir. Dijital iletişim türünde verilmek istenen mesaj sade ve netken metaforik türde söylenenden ziyade kastedilen anlam ön plana çıkmaktadır. Stratejik danışmanın aile bireylerine hangi iletişim türünü tercih ettiklerini ve işlevselliğini göstermesi iletişim örüntülerinin sağlıklı olması açısından önemlidir. Hiyerarşiler Stratejik kuram her ailenin hiyerarşiye sahip olduğunu ifade eder. Hiyerarşi ailenin sorumlulukları ve rollerine ilişkin bilgiler veren yapıdır. Kavram otorite ve güç figürü barındırdığı için kuramda eleştirilmekte ve bozuk hiyerarşilerin aile sorunları doğurduğu belirtilmektedir. Sorunun çözümü için hiyerarşi düzenini değiştirmektense hiyerarşinin doğurduğu çatışmaları ele almanın daha önemli olduğu vurgulanmaktadır.

## **STRATEJİK DANIŞMANLIĞIN AMACI**

Stratejik danışmanlığın amaçlarından biri, aile üyelerinin etkileşim ve iletişim örüntülerini değerlendirerek hiyerarşik yapıyı ele almak ve bu yapının fonksiyonel olup olmadığını incelemektir. Süreçte sorunun çözümüne odaklanmak vardır. Sorun, ailenin danışmaya getirdiği ve çözüm beklediği gözlemlenebilir, ölçülebilir ve her aile üyesi için ortak bir problemdir. Danışman ailenin iç görüş kazanmasını amaçlamaz, aile üyeleri ve dolayısıyla aile yapısının bütün olarak farklı davranabilmesini amaçlar. Stratejik danışmada bir diğer amaç, aile bireylerinin yaşam dönemi geçişlerinde onlara yardımcı olmak ve bu süreci sağlıklı geçirmelerini sağlamaktır. Danışman sorunlu davranıştan pozitif ve istendik davranışa dönüşümü amaç edinir.

## **DANIŞMANLIK SÜRECİ**

Danışmanlık süreci ailenin çözebileceği bir sorunu belirlemekle başlar. Sorunun tespiti ise danışmanın ailenin yapısını incelemesi, hiyerarşik düzeni ortaya çıkarması ve iletişim örüntülerini tanımlaması ile gerçekleşir. Aile üyelerinin sorun hakkında fikirleri alınır ve her bir aile üyesi için ayrı bir çözüm stratejisi geliştirilir. Danışman ilk oturumda bütün aile bireylerinin sürece katılmasını önemser çünkü sorunun tespitinde ortak akıl önemlidir. İlerleyen oturumlarda ise sorunun tespiti ve ayrı stratejilerin geliştirilmesiyle her üyenin sürece katılımında zorunluluğu aranmaz.

Stratejik danışmanlıkta ilk oturum

(1) sosyalleşme

(2) problem tespiti

(3) etkileşimi başlatma

(4) amaç oluşturma ve

(5) yapılacakları kararlaştırma olmak üzere 5 aşamada gerçekleştirilir. Süreçte ailenin

fonksiyonsuzluğu üzerinde durulur ve etkileşim bozuklukları ele alınarak “semptom” olarak ifade edilen kimi durumların tespiti sağlanır. Bu semptomların ailenin davranış örüntüleri hakkında bilgi verdiğine inanılır ve süreçte şimdi odaklı hareket ederek aile sisteminde değişimlerin sağlanması hedeflenir. Aile sistemindeki değişikliklerde danışman sorumluluk alır ve süreci (1) problemi net ve anlaşılır şekilde tanımlama (2) daha önce denenmiş çözüm yollarını inceleme (3) açık ve somut bir amaç belirleme ve (4) değişim için strateji belirleme ve uygulamaya geçme olmak üzere 4 aşamada gerçekleştirir.

## **DANIŞMANLIK SÜRECİNDE KULLANILAN TEKNİKLER**

Stratejik kuramda aile problemlerine ilişkin değerlendirmeler, ailenin yapısı ve ailenin sorunla baş etme biçimlerinin tespiti için farklı teknikler kullanılmaktadır. Aile yapısının işlevselliğini gözden geçirmek ve çözüm stratejileri geliştirmek için sıklıkla aşağıdaki teknikler kullanılır: Yeniden Çerçevlendirme Aile üyelerinin var olan problem ya da iletişim biçimlerine farklı açılardan bakmalarının amaçlandığı bu teknikte danışman, sorun ya da duruma ilişkin yeni ve işlevsel bir bilişsel çerçeveleme yaparak çözüm için cesaretlendirici ve direnç kırıcı olur. Olaylara farklı bir anlam yükleyerek alternatif davranış değişikliklerinin önü açılır. “Şartlar ve anlam” olmak üzere iki türde yapılabilen çerçevelemede aile üyelerine daha kabul edilebilir ve olumlu bir bakış açısı kazandırılması amaçlanır (Tembel yerine rahatına düşkün demek gibi). Yönerge Bu teknikte aile üyelerini soruna ilişkin farklı davranış biçimleri ve çözüm stratejileri geliştirmeleri için motive etmek amaçlanır. Yönergelerin “doğrudan”, “kefaretni ödeme” ve “paradoksal” olmak üzere farklı çeşitleri bulunmaktadır. Doğrudan yönergede aile üyelerine ne yapmaları gerektiği gerek ev ödevleri gerekse sözlü ifadelerle verilirken, aile üyesinin kendisini kötü hissettiği anda başkalarına faydalı olabileceği bir etkinliğe yöneltme önerisi de kefaretni ödeme şeklinde tanımlanmaktadır. Doğrudan yönergelerden rahatsız olan kimi aileler için paradoksal yönergelerin kullanılması önerilmektedir. Aile üyelerine doğrudan bazı şeyleri yapmaları istenmeden davranış değişikliği sağlamak için kullanılan bu yönergelerin değişim istememe ve sorun reçetesi olmak üzere 2 türü bulunmaktadır. Ayrıca sorunu canlandırma, yeniden tanımlama ve kısıtlama gibi farklı türevleri olan paradoksal yönergelerin hepsinde temel amaç, ailede davranış değişikliği sağlamak ve işlevsel iletişimi yeniden kurmaktır. “..mış gibi yapma” Tekniği Cloe Madanes’le özdeşleşmiş bu teknikte amaç aile üyelerinin getirdikleri sorunu o an yaşıyormuşçasına canlandırmaları ve böylece sorunu kontrol etmeyi tecrübe ederek daha rahat çözüm stratejileri üretmelerini sağlamaktır. Zora Koşma Tekniği Bu teknikte danışman aile üyelerine sorun oluşturacak davranışı yapmadan hemen önce uygulamaları için zorlayıcı başka bir etkinlik verir. Zorunlu etkinlik sorun davranışın yapılmasını hem engelleyecek hem de erteleme sağlanarak daha sakin ve sağlıklı düşünme fırsatı sağlayacaktır.

## **KURAMIN GÜÇLÜ VE SINIRLI YANLARI**

Farklı sorunları olan ailelerle çalışmaya uygun oluşu, değişim için süreçte her aile üyesinin bulunma zorunluluğunun olmayışı, yenilikçi yanı ve farklı danışma ekolleri ile beraber kullanıma uygun olması stratejik kuramın kimi güçlü yanları olarak gösterilmektedir. Fazla mekanik oluşu ve teknik içermesi, tek bir soruna odaklanarak danışmanın yürütülmesi ve danışmanın otoriter pozisyonu ise bazı eleştirilen tarafları olarak gösterilebilir.

## **GİRİŞ**

Bilişsel davranışçı aile terapisinde temel motivasyon bilişlerin ve davranışların aynı ölçüde önemsenmesidir. Bilişsel davranışçı aile terapisi diğer yaklaşımlara göre deneysel olarak daha fazla test edilmiş ve etkililiği birçok araştırma ile ispatlanmış bir yaklaşımdır. Terapi sürecinde somut davranışlar veya ölçülebilir-gözlemlenebilir davranışlar üzerine çalışılması sürecin hedeflerinin de net olarak belirlenmesine neden olur. Bu sayede aile üyeleri terapiye ilişkin beklentilerini, terapi sürecindeki rol ve sorumluluklarının neler olduğunu bilirler. Ayrıca aile üyelerine değişim ve gelişime yönelik umutlarını canlı tutarak terapötik iş birliği sağlanmaya çalışılır. Terapi sürecinde aile üyeleri de terapistte aktiftir.

## **BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI AİLE TERAPİSİ KURAMSAL TEMEL**

Bilişsel Davranışçı Yaklaşımın Gelişimi Davranışçı kuramcılar terapötik olarak içsel süreçler yerine gözlemlenebilen, ölçülebilen spesifik davranışlar üzerine odaklanmışlardır. Çeşitli çevresel faktörlerin insan davranışı üzerindeki etkileri incelenirken biliş, algı, bellek vb. bilişsel kavramlar kuram dışında kalmıştır. Bu doğrultuda bireylerin davranış ve uyum sorunlarının temelinde yanlış öğrenmelerin olduğu kabul edilmektedir. Yanlış öğrenmelerin doğru öğrenmeler ile yer değiştirmesi sonucunda davranış probleminin çözümleneceği savunulmaktadır. Davranışçı aile terapisinin, ilk olarak Geralt Patterson tarafından sosyal öğrenmenin merkeze alındığı ve müdahalelerinde ebeveynlerin çocuklar ve çevre arasındaki etkileşimi düzenlemeye odaklandığı söylenebilir. Sosyal öğrenme kuramına göre öğrenmelerin büyük bir kısmı model alma veya gözlem yoluyla gerçekleşir. Herhangi bir davranışın öğrenilmesi için o davranışa veya o davranışı sergileyen insana yönelik dikkat, dikkat edilen bilginin sözel, görsel veya sembolik olarak bellekte depolanması, öğrenilen davranışın sergilenmesi süreçlerinden geçmesi beklenir. Bu kapsamda sosyal öğrenmeye göre çevre davranışı, davranış çevreyi, kişi davranışı, davranış kişiyi, kişi çevreyi ve çevre kişiyi etkilemektedir. Bu ise kuramın temel kavramlardan biri olan karşılıklı belirleyicilik olarak etiketlenmektedir. Bu çerçevede sosyal öğrenme kuramı aile danışmanlığı sürecinde problemleri olan bir durumun değerlendirmesinin karşılıklı belirleyicilik ve sosyal pekiştirme süreçleri açısından irdeler. Süreçte ise sıklıkla rol oynama tekniğiyle durumun canlandırılması yapılarak anlaşılması kolaylaştırılır. Bu kapsamda bir ailenin oluşum ve devamlılığı noktasında aile becerilerindeki yetersizlikler, alışılmış yaşantının dışına çıkmama, uygun durumlarda pekiştireçlere yer vermeme ve çevresel değişimler vb. faktörler sonucunda problem yaşanmaktadır Albert Ellis ve Aaron Beck gibi bilişsel kuramcılar ise insanın sadece gözlemlenebilen davranışlar ile sınırlı düzeyde anlaşılabilirliğini savunmuştur. Bireylerin düşünce örüntüleri, inançları ve tutumlarının ön planda olması gerektiği görüşü hakimdir. Beck'e göre her psikopatolojik durumda onu diğerinden ayıran başat özellikler bulunmaktadır. Bu doğrultuda terapistin amacı danışanın eylemlerine değil eylemlerinin arka planında yer alan çarpıtılmış düşüncelerini, önyargılarını veya daha derinde olan temel inançlarını belirlemektir. Akılcı duygusal davranışçı aile terapisine göre aile içinde yaşanan problemlerin temelinde bireylerin olayları, durum veya yaşantıları algı ve yorum süreçlerinde hatalı bir işleyiş bulunmaktadır. Bu nedenle öncelikli olarak bireylerin kendilerine ilişkin algılamalarında ve değerlendirmelerindeki hatalar belirlenerek üyesi olduğu ailenin işleyişine negatif etkisi çözüme kavuşturulmaya çalışılır. Bu süreçte ABC Modeli olarak adlandırılan yaklaşım uygulanmaya çalışılır. A Bileşeni: Aile üyelerinde duygusal, davranışsal veya fizyolojik tepkilere yol açan başlatıcı bir olayı ifade etmektedir. B Bileşeni: Aile üyesine ait olan işlevsel olmayan inançları ifade etmektedir. C Bileşeni: Aile üyesinin başlatıcı olaya karşı işlevsel olmayan inanca bağlı olarak göstermiş olduğu tepkiyi ifade eder Hem bilişsel süreçlere hem de davranışsal süreçlere eşit düzeyde önem veren bilişsel davranışçı aile terapisi, aile içindeki her bir üye ve bunların etkileşim yapılarında meydana gelen problemleri durumların çözüme kavuşturulması noktasında duyguları, düşünceleri, davranışları kapsayan daha geniş bir çerçeve sunmaktadır. Bu nedenle bilişsel davranışçı aile terapisi, aile üyelerinin inançlarının değiştirilmesi yoluyla aile sisteminin sorunlarının çözüme kavuşturulacağı varsayımına dayanmaktadır. Bilişsel davranışçı aile terapisi, psikopatolojik durumun bilişsel modeline, hiyerarşik organizasyonuna ve her bir içeriğe özgü hipotez oluşturması ile diğer aile terapi yaklaşımlarından ayrılmaktadır. Temel Kavramlar Bilişsel Yapı Otomatik düşünceler genel olarak bireylerin duygusal anlamda problem yaşadıkları anlarda zihinlerinden geçenlerdir. Bu nedenle sıklıkla otomatik düşünceler değil bunlara eşlik eden duygular fark edilir. Herhangi bir değerlendirme olmaksızın kabul edildikleri için yoğun duyguların

yaşanmasına neden olabilmektedirler. Ara inançlar ise otomatik düşüncelerin altında yer alan kurallar ve varsayımlardır. Davranışların soyut olarak düzenleyicileri olarak değerlendirilen ara inançlar, çeşitli yaşantılar ile kalıcı hale gelmiş çıkarımlar olarak ifade edilebilir. Bu düşünce yapılarına bireylerin otomatik düşüncelerinin sorgulanması ile ulaşılmaktadır. En temelde olan düşünce yapısı ise temel inançlar veya şemalardır. Bunlar yaşamın erken döneminde ortaya çıkmış olan bireyin kendisi ile diğer insanlar ile ve dünya ile ilgili varsayımlardır. Sevilmeme, değersizlik ve çaresizlik olmak üzere üç temel şema türü bulunmaktadır. Bilişsel Çarpıtmalar Duruma özgü olmayan olumsuz otomatik düşüncelerin sınıflandırılmasıdır.

- Keyfi çıkarsama: Herhangi bir durumun kanıtı olmaksızın veya aksine gerçekler olmasına rağmen bireyin sürekli olarak belli bir sonuca ulaşmasıdır.

- Seçici soyutlama: Yaşanılan herhangi bir durum daha baskın özelliklerini yok sayarak, bağlamından kopararak sınırlı bilgiyle bütüne yönelik olarak fikir yürütmedir.

- Zihin okuma: Yeterli delil olmamasına rağmen insanların neler düşündüğünü bildiğini iddia etmektir.

- Falcılık: Geleceğe yönelik gerçekçi olmayan olumsuz tahminlerde bulunmadır.

- Olumluyu yok sayma: Olumlu niteliklerin önemini yok sayma durumudur.

- Zorunluluk ifadeleri: kişinin kendisinin, diğerlerinin veya dünyanın nasıl olması gerektiğine ilişkin -meli -malı içeren ifadeleridir.

- Kişiselleştirme: olumsuz yaşantıların nedeni olarak kendi görme durumudur.

- Suçlama: Yaşanan olumsuzlukların kaynağı olarak başkalarının görüldüğü durumlardır.

- Etiketleme: Durumu daha uygun açıklamak yerine genelleme yapma eğilimidir.

- İki kutuplu düşünme: hangi durum olursa olsun bunun iki uca değerlendirilmesi söz konusudur.

Değerlendirme sonucunda orta değerler yer almaz ya siyah ya beyaz olur ancak griye yer verilmez.

- Felaketleştirme: olmuş veya olması muhtemel şeylerin sonuçlarının abartılarak katlanılmaz bir durum olduğuna inanmaktır.

Bilişsel Davranışçı Aile Terapisinde Seansların Yapısı Bilişsel davranışçı aile terapisi duygudurum kontrolü, ev ödevlerinin incelenmesi, bugün ki gündemin belirlenmesi, gündeme uygun içeriğin işlenmesi, haftalık ödevin kararlaştırılması, özetlemenin yapılması ve geri bildirim alınması 6 basamaktan oluşmaktadır. Terapi sürecinde terapistin aşağıda verilen başlıklar doğrultusunda kavramsallaştırma yapması ve bunu gerek duydukça güncellemesi beklenir.

- Ailenin temel bilgileri,

- Aile üyelerinin temel inançları,

- Aile üyelerinin koşullu inançları,

- Problem durumun kökenleri,

- Problem durumun tetikleyicileri,

- Bu terapi sürecine ilişkin oluşturulan bir hipotez,

- Terapinin amaçlarını ve müdahale tekniklerini içeren terapi planı, Terapi sürecini olumsuz etkileyecek olası durumlar Bilişsel-Davranışçı Teknikler Kendini izleme Bu teknikte aile üyelerden kendilerini gözlemleri ve gözlemlerini kaydetmeleri beklenir. Bu gözlemler fizyolojik, bilişsel, duygusal veya davranışsal olabilir. Amaç bireylerin hali hazırda göstermiş oldukları davranışların, duyguların veya bilişsel yapıların neler olduğunu belirlemektir. Kendini Eğitim Eğitimi Bilişsel hataların veya otomatik düşüncelerin daha gerçekçi olan düşünceler veya değerlendirmeler ile değiştirilmesi hedeflenir. Ailenin sahip olduğu iç diyalogun doğası ele alınır. Bu noktada metaforik bir dilin kullanımı önerilmektedir. Yönlendirilmiş Keşif Otomatik düşüncesini hatırlamakta veya ifade etme noktasında problem yaşayan aile üyesine doğrudan sorularla hatırlatma çabası vardır.

Yönlendirilmiş keşif, sokratik sorgulama olarak tanımlanan ardı ardına sorular ile bilgiye ulaşma sürecidir. Kanıt Arama Aile üyelerinin bilişsel hatalarına veya otomatik düşüncelerine yönelik alternatifler oluşturmakta sıklıkla tercih edilen tekniktir. Bu yapıların geçerliliğini gösteren veya bu yapılarla ters düşen onları çürüten kanıtlar aranmaya başlanır. Davranışsal Düzenleme Davranışsal düzenleme süreci ailelerin işlevsel olmayan yapılarını canlandırmaları ve değiştirmeleri için fırsatlar sunan tekniktir. Kilit nokta dillendirilmemiş duygular, bilişler veya ilişkisel olarak bütün davranış kalıplarını şeffaf olarak gözlenebilir hale getirmektir. Edimsel ve Klasik Koşullanma Davranışçı teknik olan koşullanma süreçleri özellikle temel düzeyli davranışların kazanılması noktasında oldukça etkilidir. Burada sönmeden ve pekiştirmelerden sıklıkla yararlanılmaktadır. Söndürme, daha önceden yanlış pekiştirmeler sonucunda edinilmiş davranışların ortadan kaldırılmasında kullanılırken olumlu pekiştirme ise öğretilmek istenen davranışlar ile birlikte kullanılır Sistematik duyarsızlaştırma İşlevsel olmayan kaygı durumu ile aşamalı olarak yüzleşme sürecidir. Davranışsal Prova Bu teknikte bireylerden seans sonrasında beklenen davranışın terapi seansı sırasında sergilenmesidir. Düşünce durdurma ve içsel konuşma Bireylerde istendik olmayan yaşantılara yol açan düşünceleri belirleyip bunun etkisi görülmeden düşünceye bir son vermedir Model Olma ve Rol Oynama Model olma ve rol oynama tekniklerinin farklı formları mevcuttur. Terapist danışanın gerçeğe uygun olmayan olumsuz düşüncelerini ve gerçekçi olumlu düşüncelerini sıralamasını ister. Daha sonra terapist ve danışan rol paylaşımı yaparak olumsuz düşünceleri ve olumlu düşüncelerin birer gerçekçi savunucusu olarak rol

oyunlar. Başka bir formda ise her aile üyesinin aile içindeki rolüne ilişkin ideal onanın ne olduğunu belirlemesi ve o şekilde davranması istenir. Daha sonra terapist bunlara yönelik olarak geribildirimlerde bulunur. Yarar Zarar Analizi Bu teknikte düşüncesinin işlevsel olup olmadığını aile üyelerine fark ettirmek için olumsuz otomatik düşüncelerin yararlı ve zarar verici çıktılarını ele alınır. Bu sayede düşünce yapılarında planlanan değişimler için bir motivasyon oluşmuş olur Bilişsel Yeniden Yapılandırma Bilişsel yeniden yapılandırma diğer teknikler ile işlevsel olmadığı belirlenen düşüncelerin değişim süreci olarak açıklanabilir.

### **SİSTEMİK AİLE DANIŞMANLIĞI**

Sistemik Aile Danışmanlığı yaklaşımı bireylerin içinde yaşadıkları sistemi ve olayların bağlamını incelemektedir. Etkileşimsel bir bakış açısı ile bireylere, rahatsız edici semptomları işlevsiz veya daha az sorunlu hale getirmek için ilişkilerinin güçlü yönlerini harekete geçirmelerinde yardımcı olmaktadır. Kuramsal Temel Sistemik Aile Danışmanlığı Genel Sistem Teorisi ve sibernetik bilimene dayanmaktadır. Genel Sistem Teorisi Genel Sistem Teorisi'ne göre bir sistem birbiriyle ilişkili parçalardan oluşur ve sistemin bir parçasındaki değişiklik tüm sistemi etkiler. Ludwig von Bertalanffy teoriiyi "genel bir bütünlük bilimi" olarak tanımlamıştır. Bu nedenle sistem tek tek parçaları incelenerek anlaşılabilir. Parçalar arasındaki etkileşimin de hesaba katılması bu anlayışta önemli bir rol oynar. Sibernetik, sistemlerin çeşitli rahatsızlıklarla karşılaştıklarında hedeflerine yönelmek ve bunları sürdürmek için bilgileri, modelleri ve kontrol eylemlerini nasıl kullandığına odaklanır. Sistemlerin nelerden oluştuğu ile değil, nasıl işledikleriyle ilgilenir. Sibernetik biliminde iki önemli kavram geri bildirim ve iletişimdir. Basit sibernetik düzeyinde danışman kendisini nötr bir gözlemci olarak sistemin dışına yerleştirir. İkinci düzey sibernetik gözlemcinin de bir modeli modellemedeki rolünü vurgulamaktadır. Bir Sistem Olarak Aile Bir aile sistemi; aile üyelerini, aile üyelerinin benzersiz özelliklerini ve aile üyeleri arasındaki ilişkileri ifade etmektedir. Aile sistemi birbiriyle ilişkili daha küçük alt sistemlerden oluşur. Aileleri etkileyen daha büyük sistemler veya üst sistemler, kültürel, dini, etnik, politik, ekonomik vb. bağlamları bunun yanında sosyal ve fiziksel çevreyi de içerir. Karşılıklı bağımlılık, ailedeki her bir bireyin tüm aile üzerinde etkiye sahip olmasıdır. Aile kuralları ve rolleri istikrarın korunmasına yardımcı olur. Aile rolleri, ailenin beklentileri ve normları tarafından pekiştirilen, bireysel olarak belirlenmiş davranış kalıplarıdır. Aile sisteminde sınırlar kimin sistemin içinde kimin dışında olduğunu belirler. Adaptasyon, bir ailenin gelişimsel veya durumsal krizler veya olaylar gibi değişen koşullara yanıt olarak kalıpları değiştirme yeteneğidir.

### **SİSTEMİK AİLE DANIŞMANLIĞI**

Sistemik Aile Danışmanlığı'nın kökenleri, 1940'larda sibernetik alanında ilk kâşifler olan çeşitli disiplinlerden farklı bir grup araştırmacı ve teorisyenin çalışmalarına kadar dayanmaktadır. Genel Sistem teorisi ve sibernetik kuramın temel taşlarını oluşturmaktadır. Gregory Bateson, Sistemik Aile Danışmanlığı'nın gelişmesinde, özellikle de bu hareketin altında yatan felsefi çerçevenin tanımlanmasında önemli bir kişidir. Bugün bildiğimiz şekliyle Sistemik Aile Danışmanlığı zaman içerisindeki sayısız revizyonu ile birlikte Mara Selvini Palazzoli, Luigi Boscolo, Gianfranco Cecchin ve Giuliana Prata'nın da aralarında bulunduğu Milan grubu tarafından geliştirilmiştir. Önemli Fikirler Döngüsel Nedensellik Döngüsel nedensellik, olayların çok nedenli ve karşılıklı olduğu anlamına gelir. Bu bakış açısına göre A'nın davranışı, B'nin davranışının mantıksal sonucudur aynı zamanda B'nin davranışı da, A'nın davranışının mantıksal sonucudur. Problem Anlayışı Sistemik görüşe göre problem ya da semptom bir psikik veya sosyal sistemin işlevsizliğinin bir ifadesi olarak değil, konu etrafında iletişim aracılığıyla problemi karakterize eden bir sosyal sistemin gelişmesiyle olur. Yani bir problem kendine dayalı bir sistemi oluşturmaktadır. Sistemik açıdan problemler donanım olarak değil daha çok dizilim olarak görülmektedir. Bu görüşe göre bir aile üyesindeki semptomlar tesadüfi değildir aksine belirli sistemik amaçlara ulaşmak için ustaca üretilmişlerdir. Yapılandırıcılık-Sosyal yapılandırıcılık Yapılandırıcılık yaklaşımına göre insanlar veya dünyadaki diğer fenomenler hakkındaki gerçeği nesnel bir şekilde gözlemleyemez veya bilemeyiz. Bilebileceğimiz tek şey, gözlemlediklerimiz üzerine kendi zihnimizdeki yapılandırmamızdır. Sosyal yapılandırıcılığa göre anlam insanlar arasında gerçekleşen sosyal etkileşimlerde yaratılır, dolayısıyla bağlama bağımlıdır ve sürekli değişir. Anlam aynı zamanda kültürün dikte ettiği baskın fikirler ve söylemler tarafından da şekillendirilir. Güç Kaynağı Odağı Sistemik görüş, aile sistemine ve mücadele ettikleri mevcut zorluklara patolojik olmayan, olumlu bir bakış açısı getirmektedir. Bir aile sistemi, zor durumlar karşısında güçlü yanları ve çözümleri olan bir organizasyon olarak görülmektedir.

### **SİSTEMİK AİLE TERAPİSİNDE MÜDAHALE TEKNİKLERİ**

Sistemik Formülasyon Sistemik Aile Danışmanlığı'nda formülasyon danışmanın bilmeyen konumu ve merakı üzerine kurulur. Bir aile üyesinin gösterdiği semptomlar, tüm aile için bir işleve hizmet eden bir çözüm girişiminin parçası olarak görülür. Danışmanın değerlerinin ve varsayımlarının kaçınılmaz olarak formüle etme sürecinin bir parçası olduğu ve belirli bir aile hakkında gerçek diye bir şeyin

olmadığı kabul edilir. Bu nedenle danışman, kesin hükümlerini değil değiştirilebilir hipotezlerini öne sürer. Genogram Sistemik Aile Danışmanlığı'nda genogramın bir ilişki şeması olarak kullanılması, aile terapisinin ayırt edici bir özelliğidir. Danışman genogramı bir planlama aracı, aile oturumunda terapötik bir teknik veya destek grubunda bireyin köken ailesini incelemenin bir yolu olarak kullanılabilir. Hipotez Kurma Danışmanlar sistemik hipotezler geliştirirler. Ailenin ilk görüşmeyle başlayan ve süreç boyunca devam eden hipotez kurma, aile işleyişine ilişkin terapötik formülasyonları temsil eder ve ailenin problem etrafında nasıl örgütlendiğine dair bir tablo ortaya çıkarmak için dikkatlice yapılandırılan tahminlerdir. Sistemik Sorular Sistemik soruların önemli bir işlevi sosyal sistemlerde yapılan gerçeklik betimlemelerini geliştirmektir. Genel olarak sorular hipotezlerle ilişkili olmalıdır. Yeniden Çerçeveleme Gerçekliğin onu algılama ve tanımlama biçimimizin bir işlevi olarak üretildiğini anlamak ve tek bir doğru olmadığının kabulü olan yeniden çerçevelemenin ön koşuludur. Yeniden çerçeveleme, bir durumu alır, eski bağlamından çıkarır ve onu eşit derecede iyi tanımlayan yeni bir bağlama yerleştirir. Paradoksal Müdahaleler Paradoksal müdahaleler genellikle sorunu olumlu bir şekilde ifade eder ve danışan ya da aileyi semptom ve ilgili davranışları devam ettirmeye teşvik eder yani semptomu reçete eder. Bağlamın yeniden tanımladığı, böylece bir durumun anlamını değiştirdiği ve yeni davranışsal alternatifler açtığı için tam olarak yeniden çerçeve gibi çalışır. Aile Dizilimi Tekniğinin amacı, kişiyi kendi ilişki sistemine işlevsiz bir şekilde bağlayan baş etme stratejilerini ve kişisel gelişimini kısıtlayan dolayısıyla kişinin hayatını olumlu bir şekilde yapılandırmasını engelleyen dinamiklerinin sosyal bağlamında görselleştirilmesini sağlamaktır. Dizilim danışanlara içlerinde çalışabilecek içsel bir çözüm resmi sunar. Yansıtıcı Takım Sistemik Aile Danışmanlığı içerisinde yansıtıcı takım, üyelerin aralarındaki konuşmalar ile tüm katılımcıların kendi bakış açılarını, önerilerini ve çözüm yollarını eşit şekilde ortaya koyabildiği iş birlikçi bir bağlam oluşturmayı amaçlamaktadır.

### **POSTMODERNİZM**

Yirminci yüzyıl bilimsel ilerlemenin en hızlı olduğu dönemlerden birisidir. Bu yüzyılda gözlem ve ölçümler aracılığıyla hemen hemen birçok doğruya erişmenin mümkün olacağına dair yaygın bir düşünce mevcuttu. İçinde yaşadığımız evren işleme yasaları keşfedilmeyi bekleyen bir mekanizma olarak düşünülüyordu. Evrende işleyen bu yasalar keşfedildiğinde insanın çevresini denetleyebileceği dair kuvvetli bir inanç vardı. Postmodernizm bu yaygın düşünceye karşıt bir tepki olarak doğdu. Bunun neticesinde hem bilimsel, siyasi ve dinsel doğruların geçerliliğine olan inanç sarsıldı hem de mutlak doğruya ulaşmanın mümkün olup olmayacağına dair kuşklar ortaya çıktı. Cinsiyete ilişkin doğal yasalar olarak kabul edilen varsayımlar, Feminist hareketin ortaya çıkmasıyla sorgulanmaya başladı. Farklı kültürlerin birbirleriyle olan etkileşimleri sonucunda “tuhaf” inançlara ilişkin varsayımlar da gözden geçirilmeye başlandı. Kuşkuculuk, dönemin yaygın bir anlayışı olarak 1980’lerde önemli bir ivme kazandı ve bütün yapıları temelden sarstı. Edebiyat, eğitim, din, siyaset ve psikoloji alanına kabul gören uygulamalar bir değişim yaşadı ve bütün bunların belirli gündemler doğrultusunda geliştirilen toplumsal uzlaşmalar oldukları gösterildi. 1970 sonrası felsefe, Batı dünyasında birçok disiplini etkisi altına almıştır. Bu dönem, geleneksel düşünceye meydan okuyan ve otoriteyi sorgulayan bir dönem olarak bilinir. Mutlak gerçek ve nesnel gerçekliğe ilişkin eleştiriler, toplumun birçok kesiminde olağan hale geldi. Teknolojide, ticarete, bilimde ve tıpta bir asırlık benzeri görülmemiş gelişmelerden sonra, filozoflar ve sosyal bilimciler bu ilerlemenin etkilerini incelemeye başladılar.

### **YAPILANDIRMACILIK VE AİLE TERAPİLERİ**

Yapılandırıcılık, aile terapisini nesnellik bağlamından koparan unsur olmuştur. İnsan deneyimi temelde muğlaktır; deneyim parçaları ancak bu deneyimi düzenleyen ve ona anlam atfeden bir süreç aracılığıyla anlaşılabilir. Yapılandırıcılık, etkileşim örüntülerine odaklanmak yerine, odak noktasını insanların yaşadıkları sorunlarla ilgili bakış açılarını incelemeye kaydırdı. Anlamın kendisi ilk hedef haline geldi. 1980 ve 1990’larda Harry Goolishian, yapılandırıcılığı terapist danışan ilişkisinde demokratikleştiren bir yaklaşıma dönüştürdü. Lynn Hoffman ve diğerleri ile birlikte bu iş birliği yapan terapistlerin ortak noktası, sibernetik modele ve bu modelin getirdiği mekanik açıklamalara karşı çıkmalarıydı. Terapisti uzman konumdan ayırıp danışanlarla daha eşitlikçi bir işbirliği içine sokmayı amaçlıyordu.

### **ANLATI TERAPİLERİ**

Anlatı hareketinin kurucusu Michael White, Avustralya’nın Adelaide kentinde yaşadı. White sistem yaklaşımının bazı sınırlılıkları olduğunu iddia etti ve bireylerin yaşam deneyimlerine, yaşam sorunlarına nasıl tepki verdiklerine sorunları anlamının alternatif yollarına odaklandı. White’ın sistem yaklaşımından uzaklaşarak David Epston ile birlikte anlatı terapisinin yaratıcıları oldukları söylenebilir. Anlatı terapisti sistem metaforu değil anlatı metaforu etrafında şekillenir. Yani temel inancımız, gerçeklerimizden, ilişkilerimizden ve deneyimlerimizden ziyade bizim ve başkalarının bizim hakkımızda anlattığı hikâyeler tarafından şekillenir ve sürdürülür. Anlatı terapisinin savunucuları, insanların hayatlarını anlamlandırmaya çalışırken, zaman içinde olaylarla ilgili deneyimlerini kendileri ve çevreleri hakkında tutarlı bir açıklamaya varmak için düzenlemelerini önerir. Bu tür öz anlatılar, her kişiye bir süreklilik ve anlam duygusu verir ve sonraki deneyimlerin yorumlanması için temel oluşturur.

### **FEMİNİZM VE AİLE TERAPİSİ**

Feminist yaklaşımlar aileyi analiz ederken ailenin ötesinde kültürel bağlamın etkisini ön plana çıkardılar. Kültürel bağlamda kadınları ve erkekleri dar ve eşit olmayan rollere hapseden değerleri değiştirmeye kararlıdır. Bu nedenle feminist terapi politiktir. 1970’lerden başlayarak, başta kadınlar olmak üzere, artan sayıda aile terapisti, kadınları dezavantajlı duruma getiren toplumsal cinsiyetle ilgili temel varsayımlara meydan okumaya başladı. Geleneksel olarak kadınlarla ilişkilendirilen nitelikleri (bağımlılık, besleyici, duygusal dışavurumculuk) değersizleştiren erkek/kadın rolleri, erkeklerin yüksek saygı duyduğu nitelikleri (saldırganlık, rekabetçilik, rasyonellik) yüceltir. Bu toplumsal cinsiyet önyargısını düzeltmeye çalışan bu feminist bilgili terapistler, yalnızca kadınların benzersiz gelişimini ve deneyimlerini değil, aynı zamanda erkeklerle olan ilişkilerini de şekillendiren sosyal, kültürel, tarihi, ekonomik ve politik koşullara meydan okumaya başladılar.

### **ÇÖZÜM ODAKLI TERAPİ**

Çözüm odaklı terapi, Milton Erickson stratejilerinin ve MRI yaklaşımının bir uyarlaması olarak

geliştirilmiştir. Çözüm odaklı terapinin başlıca mimarı Steve de Shazer'dir. Bir bilim adamı ve aynı zamanda klinisyen olan Shazer, iletişim teorileri ve Milton Erickson'un değişimi nasıl etkileyeceğine ilişkin pragmatik fikirleriyle ilgilendi. Günümüzün en popüler ve etkili aile terapileri arasında, yer alan çözüm odaklı terapi ailenin problemlerinin nedenlerini araştırmaktan ziyade değişimle ilgilendir. Çözüm odaklı terapistler terapinin başlangıcından itibaren ailenin sıkıntılarını incelerken ailelerin terapötik sohbete katılmalarında teşvik edici olurlar. Aileleri ikilemlerin neden ortaya çıktığına dair spekülasyonlardan ve aile patolojisini araştırmaktan vazgeçirerek ailelerin durumlarını ifade ederken elde etmeyi umdukları çözümü tarif ederken kullandıkları dile odaklanırlar. Çözüm odaklı terapiyi benimseyen danışmanlar terapiye gelen bireylerin etkili davranabileceklerini ancak olumsuz zihinleri tarafından bu etkinliklerinin köreldiğini varsayarlar. Çözüm Odaklı Terapide Terapötik Teknikler Çözüm odaklı terapide iki temel stratejiden bahsetmek mümkündür. Birincisi danışan için iyi hedefler belirlemek ikincisi ise özel durumlar için çözümler üretmektir. Çözüm odaklı terapide uygulanan teknikler aşağıda kısaca verilmiştir. Problem Tanımlama Danışanlara algılarını sorarlar ve mümkün olduğunda danışanın dilini kullanarak onları kabul etmeye özem gösterirler. Danışanlara zorluklarını çözmek için daha önce ne denediklerini sormak iyi bir fikirdir. Hedef Belirleme Danışanların sorunlarına ilişkin açıklamalarını ve onlar hakkında ne yapmaya çalıştıklarını dinledikten ve kabul ettikten sonraki adım, açık ve somut hedefler belirlemektir. Mucize Soru Mucize soru danışanların olumlu sonuçları zihinlerinde canlandırmalarına olanak tanır ve hedeflerine yönelik zihinsel bir resim oluşturmalarına katkı sunarak problem çözme zihniyetini harekete geçirir. Mucize soru danışanların sorunun ötesine bakmalarına ve gerçekten istediklerinin sorunu ortadan kaldırmak değil, sorunun engellediği şeyleri yapabilmek olduğunu görmelerine yardımcı olur. İstisnaları Keşfetmek İstisnaları (danışanların sorunu olmadığı zamanlar) araştırmak, onları zaten ellerinde olabilecek potansiyel çözümleri tanımaya davet etmektir. Bu tür düşünme, "Sorunun yaşadığınız ve yaşamadığınız zamanların birbirinden farklılaştığı noktalar neler?", "Eşiniz istediğiniz herhangi bir şey yaptığında bunun sizin için olumlu bir anlam taşıdığını nasıl hissettirirsiniz?" gibi istisna soruları sormayı içerir. Yakın geçmişteki istisnaları bulmak danışanlar bunları daha ayrıntılı hatırlayabildiklerinden çok faydalıdır. Övgü Övgü "Bunu nasıl yaptın?" gibi sorularla iletilir. Daha doğrusu "Vay canına! Bunu nasıl yaptın?" bu ifade danışanın bir şeyler başarmış olduğu gerçeğine dikkatini çeker. "Daha önce hiç işin oldu mu? gibi sorular yerine "Daha önce ne tür işler yaptın?" diye sorulur. Bu ise danışanlara başarılarını tanımlamaya ve böylece özgüvenlerini güçlendirmeye katkı sunar. Ölçeklendirme Soruları Ölçeklendirme soruları, terapistlerin ve danışanların, somut değişiklikleri tanımlamanın zor olduğu depresyon ve iletişim gibi belirsiz konular hakkında konuşmalarına yardımcı olmak için kullanılır. Mola ve Geri Bildirim Verme Çözüm odaklı terapi genellikle bir ekip yaklaşımıyla, seansta bir terapist ve aynanın arkasında gözlem yapan meslektaşlarla birlikte uygulanır. İster bir ekip ister tek başına çalışıyor olsun, görüşmeciler terapist genellikle seansın sonuna doğru on dakikalık bir ara verir. Sonraki Oturumlar Daha sonraki oturumlar, ilerlemeyi bulmaya, güçlendirmeye ve ölçmeye ayrılmıştır. Bir aile bir sonraki seans için geri döndüğünde, çözüm odaklı terapist işbirlikçi bir zihniyet oluşturmaya çalışır ve daha sonra ilerlemeyi sorgular, ailenin amacına yönelik herhangi bir hareketin ve danışanın bu hedefe ulaşmadaki rolünün ayrıntılı tanımlarını arar.

### **İŞBİRLİKÇİ TERAPİ**

İşbirlikçi terapi diyaloga vurgu yapar ve terapistler özel müdahale teknikleri kullanmazlar. Terapinin odağında danışanların dinlemeye değer iletişim örüntüleri bulunur. Danışanlar kendi hayatlarıyla ilgili en iyi uzmanlardır. Terapistler, başka birini tamamen anlayamamak ve hem söylenen hem de söylenmeyenlerle ilgili her zaman daha fazlasını öğrenmenin gerektiği "bilmemek" pozisyonunda çalışırlar. Terapistler terapi sürecinde yönlendirici bir unsur olmaktan çok sürecin bir parçası olarak düşüncelerini paylaşırlar. İşbirlikçi terapinin özü de, bu paylaşılan keşifte yatar.

### **KURAMSAL GÖRÜŞ**

Pozitif aile danışması, pozitif psikoterapinin aile ve çift terapisine uyarlanan formunu oluşturmaktadır. Bu yaklaşım, aileyi bir sistem olarak incelemeyi gerekli kılmaktadır. Pozitif aile danışması, ailedeki tüm üyelerin gelişimini desteklemek amacıyla ailenin güçlü yönleri üzerine odaklanır. Aile ilişkileri, aile üyelerinin güçlü yanları, kişisel problemlerinin çözümü için önemli bir kaynak ve pozitif aile danışmanlığının temel ilgi alanıdır. Aile üyelerinin geçmiş yerine gelecek hakkındaki görüşlerine, sınırları yerine kişisel güçlerine, eksiklikleri yerine becerilerine ve yaralanabilirlikleri yerine toparlamalarına odaklanılır. Peseschkian'ın Pozitif Aile Danışması Modeli Peseschkian'ın pozitif psikoterapi modeli üç ilke üzerine kurulmuştur. Bunlar umut prensibi (pozitif başlama noktası), denge prensibi (denge modeli) ve konsültasyon prensibi'dir (beş aşamalı terapi). Umut Prensibi Umut prensibi, pozitif başlama noktası olarak da isimlendirilmektedir. Bu prensip, insana pozitif bir bakış açısıyla bakmayı gerekli kılmaktadır. Sevme yeteneği birincil yeteneklere bağlı iken, bilme yeteneği ikincil yeteneklere bağlıdır. Birincil yetenekler, duygusal yapıyla bağlantılıyken ikincil yetenekler davranışsal yapıyla ilişkilidir. Birincil yetenekler, sabır, zaman, temas, cinsellik, güven, gizlilik, umut, inanç/din, şüphe, güvenlik/emniyet, birlik, sevgi ve model alma etmenlerinden oluşmaktadır. İkincil yetenekler ise, dakiklik, temizlik, düzen, itaat, nezaket, dürüstlük/doğruluk, sadakat, adalet, başarı, tutumluluk, güvenilirlik, duyarlılık/kesinlik, titizlik/vicdanlılık öğelerini barındırmaktadır. Denge Prensibi Denge prensibi, denge modeli olarak da adlandırılmaktadır. Denge prensibi insan yaşamının dört faktörünü ele almayı gerekli kılmaktadır. Bunlar, beden (duyular/vücut), başarı (performans/akıl), temas (ilişkiler/gelenekler) ve gelecek (umut/anlam) boyutlarıdır. Beden boyutu, insanların fiziksel sağlığını ele almaktadır. Başarı boyutu iş ve aile yaşamında mantıksal şekilde hareket etmeyi içermektedir. Temas boyutu, sosyal destek alacağı ve etkileşimler kuracağı kişileri ifade etmektedir. Gelecek boyutu ise hedefleri gerçekleştirmek için yaşamda anlam, maneviyat ve umut öğelerini işlemeyi kapsamaktadır. Collie ve Jane Conoley'in Pozitif Aile Danışması Modeli Collie ve Jane Conoley'in modeli, pozitif psikolojinin ve sistem yaklaşımının görüşlerinden etkilenir. Bu model, pozitif psikolojinin odak noktasındaki probleme karşı amaçlı olma, pozitif duygulanım sergileme, pozitif duyguları genişletme ve inşa etme ve umutlu olma ilkelerini benimser. Probleme karşı amaçlı olma ilkesi kaçınma motivasyonu yerine yaklaşma motivasyonunu içerir. Kaçınma motivasyonu, negatif yönelimli bir amaca odaklanırken yaklaşma motivasyonu, pozitif yönelimli bir amaca odaklanmaktadır. Kaçınma motivasyonu, yorgunluğu, öfkeyi ve kaygıyı barındırırken yaklaşma motivasyonu, enerjiyi, umudu ve beklentiyi içermektedir. Pozitif duygulanım sergileme ilkesi pozitif duygularla ilgilidir. Pozitif duygular aile yaşamında ve iş yaşamında daha mutlu olmaya katkıda bulunur. Umutlu olma ilkesi ise, aile üyesinin pozitif amacına ulaşabileceğine ilişkin inancını içermektedir. Diğer taraftan ise bu model, sistem yaklaşımının eş sonluluk, yinelenen etkileşim, yapısal belirlemecilik ve bireysel/sosyal yapılandırıcılık ilkelerini benimser. Eş sonluluk ilkesi, aynı amaca veya sonuca ulaşmanın birçok farklı yolunun olduğunu ifade etmektedir. Sistem yaklaşımının bir diğer ilkesi yinelenen etkileşim'dir. Bu ilke, aile sistemi içerisinde etkileşimlerin doğrusal olmaktan çok tekrar edilebilen bir döngüyü ifade etmektedir. Diğer bir ilke olan yapısal belirlemecilik, aile sistemindeki üyeleri tek tek değiştirmektense aile sisteminin yapısını dönüştürmeyi içermektedir. Sistem yaklaşımının son ilkesi ise, bireysel ve sosyal yapılandırıcılık'tır. Bireysel yapılandırıcılık veya yapılandırıcılık, insanların kendi gerçekliklerini kendi bilişsel süreçleri tarafından oluşturulan bakış açısını ve yorumlamaları olduğunu belirtir. Sosyal yapılandırıcılık ise, dil, kültür, din gibi sosyal etmenlere bağlı paylaşılan etkileşimleri içeren kişilerarası gerçekliğe odaklanır. **DANIŞMA SÜRECİ VE KULLANILAN TEKNİKLER** Danışma Süreci Peseschkian'ın Modeline Göre Danışma Süreci: Konsültasyon Prensibi Peseschkian'ın (1980) pozitif aile danışması modelinde danışma süreci 5 evrede gerçekleşmektedir. Sözü edilen evreler, gözlem/uzaklaşma devresi, envanter devresi, durumsal cesaretlendirme devresi, sözelleştirme devresi ve hedefleri genişletme devresi'dir. Gözlem/uzaklaşma devresinde temel amaç aile üyesinin durumunu analiz etmektir. Envanter devresinde denge modelini kullanarak yaşamın dört boyutuna göre analiz etmek amaçlanır. Durumsal cesaretlendirme devresinde aile üyesinin alternatif yolları bulması için cesaretlendirilmesi hedeflenir. Sözelleştirme devresinde esas amaç yaşamın dört boyutunda denge sağlanması için yapılabilecekleri gözden geçirmektir. Hedefleri genişletme devresinde aile üyesinin kendi kendine yardım konusunda bilgilenmesini sağlamayı amaçlanır. Collie ve Jane Conoley'in

Modeline Göre Danışma Süreci Danışma sürecinde aile üyeleri ile iletişimsizliğin ve iletişimin geri alınmasının imkânsızlığı işlenir. Collie ve Jane Conoley'in pozitif aile danışması modelinde klasik bir danışma aşamaları belirlemek yerine çalışması gereken temaları açıklar. Danışma sürecinde kabul edilebilirlik, aile ritüelleri, çatışma yönetimi ve duygusal zeka inşa etme (öz-farkındalık, öz-yönetim, sosyal farkındalık, sosyal beceriler) temaları ele alınmaktadır. Kullanılan Teknikler Model Boyutları Model boyutları, aile üyesinin bir şekilde dâhil olduğu temel ilişkileridir. Şimdiki model boyutları ben, sen, biz ve temel-biz olmak üzere dört boyuttan oluşmaktadır. Geçmiş model boyutları, ebeveynler/kardeşler-çocuk boyutu, ebeveynler/kendi aralarında boyutu, ebeveynler/anlam boyutu ve ebeveynler/çevre boyutunu içermektedir. Öykülerin Kullanımı Öyküler, resimler ve karikatürler oturum sırasında paylaşılarak aile üyesinin özdeşim kurması ve yaşadıklarıyla hikâye arasında paralellik kurması istenir. Birinci Oturum Ev Ödevi Formülü Aile üyelerinin amaçlarının açıklığı kavuşturulmasına, bakış açılarının pozitif olmasına ve terapideki iletişimi arttırması için birinci oturum ev ödevi formülü kullanılır. Güçlü Yönler Odaklanma Aile üyesinin mevcut problemini analiz etmektense güçlü yönlerine odaklanılır. Katılma/Araya Girme Danışmanın gerektiğinde olayı ve aile üyesini daha iyi tanımak için sorular sorması ve danışanın sözünü incelikle kesmesidir. Yansızlık Danışmanın ailenin her üyesine eşit mesafede olması ve her üyenin bakış açısıyla ilgilenmesini içermektedir. Yeniden İfadelendirme Danışanın üç cümlesinden sonra pozitif ifadelerle yeniden ve kısa olarak ortaya konulmasını içermektedir. Yeniden Çerçeveleme Eldeki verilerin bir kısmını doğru bir şekilde ve hafif döndürmeyle yeniden ortaya koyan yorumlamalardır. Döngüsel Sorgulama Aileden toplanan bilgileri farkındalık sağlamak için yeniden ifadelendirmesini ve çerçevelemesini içerir. Mucize Soru Problemin sihirli bir şekilde çözüldüğünü hayal etmeyi içerir. Rol Oynama Aile üyelerinin ev ortamında yaşadıklarını görüşme ortamında yeniden üretmesini içermektedir. İstisnaları Bulma İstisnalar, problemin ortaya çıkmadığı deneyimleridir. Ölçeklendirme Soruları Kendi gözlemlerini 1'den 10'a kadar bir ölçek/cetvel üzerinde iletebilmesi amacıyla danışana soru yöneltilmesidir. Hem O Hem de Bu Aile üyesinin sadece kendi bakış açısını değil aynı zamanda diğerlerinin bakış açısının da kabul edilebilir olduğunu gösterir.

#### **KURAMIN GÜÇLÜ VE SINIRLI YÖNLERİ**

Kuramın Güçlü Yönleri Kuramın güçlü yönleri duyguları ve pozitif amaçları keşfetmesi, sosyal desteğe önem vermesi, ebeveynlere rol model olmayı öğretmesi ve farklı kültürde uygulanabilmesidir. Kuramın Sınırlı Yönleri Kuramın sınırlı yönleri ise danışmaların motive edilmesinin zorlanması, yanlış algıların olması, ciddi ruhsal bozukluklarda etkili olmadığı düşüncesi, pozitif duygulara odaklanmanın zorluğu, yeterli deneysel çalışmanın olmayışı ve diğer yaklaşımların tekniklerini ödünç almasıdır.

## **AİLE TERAPİSİNDE TERAPİSTİN ROLÜ**

### Danışmanlık Biçimleri

- **Bireysel Danışmanlık:** Aile içi sorunlarda tercih edilmesi uygun olan her danışanın birbirinin etkisinde kalmadan kendini rahat ifade ederek sorun kaynağını daha rahat keşfetmeye imkân veren danışma türüdür.
- **Bireysel Evlilik Danışmanlığı:** Her iki eşin de terapiye katılabildiği danışmanlık türüdür. Danışma sürecini tek terapist yürütüyorsa eş zamanlı terapi, farklı terapistler tarafından yürütülüyorsa bu collaborative (ortaklaşa) terapi adını alır.
- **Birleşik Aile Danışmanlığı:** Aile üyeleri bir veya daha fazla terapistler tarafından yürütülen danışma sürecinde ortak oturumlarda tedavileri yapılan danışma türüdür.
- **Dört-Yol Oturumu:** Karşı cinsten 2 terapistin yürüttüğü seanslarda eşin dört kişiyle beraber bulunduğu seanslara katılmasıyla gerçekleşir.
- **Grup Danışmanlığı:** Genellikle 3 veya 4 çiftle beraber onlara eşlik eden terapistlerin de katılımıyla oluşan danışma türüdür.
- **Kombine Terapi:** Kombine terapi, sözü edilen terapi türlerinin hepsinin veya birkaçının birlikte kullanılarak yapılmasıdır.
- **Ağ/Şebeke Danışmanlığı:** Danışmanlığın bu biçiminde kişinin yakın arkadaşları, ailesi, ilişkide bulunduğu diğer kişiler olmak üzere bütün ağının bir araya getirilmesini içerir.
- **Çoklu Aile Grup Danışmanlığı:** Danışman, ortak danışman, birkaç danışan ve onların aileleriyle bir araya gelinerek oturumlar düzenlenir. Grup süreci açıktır isteyen danışanlar istediği zamanda gruba katılıp çıkabildiği açık gruplardır. Danışmanlık Becerileri
- **Aktif Dinleme:** Danışanı sadece doğru dinleme değil ayrıca danışana anlaşıldığını bildirmektir.
- **Empati:** Terapistin danışanı anlaması ve anladığını karşı tarafa aktarabilmesidir.
- **İlişkinin şimdi ve buradalığı:** Terapist ve danışan arasında gerçekleşen o anki etkileşim ve iletişimidir.
- **Saygı:** Danışanın sahip olduğu niteliklerin ötesinde yargılanmadan kabul edilmesini içerir.
- **Saydımlık:** Terapistin içtenlik, samimiyet, dürüstlüğüyle doğal olma niteliğidir.
- **Yansıtma:** Terapistin danışanın yaşantısından ne anladığını danışana gösterecek şekilde ona empatik tepki vermesidir.
- **Özetleme:** Üyelerin söylediklerinin, yaşantılarının toparlanmasını ve önemli temaların bir araya getirilmesini sağlayan terapötik beceridir.
- **Yüzleştirme:** Danışanın tutarsız düşünce, duygu veya davranışlarına vurgu yaparak dikkat çekmeyi içerir.
- **Beden Dilini Anlama:** Terapistin danışma oturumları sırasında danışanların ses tonlarına, jest ve mimiklerine, beden duruşları ve hareketlerine dikkat etmesi onların duygu, düşüncelerini anlama noktasında terapistte birçok ipucu sağlar.
- **Yapılama:** Danışmaya yeni başlayan danışan için danışma süreci, kuralları, sınırları vs. hakkında bilgi verilmesini içerir.
- **Konuşmaya Açık Davet/ Soru Sorma:** Danışanın kendi hakkında bilgi vermesini, konuşmaya teşvik edilmesinin, konuyu açıklığa kavuşturmanın ve danışanın kendisini ifade etmesini sağlayan terapötik beceridir.
- **Destek Olma/Cesaretlendirme:** Aile üyelerinin nasıl algılanacakları noktasında yanlış anlaşılma konusunda yaşadıkları kaygılarının veya öğrendikleri yeni bir davranışı sergilemelerinde çekingenliklerinin giderilmesinde terapistin bu beceriyi kullanması önemlidir.
- **Bağlama:** Danışanın geriye dönük oturumlarda yaşadığı duygu, düşünce, yaşantılarını şimdiyle bağlantı kurularak bugüne getirilmesidir.
- **Sessizlik:** Danışanın kendi içine dönerek süreci düşünmesini ve özümsemesini sağlayan beceridir. Bu sessizlik danışan veya terapist kaynaklı olabilir.
- **Yorumlama:** Terapist danışanın duygu, düşünce, davranışlarına yönelik yaptığı yorumlamalarla danışan yaşantılarını anlamlandırır ve işlevsel olmayan davranışlarına yönelik yeni bir bakış açısı kazanmasında yardımcı olur.
- **Model Alma:** Terapistin danışma oturumları boyunca etkili davranış ve tutumları ile üyelere çeşitli açılardan model olmasıdır.

- Kendini Açma: Terapistin kendini açması aile üyelerinin yaşadıkları sorun konusunda yalnız olmadıklarına ve yaşadıklarının evrenselliğine işaret etmede etkili beceridir.
- Geri Bildirim: Danışanın duygu, düşünce, davranışlarına ve bu davranışlarının diğer aile üyeleri veya terapist üzerindeki etkisine yönelik verilen tepkidir. Danışmanlık Sürecinde Terapistin Yapabileceği Olası Hatalar Danışmanın danışmaya başlamadan önce mutlaka bilmesi gereken iki şey vardır; Birincisi terapist aile sisteminin dengede kalmak için çabaladığını bilmeli ve bu sisteme dışardan müdahale etmeye çalışanlara karşı direnç göstereceğini bilmesi gerekir. Bunun farkında olarak bu sistemin dışında kalmaya çalışmalıdır. İkincisi ise terapist bireylerin farklılaşmaya başladığı noktayı iyi bilmelidir ve bunu fark etmelidir. Aile terapistinin yapabileceği hatalardan bazıları şu şekilde sıralabilir; Yapılandırılmama, dikkat ve ilgi göstermede yetersizlik, aileyi terapötik sürece çekememe, aileyi sorunları üzerine çalışmaya sevk edememe, sözel olmayan aile dinamiklerine dikkat etmeme, detayları aşırı önemseme, herkesi mutlu yapmak için uğraşma, sözel ifadeleri aşırı önemseme, çok erken veya çok kolay çözüme ulaşmayı aşırı önemseme ve ailenin bir üyesini aşırı önemsemedir. Terapistin Dikkat Etmesi Gerek Etik Konular Aile danışmanlığı için belirlenen etik standartlar bireysel danışmanlık için çizilen standartlarla aynı çerçeveyi içerir. Buna göre;
- Yetkinlik; terapistin yeterliliklerini bilmesi ve buna göre vereceği hizmeti planlaması, alanındaki bilimsel gelişmelerin takipçisi olması ve buna göre kendini sürekli geliştirmesidir.
- Dürüstlük; terapistin danışanlarına karşı yetkinliklerini, eğitimleri hakkında bilgi verirken doğru bilgi vermesi, yanıltmamasıdır.
- Duyarlık ve hoşgörü; terapistin danışanların hak ve sorumluluklarına karşı saygılı olması, danışanlarına karşı tarafsız tutumda olmasıdır.
- Bireysel ve kültürel farklılıklara duyarlılık; terapistin farklı tabakalardan, farklı kültürlerden gelen danışanlarına karşı eşit davranması, arada fark gözetmemesidir. Bu danışanlara karşı yeri geldiğinde esnek davranabilmesidir.
- Toplumsal sorumluluk; terapistin hizmet verirken toplum faydasını da gözetmesi, toplum yararına olan bilgileri kamuoyuyla paylaşmasıdır.
- Mesleki ve bireysel sorumluluk; terapistin etik standartlara bağlı kalarak görev ve sorumluluklarının bilincinde davranış sergilemesi ve bunu yaparken meslek örgütünün değil şahsi olarak sorumluluk duymasıdır. Bu bilinçle meslektaşlarının da faaliyetlerini etik standartlara göre takip etmesini de içerir.
- Gizlilik; terapistin danışanlarına ait özel bilgileri, danışanın yaşantılarını, ifade ettiklerini istisna durumlar haricinde üçüncü bir kişiyle paylaşmamasıdır.
- Aile danışmanı belirlenen bu standartların yanında tek bir bireyle iletişimde olmayıp diğer aile üyeleriyle de etkileşimde olduğundan dolayı ek olarak danışanlarına karşı eşit mesafede olması ve taraf tutmaması da önemli noktalardandır.