

AİLE VE ÇİFT TERAPİSİ (DERS NOTLARI)

Aile ve Çift Terapisi hareketinin temel olarak, 1952 -1961 yılları arasında başladığı bilinmektedir. Bu dönemde ; John Bell, Nathan W. Ackerman, Christian F. Middelort, Theodore Lidz, Lyman C Wynne, Murray Bowen, Carl A. Whitaker ve Palo Alto Grubu olarak bilinen Gregory Bateson, Jay Haley, John Weakland, Don Lackson ve Virginia Satir ile Philadelphia Grubu 'ndan Ivan Boszormenyi- Nagy aile terapisinin kurulmasında öncü olan isimlerin arasındadır:

Daha sonra 1962-1977 yılları arasında ikinci akım ortaya çıkmıştır. Bu akımın temsilcilerinden; New York'tan Israel Zwerlig, Philadelphia'dan Salvador Minuchin, Jay Haley ve Gerald Zuk, Boston'dan Fred Duhl ve Davit Kantor, Palo Alto'dan Paul Watzlawick, Arthur Bodin, John weakland, Richard Fisch ve Corlas Sluzki, Milan 'dan Mara Selvini Palazolli, Luigi Bozcola, Guiliana Prata ve Gianfranco Cecchin Illinois'den Charles Kramer ve Irving Borstein önemli isimlerdendir. Aynı dönemde aile ve çift terapisinde temel ö retici temsilcilerinden olan American Family Therapy Association (AFTA) 'nın kurulu u da söz konusu olmu tur.

Günümüzde aile ve çift terapisinde önem taşıyan konulardan bazıları; homojenleşme yada speşyalize olma eğilimlerinin ayrılması yada entegrasyonu alanın enternasyonelleleşmesi feminist akım ile çatışması ve cinsel rollere bakış, ampirik çalışmalar ile etik ve hukuki konulardır.

İnsan canlılarının doğal yapılanma itkisi; gerçek gerçeklikle ve onun içinde varoluşun devamı ancak öncelikle homomorfizm ile ve süreci ile mümkün olabilmektedir. Çünkü doğal durumdaki bu durum terapi ve terapist eylemselinde söz konusudur; bundan ayrı düşünülemez. Böylece terapistin temel aktivitesi ayrılık olarak homomorfik oluşu sağlama çabasına dönüşmektedir.

Bu perspektiften neyin, neye, nasıl metamorfoza sebep olduğu yada sebebi ile birlikte olduğu un irdelendi i; ö reticilerin dışında aynıla tırma çabasının metakomünike edildi i terapötik sürecin ve i leyinin ve yeniden homomorfik oluşu la birlikte birlikte bu temel çerçevesinde açılımında olunması ve aynıla tırma irdelenmesi yanında, homomorfik ve metaforfik süreçlerle terapinin etki imi üzerinde durulması ile karakterizedir.

Çift ili kisinde; temel ikiden çok gerçekliğin olduğu noktada terapistin de i im adına, terapist de dahil; ki ileri ilgilendiren metamorfozunu da göze alarak ili kilere müdahalesinde ili kilerde bir e itlik ardıcılık veya karakteristik bir yapı anlamına gelmekte olan bir tür homorakteristik bir yapı anlamına gelmekte olan bir tür homomorfizm aranmaktadır; ancak bu şekilde terapistin omnipotansından istifade edilebilir.

Danışan; terapistin getirdi i tanıma ve çerçevelemeye olursa ancak ona yardımcı olunması söz konusudur. Aksi halde, terapist direnç ma duru olmaya aday hale aday hale gelir.

A LE VE Ç FT TERAP S NDE MAJÖR TANIM VE KAVRAMLAR

Bu yaklaşımda söz konusu olan ve çalışmanın içinde de yer alan bazı kavramlardan bahsetmek hem çalışmanın hem de yaklaşımın daha iyi anlaşılması için yararlı olacaktır. Söz konusu kavramlardan bazıları aşağıdaki gibidir.

Alt – sistem (sub – system): herhangi bir sistemin içinde bulunan ve sistemin içinde önemli bir rol oynayan sistemlerin her biridir.

Analojik Komünikasyon: ifade edilenle edilmiş biçimi arasında bir benzerlik vardır. Sözel olmayan komünikasyon, çoğunlukla analojiktir. Duygu ve ilişkinin gösteriminde tercih edilir. Mesajın içeriği de önemlidir.

Ara – eylemsellik (interaction): bir kişinin diğerine bir davranışta bulunduğu kişiler arası eylemselittir. Ara eylemsellik kişiler arasında karşılıklı bedensel bir baskılıkla birbirine dengelenir.

Çatışma (conflict): soyut kavramlarla güç mücadelesidir. Basit olarak da kesintiler ve anlaşmazlıklar anlamına gelmektedir.

Çifte Açmaz (double – bind): kişinin ne yaparsa yaparsın kazanmasının mümkün olmadığını bir durumun sürekli devam etmesidir. Açmazı yaratan ve onun mağuru olan kişi yoktur. birbiriyle çakışan ilişkilerin tanımları ve bunun sonucu olarak da öznel bir stres üreten süregiden bir sisteme yakalanmış insanlar vardır.

Değişim: sistemin iki tür değişimi vardır:

- a. “ Birinci derece değişim”, nicelikseldir; sistemin yapısında farklılık sağlamaz.
- b. “ İkinci derece değişim”, sistemin kendisinde niteliksel bir farklılaşmayı gösterir.

Öğrenmek sürekli değişen ortamlar karşısında varlığını sürdürebilmek için ikinci derece değişimi gerektirir.

Dijital Komünikasyon: sözel komünikasyondur. kullanılan işaretlerle anlamları arasında bir benzerlik yoktur. Mesajın içeriği süreçten önemlidir. Soyuttur; ancak analojik komünikasyona göre, inandırıcılık özelliği daha yüküktür.

Diyat (dyad): iki kişiden oluşan gruptur.

Diyakronik (diachronic): zaman içinde kalıpların tekrarlanmasıdır.

Duygu: bireyin erken dönemlerinden itibaren taşıdığı belirli kontekstsel özelliklerle birlikte anılarla ilişkilendirilmiş tanımlanmış olay vurgulu veya olgusal duyguların güdümünden hareketlense bile kontekste olaya, olguya ve tüm bunlarla bir arada bulunan ötekine karşı anlam betimlenmiş buldurulan ilişkisel kontekstteki içsel (introjektif) atıfların adlandırılmasıdır. Duygudaki zorluk alanları; aktarım, yansıtma, ilişkinin tanımında mutabık olup, duyguda farklı yaşayış ve kendisine ve olgulara yabancılaşma olarak tanımlanmaktadır.

Farklılaşma (differentiation): diğeri karışısında bireyleleşme derecesidir.

Genel Sistem Teorisi: Biolog Ludwig von Bertalanffy tarafından ilk olarak 1940'lı yıllarda ortaya atılmış olan bu teori bütün canlı sistemleri içeren tüm davranış bilimlerini ile ilgili kapsamlı bir teorik model olarak geliştirilmiştir. İhtiyaçların tartışılabilmesini olanaklı kılan bir dizi kavram ve yeni bir epistemolojiyi getirmiştir.

Güç (power): bireyin sosyal sistemin diğer üyelerinin davranışlarını ya da kararlarını değiştirebilme yetisidir. Ara eylemsellik içindeki bir kişinin gücü diğerinin bağımlılığını üzerine kuruludur. Herhangi bir olayda kişiye ait bir yön olmaktan çok ilişkisinin bir özelliğidir. Ancak güç problemi bireyin diğer sistemin ihtiyacından kaynaklanır. Gücün yapısal tanımında ise sistem içinde kaynakların kullanımında kontrol sahibi olmak söz konusudur.

Homeostasis (homeostasis) sistemin kendi düzenekleriyle koruduğu iç durumdaki görece duruma dengedir.

Kalıp (pattern): birbirine bağlanan ardarda gelen olayların yapılaşmasıdır. Kimin kiminle ne zaman ne konuda konuşacağını tanımlayan ara eylemsellik kalıpları vardır. Zihinsel süreçler temelde kalıpların oluşması ve gerçekleşmesidir.

Karşılıklık (mutuality): bireyselliğin kaybedilmesi ya da eleştirilme korkusu olmaksızın bireysel çıkarların pekiştirilmesi karşılıklı uyum gösterme isteğinin olduğu ilişki özelliğidir.

Komünikasyon (communication): sosyal bir kontekste yer alan sözel ve sözel olmayan davranışlardır. Kişinin anlam vermek ve almak için kullandığı her türlü sembol ve işareti içerir. İnsanları kullandıkları komünikasyon teknikleri kişiler arası ilişkilerin güvenilir göstergeleridir.

Komünikasyon Teorisi: 1967'de Watzlawick, Beavin ve Jackson tarafından geliştirilmiştir. Kişiler arası alı-veri ilişkilerinin artları ve etkileri ile ilgilenir. Komünikasyonu; sentaktik, semantik ve pragmatik olarak üç kısma ayırır; pragmatik olanın tanımını yapmayı amaçlar.

Kontekst (context): kişilerin komünikasyonda buldukları ortamdır. Ortamın hem fiziksel özellikleri hem de tanımını belirleyicidir. Bir cümlenin söylendiği kontekst, anlamını değiştirebilir.

Kural (rule): geniş bir içerik yelpazesinde bireylerin davranışlarını yönlendiren ve sınırlandıran "ilişkisel anlamaları"dır.

Çizgisel (Linear) Nedensellik (linear causality): Bağımlı noktasına dönmeyen doğrusal bir neden – sonuç ilişkisidir. Bir olayı ya da kişiyi diğerinin davranış nedeni olarak varsayarak sürecin bir kesitini tanımlamaktadır. İndiki zamanda ardı ardına gelen tüm etkilerin birbirleriyle (lineer) çizgisel ilişkileri vardır.

Meta – komünikasyon (meta – communication): mesaj hakkında mesajdır. İkinci mesaj birincinin içeriğini ve ifade biçimini niteler. Kişiler arası aramsal eylemsellikte metakomünikasyon her zaman konteksti belirlemeye yarar.

Mistifikasyon (mystification): kişinin kimliğini yaptığı konusunun farklı ve yanlış tanımlanmasıdır.

Müdahale (intervention): kişiler gruplar ya da nesnelere arasında akıp giden bir ilişkiyi sisteme girme sürecidir.

Rol (role): grubun bir bireyin grup içindeki pozisyon ve davranışları ile ilgili beklenti ve normlarının toplamıdır. Bir başka tanıma göre de rol kalıplaşmış ara-eylemsellik ilişkilidir. Verilen rollerle elde edilen roller olarak iki çeşitten söz edilebilir. Verilen roller bireyin kontrolü olmaksızın sahip olduğu vazgeçemeyeceği rollerdir. Cinsiyet ve ırk rolleri buna örnektir. Değişim rollerinin seviyelerinde de içerikindedir. Örneğin bir annenin rolü levselliği çocuğu büyüttükçe değişim içerikine göre sürekli değişir.

Rol Tamamlayıcılığı (role complementarity): her bireyin de diğerinin ondan beklediği şekilde otomatik olarak davranışları ilişkilidir. Beklentilere yanıt alınmadığında gerginlik, anksiyete ve engelleme ilişkisi ortaya çıkar.

Senkronik (synchronic): anlık anlamındadır. Zamanın belli bir diliminde olanı ifade eder.

Sınır (boundarry): alt sistemler ve sistemler arasındaki görünmez bariyerlerdir. Farklılaşmaya ve yapıların gelişimine olanak sağlar. Sistemin dış sınırları sisteme kimlerin nasıl katıldığını tanımlayan kurallarla ve üyelerin sistem içinde ve dışında bulunan kişilerle davranışlarındaki farklılıklarla belirlenir.

Sibernetik (cybernetics): makine organizma ya da sosyal yapılarda bilgi alımı, veri işleme ve kontrol düzenleme gibi seviyelerin aynı prensipleri izlediği düncesine dayanır. Sistemlerdeki ortak süreçler özellikle kapalı sistemlerde bilgi akışının analizi üzerinde çalışır. Sistemin parçaları ile bütüne ait kalıplar arasındaki ara-eylemsellik üzerine eleştirilir.

Simetrik ilişki (symmetric relationship): farklılıkların önemsenmediği eşitlikçi amaç edinen ilişki kalıbıdır. Simetrik ilişkide bir diğeri ile “aynı seviye”de olmayı kabul edemez. Her biri diğerinden “biraz daha eşit” olmak ister. Tırmanmaya geçmeyen simetrik ilişkilerde ise kişiler karşılıklı olumlu bir tutum, güven ve saygı içinde birbirinin farklılıklarını kabul ederler.

Tamamlayıcı ilişki (complementary relationship): kişilerin ya da grupların davranış ve isteklerinin farklı ancak dinamik bir dengede bir arada bulunabilmesi karşılıklı eksiklerin tamamlanması ilişki kalıbıdır. Anne – çocuk, doktor- hasta ilişkileri buna örnektir. Pozitif tamamlayıcı ilişkide bir ihtiyacın karşılıklı doyumu ilişkiyi olumlu bir duygusal büyüme sağlar.

Transferans (transference): çoğunlukla çözülmemiş aile durumlarına dayanan ilişkileri gösteren çarpıtılmış duygusal reaksiyonlar için kullanılan psikanalitik bir terimdir.

Triyad (triad): üç ki iden olu an gruptur.

Yapı (structure): alt sistemleri organize eden sistem içinde görece sabit ili kilerin olu masına yol açan ara eylemsellik kalıplarıdır. Yapılar, uzun süreli yava süreçler olarak dü ünülebilir. Zaman içinde sürecin ifadesi sürece yapı statüsü verir.

A LE VE Ç FT TERAP S NE GENEL BAKI

Bu bölümde aile ve çift terapisinin temelini kavramayı kolayla tırmak amacı ile genel bir giri yapılması söz konusudur.

S STEM K BAKI

Bu yakla ımda temel olarak benimsenen anlayı Genel Sistem Teorisi olarak geçmektedir.

Genel Sistem Teorisi 1940'lı yıllarda bütün canlı sistemleri içeren tüm davranı sistemleri ile ilgili kapsamlı bir teorik model geli tirme çabasının bir türünü olarak ortaya atılmı ; genel ili kileri tartı mak için kullanılabilecek kavramlar bütünüdür. Temelinde organizmik biyolojinin geli imi ve fizikteki açık sistem teorisi vardır. Geleneksel indirgemeci yakla ımı reddetmekte do rusal nedenselli i mekanistik bulmakta ve sirküler nedenselli i almaktadır.

Tek tek bireyleri almak yada onların toplamında bir bütüne ula mak yerine sistemin içindeki bireylerin arasındaki ili ki transaksyonel süreçler ve interaksyonel kalıpların vurgulanması söz konusu olmaktadır. Sistem bile enlerinin arasındaki ili kilerin anla ılması ve istendi inde de i tirilmesi için gerekli konteksti sa lamaktadır.

Bu yakla ımında canlı organizmalar da büyük bir dizi sistemin – örn; aile, grup, toplum, ülke- parçası olarak görülmektedirler. Bununda ötesi her canlı organizma gittikçe küçülen birçok alt- sistemden olu maktadır organlar, dokular, hücreler . her sistemin parçası oldu u üst sistemden bir ölçüde ba ımsızlı ı vardır.

Her sistemin özerkli i, sınırları ile korunmaktadır. Sınırlar hem sistemin otonomisini hem de parçası oldu u üst sistem tarafından kontrolünü sa lamaktadır. Geribildirim döngüleri de performansa göre sistemin fonksiyonlarındaki uyumu kurarken hem sistemin yapısının süreklili ini sa lamakta hem de belli sınırlar içinde büyümeye izin vermektedir.

Sistem kar ılıklı interaksyonda bulunan bile enlerden olu an bir komplekstir. Bir eyin nasıl çalı tı nı anlaya bilmek için her parçanın tek tek katkılarını toplamak yerine sistemin bile enleri arasındaki transaksyonel süreçleri incelemek gerekmektedir.

Genel sistem teorisi sistemleri organize olu tarzlarına ve parçalarının kar ılıklı ba lılıklarına göre sınıflandırılmaktadır. A' nın nasıl B 'nin nedeni oldu u B 'nin de C'nin nedeni oldu u ve bunun böyle devam etti ini lineer bir analiz ile anlatmaktadır. Sistemin bile enleri onların birbiriyle ili kilerinden daha az önemlidir.

Kendi içinde homeostatik dengeyi geribildirim döngüleri ile koruyan sistemler sibernetik ve kapalı sistemlerdir. Geribildirim döngüsü yolu ile tepkinin sonucu da bilgi olarak alıcıya geri döner; yani döngüsellik vardır.

Canlı organizmalar açık sistemlerdir ve çevreden sürekli girenler çıkanlar ile varlıklarını sürdürürler. Bütünlük özelliği ile ifade edilen sistemin herhangi bir parçasındaki bir değişimin bütün sistemde bir değişimlikliye yol açacağıdır.

Geribildirim iki türlü olabileceği bilinmektedir. Negatif geribildirim bilginin sisteme geldiğinde o andaki durumun korunacağı şekilde bir tepki ile karşılınmasıdır. Farklılığı da engellemeyeceği şekilde işlem görmektedir.

Genel Sistem Teorisi aile çift terapisinde ailenin çiftin sistemini anlamamız ve değişimimiz için temel prensipleri vermektedir. aile içinde bireylerin veya çiftin birbirleriyle olan ilişkileri kalıplarının bireyin davranışında daha önemli olduğunu; bundan dolayı problemleri bir bireye yardım ederken ilişkilerinin incelenmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Aynı zamanda aile sisteminin başka sistemlerle de ilişkilerine dikkati çekmektedir.

Aynı özellik çift terapisinde de geçerli olmaktadır. Bununla birlikte çiftlerden birisinin tutum ve davranışının diğerinin tutum ve davranışına yol açtığı vurgusu yerine; karşılıklı mutlak ve karşılıklı müzdarip olmanın vurgusunda olmaktadır. Böylece, “doğru-yanlış”, “iyi-kötü”, “haklı – haksız”, “ahlaklı – ahlaksız” gibi tanımların dışında varolan ve seyreden gerçekliğin ilişkileri söz konusu olabilmektedir.

İNTERAKSİYONEL YAKLAŞIM

İnteraksiyonel yaklaşım insanların gereksinimlerini anlamak için en yakın yaklaşımdır. Kişileri anlama ve yorumlama söz konusudur. Bu yaklaşımda süregelen süreçler, akıllar, rekonstrüksiyon (yeni bilgi ve algı düzeyi ile birlikte) yeniden tanımlanabilir ve yeniden yorumlanabilir.

İlişki özel ve belirli bir bağlamda kişiler arasında oluşan duygu ve düşünce güdümünde davranışlarda şekillenen bir mesaj iletimi; daha ötesi arzu istek ve ihtiyaçların cevap bulmasına yönelik bir alış-veriş sürecidir. Kişiler ilişkilerinde ya vardırlar ya da yoktur.

Komünikasyon; sosyal bir kontekstte yer alan özel ve sözel olmayan davranışlardır. Kişilerin anlam vermek ve anlam için kullandıkları her türlü sembol ve işareti içermektedir. İnsanların kullandıkları komünikasyon teknikleri kişiler arası ilişkilerin güvenilir göstergeleridir.

Güç; bireyin sosyal sistemin diğer üyelerinin davranışlarını ya da kararlarını değiştirebilme yetisidir. Ara eylemsellik içindeki bir kişinin gücü diğerinin bağlılığı üzerine kuruludur. ancak güç problemi bireyin sosyal sistemin ihtiyacından kaynaklanmaktadır.

Duygu; ise bireyin erken dönemlerinden itibaren taınan belirli kontekstsel özelliklerle birlikte anılarda tanım bulmu olay vurgulu veya olgusal emosyonların güdümünden hareketleniyorsa da kontekste olaya, olguya ve tüm bunlarla bir arada bulunan ötekine kar ı anlam buldurulan ili kisel kontekstteki içsel (introjektif projektif) atıfların adlandırılmasıdır.

a. ili kinin Kavramsal Özellikleri

ili ki dedi imizde bazı kavramsal özellikleri söz konusu olmaktadır. Bunlar a a ıdaki gibidir.

1. ili ki **senkronize** (anlık) belirlenir, **diyakronize** (zamansal) tanımlanır.
2. ili kide çizgisel de il **sirküler nedensellik** vardır; sibernetik kuralları geçerlidir.
3. ili kinin net ve anlık tanımında “ **u anda**” lık söz konusudur. Gıyabında yapılan tanımda ise kurgu ve yorumlar hatta öte yorumlar devreye girecektir.
4. ili ki ekillendi i **kontekst** dahilinde de erlendirilmelidir.
5. ki iler in ili ki öncesi sırası ve sonrasında aldıkları ve birbirleri koydukları pozisyonlar vardır. **Pozisyon**, ki inin belirli bir kontekst içinde söz konusu motifler dahilinde duygu ve dü ünçe güdümünde eylemsellikle karakterize durumudur.do rudan eylemselli in tanımı, **pozisyonel i levsellik** olarak yapılmaktadır.
6. **pozisyon tayini** ya sadece i levsellik düzeyinde kalır yada yapılanır. Yapılanmasıyla birlikte ki iler in ili ki içindeki tanımla mı lıkları eylemsellik düzeyinde isimlerle nitelendirilen rollere dönü mektedir.

nteraksiyonel sistem denildi inde iki yada daha çok ki inin ili kinin do asını tanımlama çabası içinde oldu u süreçten söz edilmektedir. Bu süreçte bireyler birbirlerine açık yada kapalı olarak ili kinin nasıl olması gerekti i ile ilgili öneriler getirmektedirler. li kinin paternini belirlemekte olan ve bu patern tarafından belirlenen interaksiyonel sistem bireylerin rol “alı veri ” leri kar ılıklı pozisyon tayinleri ve pozisyonel i levsellikleri ile devamlı bir nitelik kazanmaktadır.

nteraksiyon (ara- eylemsellik) kavramı ise bir ki inin di erine davranı ta bulundu u di erine etkidi i ki iler arası bir eylemsellik olarak tanımlanmaktadır ve ki iler arası kar ılıklı nedensel bir birbirine ba lılıkla dengelenmektedir. Bu ba lık altında tanımlanabilecek bir di er kavram konteksttir.

b. nteraksiyon Paternlerinin Olu ması

Belli bir komünikasyon eklinin sürekli tekrar etmesi bir interaksiyon paterninin oluşmasına neden olmaktadır.

B: Hepsi senin suçun. Onu bu ekillde ımartan hep sensin.

A: Ama sen de çok katısın. Sonunda aç kalmaması için onu sana kar ı korumak zorunda kalıyorum.

B: bütün problemde bu zaten. Sen o kadar yumu aksın ki, o ne isterse yapıyor, ımarıkça davranıyor ve bende katı olmak zorunda kalıyorum.

Burada zincir halinde giden bu ili kide bir anla mazlık konusu var gibi görünse; asıl anla mazlık bu ili kinin ekli kendisi olmaktadır. Biri, davranı ının enerjisini bir öncekinin davranı ından almaktadır.

c. Transaksiyon

ki ki inin birbiriyle temasa geçti i sosyal ili kinin bir birimidir. Tamamlayıcı (komplementer) transaksiyon ba ka bir ki ideki bir ego durumuna yönelindi inde gerçekleşir ve yanıt da aynı ego durumundan gelmektedir. Transaksiyonlar komplementer oldukları sürece ki ilerden her birinin bir sonraki transaksiyon için uyaran (stimulus) görevi görü üyle iletişim belirsiz bir ekilde devam etmektedir.

Transaksiyon seyri ve eyleme e lik eden duygu özelli i olmasının yanı sıra ki inin atıf ve eylemlerinde belirli paradigmasal bir çerçeve sa lamaktadır. Genetik hafıza do al olu vb. ile olu an rezerv ve potansiyel özelli in tanımı söz konusudur.

d. İnteraksiyon ve İli Ki İkilleri

İli kilerin ayırt edici özellikleri interaksiyon ekileridir. Dolayısıyla uzun süreli ili kilerde tekrarlayan interaksiyon paternleri ili ki çe itlerini belirlerler.

1. Simetrik İnteraksiyon ve İli Ki

Bir davranı di er ki iden aynı ekilde yanıt görmektedir. Bu durum sıklıkla güç çatı masının tırmanmasında yol açmaktadır; ancak ki ilerın bundan vazgeçmesi ile sonlanabilir.

2. Tamamlayıcı İnteraksiyon ve İli Ki

Birbirine tamamen ters yanıtlar yada davranı lar bir di erini tamamlamaktadır. Çiftlerden biri ne eli iken di erinin karamsar olması durumunda oldu u gibi.

3. Paralel E İnteraksiyon ve İli Ki

Yani duruma göre tamamlayıcı yada simetrik davranı lar göstermektedirler. Yardım eden ki i yardım isteyen ki i de olabilir.

4. Meta Komplementer İli Ki

Paradoksak bir ili ki tanımını içermektedir. Aynı anda hem de tamamlayıcı ili ki tanımını yapılmaktadır. Örn "bana hükmetmeni istiyorum!"

e. Ki İler Arası Yakınlık ve Mesafe Kavramı

Genel olarak ki iler arası ili kilerde dört tür yakınlıktan bahsetmek mümkündür:

1. Cinsel Yakınlık

Cinsel yakınlıkta eksi in nerde oldu unu takip edebilmemiz gerekmektedir.her iki partner tarafından kabul edilebilir. Bir eklede birbirine paralel e zamanlı ve rahat bir biçimde cinsel ili kide bulunabilme tercih olunan ekleidir.

Ki ilerin ihtiyaçlarının farklı oldu u noktada dı arıda bir ili ki vajinismus veya benzeri durumun ortaya çıkmasına neden olabilir. Bazen yılda bir yada iki kez cinsel ili kide bulunmak her iki taraf içinde "normal" olarak kabul ediliyorsa bunun eksik oldu unu dü ünüp dü ünmedikleri sorulmalıdır.

Seanslarda cinsel ili ki sıklı ı ve cinsel ili ki profili ele alınan konulardandır. Cinsel ili ki profili ile cinsel ili ki engelleyici sınırlayıcı, baskılayıcı, daraltıcı ve fakirle tirici olması durumları terapide ele alınması gerekli olan konulardır.

Bazen taraflardan biri cinsel ili kiden kaçınıyor gibi görünürken aslında di er partnerin kaçınması olası olabilir. Cinsellikte ki iler birlikte bir ey yapmaktan ziyade birlikte bir ey olmaktadır.haz alı söz konusudur.

2. Fiziksel ve Sözel Olmayan Yakınlık

Sözel olmayan interaksyon vasıtasıyla duygunun verilmesi ve kabul edilme sürecidir. Bireyden bireye geni bir çe itlilik arz etmektedir.

Fiziksel yakınlıkta her iki partner tarafından kabul edilecek fiziksel yakınlık seviyesi sayesi tayini yapılmalıdır ve bunun geli tirilmesi sıklıkla gerekmektedir. Bazı ki ilerde sadece dokunulma yakınlı ı olursa yakın ili ki oldu u fikri vardır. Bazen de fiziksel mesafeyi koyan tarafa "güç" addedilmesi söz konusu olmaktadır.

3. Emosyonel Empatik Yakınlık

Bir ki inin partnerinin ya adıkları ve hissettikleriyle duyumsal ili ki kurabilme yetene i anlamındadır. Ki iden ki iye farklılık göstermekle birlikte e lerden birisi yada her ikisi birbirine çok yakın veya çok mesafeli oldu unda de i en e duyum derecesi çiftlerde sıkıntı yaratabilmektedir.

Çok yakın veya çok uzak olmak emosyonel yakınlı ı zorlu kılabilir. Kızgınlı ı ve hesapla mayı arttıran bir özellik söz konusudur ve geri dönü lü seviyede olabilir. Geri dönü lerin üzerine zımni bir kontrat ne kadar yapılabilir diye kontrol edilmelidir.

4. Operasyonel Yakınlık

Bu tür yakınlık birlikte bir ey yapabilme aktivitede bulunabilme o aktivitede kar ılıklı geçkilerde olabilmeyi kapsamaktadır.

Operasyonel yakınlık mesafesini kadın yada erkek koyuyor olabilir. O sırada bir miktar ili kiyi anlatılıyor. Görünmektedir. Ama aslında anlatılan ili ki de ildir. Terapist

bu durumu anlama yükümlülü ünü ta imaktadır. Asıl kastedilene ortaya çıkarmak önemlidir.

İlişkiler üç boyutlu oldu u noktada terapistin ili ki içinde ve ilişkiler arasında kaybolmaması çok önemlidir. İki partnerin de algılarının farklı olması yada birbirleriyle farklı yaşıyabileceklerinin idraki söz konusu olabilir.

Yukarıda bahsedilmekte olan bu dört yakınlığın dengesinin birinde bozulma oldu unda diğeryüksek sesle konuşmaları için tek unsur olmaktadır. Kendi içindeki hiyerarşisi ki iden ki iye de i edebilir.

f. İlişkiler arası İlişkilerde Alan ve Mesafe Kullanım Özellikleri

İlişkiler tanımlarken dikkat edilmesi gereken unsurlardan birisi de ilişkiler arasındaki fiziksel mesafenin gözlemlenmesidir. İlişkilerde mesafenin dört tipinden söz edebiliriz:

1.Samimi Mesafe

(Temas – 0.5 m. Arası)

Sırların paylaşılması; temas tat gibi duyuları içeren ilişkilerde söz konusu olan mesafedir.

2. Kişisel Mesafe

(0.5 m. – 1.5 m. Arası)

Bu mesafedeki ilişkilerde sırdaşlık yoktur; ancak arkadaşlık düzeyinde bir yakınlık vardır:

3. Sosyal Mesafe

(1.5 m.- 5 m. Arası)

Özel olmayan genel konuların konuşulduğu ilişki mesafesidir. Buna bir kokteylde yeni tanışan kişilerin arasındaki mesafe örnek olarak verilebilir.

5. Genel Mesafe

(5 m. Ve üstü)

Yüksek sesle bir topluluğa yapılan konuşma mesafesidir.

KOMÜNİKASYON

İletişim ile çalışırken karşınıza çıkan en önemli kavramlardan birisi de **komünikasyon**dur. İnsan komünikasyon süreci esas olarak iki ana biçim yada kodlama sisteminde yer alıyor olarak tanımlanabilir. Ancak sıklıkla farklı mesajlar taşınmakta ve kapsayıcı anlam etkisinde bir ayrılığa neden olmaktadır.

İnsanlar arası bilgi alışverişi, iletişim araçları ve teknolojileri ile ilgilenen **komünikasyon teorisi**, Watzlawick, Beavin ve Jackson tarafından 1967’de geliştirilmiştir.

Bu teorinin varsayımları şunlardır.

1. İletişimci ile alıcı arasında bir kontekste “**iletişim kaçınılmazdır**” yada “**iletişimsizlik mümkün değildir.**” İletişimde bulunma çabası olmayan bir iletişim paradoksal bir şekilde iletişimde bulunmuştur; yani iletişimimsizlik de kendi başına bir iletişimdir.
2. Her komünikasyonun bir **içerik**, bir de **ilişki** yönü vardır.
3. İletişimin doğasını iletişimci ile alıcı arasında komünikasyonun **tekrarlayıcı özellikleri** belirler.
4. İnsan canlıları **dijital** ve **analojik** olarak iletişimde bulunurlar. Dijital dil oldukça karmaşık ve güçlü bir mantıksal dil bilgisine sahiptir; ancak iletişiminde anlamsallığı yetersizdir.
5. Tüm komünikasyonel alışverişler eşit yada farklılıklarla davranmalarına göre **simetrik** yada **tamamlayıcı**dır.

Komünikasyonun Nitelik ve Özellikleri

1. Komünikasyonun Yapısal Özellikleri

- İçerik Özelliği
- İletişim Özelliği

2. Komünikasyonun Dijital ve Analojik Özellikleri

- Dijital Komünikasyon
- Analojik Komünikasyon

3. Komünikasyonun İletişim Özellikleri

- Sözel Komünikasyon
- Sözel Olmayan Komünikasyon

4. Komünikasyonun Bilgi Akışı Özellikleri

- Olumlu Bilgi Akışı Özelliği

- ❖ Doğrudanlık
- ❖ Açıklık
- ❖ Netlik
- Olumsuz Bilgi Akışı Özelliği
 - ❖ Maskeli Olma
 - ❖ Kaymışlık (deplaced)
 - ❖ Yanlış Yerleştirilmişlik (deplaced)
 - ❖ Çarpıtılmışlık (deplaced)

5. Birey ve Sistem Diline Göre Komünikasyon Özelliği

- ❖ Açık komünikasyon Özelliği
- ❖ Kapalı Komünikasyon Özelliği

Komünikasyonun Yapısal Özelliği

Her kişiler arası komünikasyonun sadece bir konu ile ilgili bilgi alı-veri ilişkisi olmadığını aynı zamanda ara-eylemsellikte (interaksiyon) olan bireyler arasındaki ilişkiye yönelik bir mesaj da içerdiği varsayılmaktadır. Komünikasyonun bu ikinci yönü meta-komünikasyon eklidir.

İlişkinin tanımı ile ilgili fikir birliği olmadığında problemin tartışılması ilişkinin netleşmesi amacıyla birlikte "son sözü kimin söyleyeceğini" ile ilgili bir yarı-ada yol açabilmektedir.

Aile üyeleri yada çiftin baskın pozisyonda olmak için rekabet halinde olduklarında simetrik bir yükseliş meydana gelmekte ve üyelerden hiç biri aile pozisyonda olmak istememektedir. İlişkiyi tanımsız bırakmak gerçek olanla olmayanın netleşmesini önleyici olmaktadır.

Komünikasyonun Dijital ve Analogik Özelliği

Komünikasyon denilince süregiden kişiler arası bir kontekstte gerçekleşen tüm sözel ve sözel olmayan davranışlar kastedilmektedir. Sistem kurallarıyla yönetilmekte kural ise sirküler ve tayin edilmiş birbirlerine ve kendi içsel gerçekliklerine bağlı interaksiyonların özellikle sözcümleri bir paterni olarak tanımlanmaktadır.

İnsan komünikasyon süreci esasen iki ana biçim yada kademe sisteminde yer alıyor olarak tanımlanabilir. Bunlar ya günümüzde kapsayıcı anlam etkisi olarak bilinen bir komünikasyon dengi oluşturmak üzere bir araya gelen analogik ve dijital biçimlerdir. Bu biçimler aynı mesajı taşıdıkları kapsayıcı anlam etkisi uyumludur. Sözel ve sözel olmayan iletişim arasındaki sıkça belirtilen farklılık yaygın bir örnektir.

Bu iki komünikasyon tarzı arasındaki ayrım önemlidir. Aynı anda hem ilişkinin kendisi ile hem de ilişki ile ilgili mesajların verilmesinden dolayı karışık yorum ve çeviri problemlerine yol açmaktadır.

Dijital biçim tüm rasyonel işlemleri kapsamaktadır. Bu mantık kurallarına göre anlamlandırma ve sonuç çıkarma yeteneğidir. Zamansal oryantasyonda da rusal bir yol izlemektedir. Bu beynin sol hemisferinin bir işlevidir. Yazılı ve sözlü dil dijital iletişimlerinin vasıtalarını kelime ve rakamlarsa sembollerini temsil etmektedirler. Dijital iletişim alanları dil ve matematik analogik olandan en iyi ayıran dijital olanın sembollerinin kendiliğinden doğasıdır; bu semboller tanımladıkları varlıklarla özel bir ilişki içinde değildirler.

Dijital olan analogik olayların iletiminde bir araçtır; yardımcı güçtür. Analogik entellektüelizasyon eğitiminden dolayı sıkça sözler dikkate alındıktan sonra iletişimin geriye kalan her şeyi olarak görülür. Zamansal oryantasyonun da senkroniktir. Analogik kod; sözcükler ve rakamlar yerine beden hareketleri ve paralinguistik unsurlardan (ses tonu ritim ve vb sözcüklere eşlik eden konuşma özellikleri) oluşmaktadır. Evrim içinde sözcükler analogik unsurların yerini alamamıştır.

Analogik süreç genellikle farkındalığın dışında cereyan etmektedir. Tine bateson göre analogik olanın bilinç dışında işlevi onu bizim doğrudan kontrolümüzden çıkarmakta ve böylece ilişkiyi sürdürmede gerekli olan güvenirliliği sağlamaktadır.

Terapist analogik olana ilişkin farkındalığı uyandırmak için sözel ifadenin özel bir halini temsil eden sözcüklerin doğrusal ve tanımlayıcı değerleri içindeki bir biçim düzeni yada şekil oluşturmak için kullanıldı. Metafor betimleme ve şiirsel dil gibi analogik sözel biçimleri üretken bir biçimde kullanabilir.

Analogik farkındalığına ulaşmanın bir diğer yolu da dijital işlevleri azaltan yada engelleyen tekniklerin yürürlüğe konmasıdır. Müge ve güdümlü düzenlerle çalışılma çözümlüklü analogik işlevi ortaya çıkarmakta ve dijital analogik olayların iletiminde bir araç eklinde yardımcı güç olarak kullanılmaktadır.

Çoklukla bu iki biçim arasında uyumsuzluklar bulunur. Eğer terapistler kendilerinde uyumsuzluk ya adıkları alanlarda her iki biçimi de içeren bir intervensiyonda bulunmaya çalışırlarsa sistemlerdeki problematik alanları ve etkili intervensiyonu gerçekleştirebilme yerine transaksyonel olana başka uyumsuzluklar da getirmiş olurlar.

Komünikasyon analoğuna ilişkin formel bir kuram mevcut değildir... enferyasyon kuramının yada mantıksal kuramın dengi söz konusu değildir. Terapist; analogik alanda eksperiyanal bir şekilde kendi terimleriyle yani analogik olarak ifade etmeye sevk edilmektedir. Bir diğer analogik yol aile heykelleştirilmesi burada fiziksel pozisyonlarda duygusal ilişkiyi betimlenmektedir ve analogik olarak algılanabilecek olan sözsüz bir yöntemdir.

Psikoterapi analogi olanın doğrusal ve düzeltici tercümesiyle ilgilidir. Ritüeller analogik ile dijital arasında bir ara süreçtirler analogikle sembol arasında işlem yaparak tekrarlı ve stilize edilmiş bir şekilde simüle etmektedirler. Böylece kişiyi kendisi için hiçbir anlam yada duygu taşımayan görünen bu düzenleyici yada düzenleyiciler dizisini ifade etmekte olur.

Komünikasyon Etkil Özelliği

Kişiler arası iletişimsellikte mesajlar kelimelerle iletildiği gibi birçok yan unsur da eklenmektedir. Bu yüzden yalnızca sözcükler ile sözcüklerin dizilişleri ve anlamları değil; diğer tüm yan unsurlar beden dili ve kontekst de iletişime dahildir.

Sözel İletim, dili kapsamakta ve daha çok iletişimin içeriğini oluşturur. **Sözel olmayan İletim** ise kontekst ile beraber iletişimi tanımlar. Diğer bir unsur da iletişimin yer aldığı kontekstteki iletişimsel ipuçlarıdır.

Komünikasyonun Bilgi Akışı Özellikleri

❖ Olumlu Akışı Özellikleri

- Doğruluk
- “Kızım telefonu bırakıp ödevini bitirir misin?”
- Açıklık
- Netlik

❖ Olumsuz Akışı Özellikleri

- Maskeli Oluşum
- “Bilgisayarın başında daha ne kadar durmayı düşünüyorsun”
- Kaymıllık
- Yanlış Yerleştirilme
- “Bu televizyonun sesini kısacak mısın sen? Kendi sesimi bile duyamıyorum!”
- Çarpıtımlılık
- Çerikçe Çarpıtımlılık
- Seyirde Çarpıtımlılık

Birey ve Sistem Diline Göre İletim Özellikleri

Açık İletim

Daha önceki bölümlerde tanımlanan kişiler arası iletişimde söz konusu olan iletişimsel türdür.

Kapalı İletim

İnsanların yaşadıkları sistemin kendi varoluşu ve sürekliliğini sağlamak amacıyla o sistem içindeki bireylerin ve başlı olarak iletişim özelliklerinin belirlendiği iletişimsel türdür.

A LE VE Ç FT TERAP S NDE BA LICA EKOLLER

Yapısal Aile Terapisi

Ba lıca teorisyenleri ve uygulayıcıları Minuchin, Montalvo, Aponte olan Yapısal Aile Terapisinde bütünün ve parçaların ancak parçalar arasındaki ili kiler üzerinden anlaşılabilirliği üzerinde durulmaktadır. Ailenin iyi yada kötü i lev görmesi yalnızca yapısal özellikleri aracılığıyla anlaşılabilir.

Ki ilerin i levlerini sürdürme için birbirleriyle kurdukları paternler ve bunları düzenleyen kurallar yapıyı oluşturmaktadır. Sistemin amaçlarını yerine getirebilmek için kullanılan eylem modları o sistemin fonksiyonları olarak tanımlanmaktadır.

Yapısal aile terapisinde önemli olan temel unsur; o an, ki ilerin gerçeğinin ne olduğunu belirlemektir. Problem çözümü yönelimli olan bu yaklaşım kontekste bağlıdır; yani olayın hem parçası hem de zamanı ve yerini tespit eden sosyal çevre önemlidir. Bu yaklaşımda normal aile zaman içinde değişim göstermektedir. Yalnızca hareket halinde görülen bir yapı vardır ve sistemin kuvvetli alternatif transaksyonel örüntüleri harekete geçirebilme yeteneği ile ölçülmektedir. Sınırlar nettir ancak esneklerdir.

Bu yaklaşım ailenin yapısal dengesizliğinin yol açtığı semptomlar; kötü i lev gören hiyerarşik düzenleme ve sınırlar ile ilgili en gelişimsel ve çevresel ihtiyaçlara uyumsuz tepkiler olarak ortaya çıkmaktadır.

1. Sınırlar

Sınırlar birey ve ait olduğu alt sistem arasında alt sistemlerle aile arasında ve aile sistemi ile sosyal çevre arasındadır. Alt sistemlerle bunlar arasındaki sınırlar belli transaksyonlarda kimlerin paternin içinde yada dışında olduğuyla belirlenmiştir.

2. Birliktelik

Bir kişinin gerçeğe getirilmesi sırasında sistemin bir üyesinin diğer bir üyeye birliğine girmesi yada karşı karşıya gelmesidir. Birliktelik koalisyon kavramlarını içermektedir. **birliktelik (alliance)** iki üyenin ortak bir amaçta birleşirken onlarla aynı amacı paylaşmanın dışında kalması ve koalisyon iki kişinin birleşerek üçüncü kişiye karşı tavır almaları olarak tanımlanmaktadır.

3. Güç

Her üyenin bir aktivitenin sonucunu etkilemekteki görece etkisidir. Sistemi eyleme geçiren enerjiyi vermektedir. Mutlak bir değer değildir. Kime ne hakkında olduğuyla belirlenmesi söz konusudur. Aile içinde i levsel gücün olmaması karşılaşılabilecek olan güç problemlerinden biridir.

1. Transaksiyonun Yaratılması

- ❖ Yapılandırma
- ❖ Ya antılamının sa lanması
- ❖ Aile içi ödev verilmesi

2. Transaksiyona Katılma

- ❖ Takip Etme
- ❖ Sisteme Girme
- ❖ Aileye Dahil Olma

3. Transaksiyonu Yeniden Yapılandırma

- ❖ Sistemi Yeniden Olu turma
 - Sistem lavesi
 - Sistem Eksiltilmesi
- ❖ Semptomu Odaklanma
 - Semptomu Abartma
 - Semptomun Önemini Azaltma / Minimize Etme
 - Yeni bir Semptomu Yönelme
 - Semptomu Yeniden simlendirme
 - Semptomun duygulanımını de i tirme
- ❖ Yapısal De i im
 - Parçalar Ayırma
 - n a Etme
 - Destekleme
 - Yeniden Organize Etme

Aile Sistemleri Teorisi

Aile sistemleri teorisi 'nin teorisyeni ve en bilinen uygulayıcısı Murray Bowen'dır. Aily yapı e itim olarak Bowen 'ın sahip oldu u bireysel bakı açısı ilk çalı malarına yansıma sa da teorisinde sistem dilini kullanmaya yönelmi tir. Bu özellikleriyle Aile Sistemleri Teorisi psikodinamik yönelimli yakla ımlar arasında bir köprü olarak görülebilir.

1. Farklıla ma

Ba kalarının pozisyonlarına ve tepkiselliklerine minimum tepkisellik duyarak ki inin belli ini tanımlaya bilmesi ve yo un ili kiler içinde varlı ını koruyabilmesi sürecidir.

2. Emosyonel Sistem

Birbirine emosyonel ba lılıkların olu turdukları sistemin kendine ait organizasyon prensiplerini geli tirecek düzeye geldi i bir insan grubu yada herhangi bir di er protoplazma kolonisidir.

3. Ku ak Geçi li Süreç

Her ku a ın di er ku a a ebeveynden çocu a bir üreme basama ından di erine ve sürecin tamamında emosyonel tepkilerin do asını ve yo unlu unu aktardı ı sürekli devam eden do al bir süreçtir.

4. Emosyonel Üçgen

ki ki i arasında olu an anksiyeteyi kaldırmak amacıyla bir emosyonel sistemin herhangi üç parçasının bir araya gelmesiyle olu an moleküldür.

5. Çekirdek Aile Süreçleri

Evlilik içinde akut yada kronik gerilim ortaya çıktı ında anksiyeteyle ba edebilmek için aile birbirlerinden uzakla ma birbiriyle çatı maya girme ili ki uyumunu korumak için e lerden birinin kendini feda etmesi ve çiftin ortak bir ilgi konusuna yönelmesi mekanizmalarından birini yada birkaçını kullanmaktadır.

6. Emosyonel Kopma

Ki inin; araya fiziksel mesafe koyarak kar ıla maları az ve yüzeysel tutarak yada kendi içinde savunma mekanizmalarına ba vurarak orijinal ailesinden kendisini ayırması ve bu yolla orada ya amı oldu u ili kilerinde füzyondan korunma çabasıdır.

7. Karde Pozisyonları

Çocu un; aile içinde di er karde lerine göre bulundu u pozisyona emosyonel sistemin gerektirdi i ekilde uyum sa layarak fonksiyonelli ini kazanmasıdır.

8. Sosyal Gerileme (Regresyon)

Toplumda; kendine özgü ku ak geçi li yansıtma süreçlerinin üçgenlerin emosyonel kopmaların yansıtma süreçlerinin ve farklıla ma birliktelik ikilemlerinin oldu u bir emosyonel sistemdir.

Sistemik Stratejik Aile Terapisi

Palo Alto Grubu ile Milan Gurubu bu yakla ımı temsil eden ba lıca uygulayıcılardır. Stratejik aile terapisi disfonksiyonel semptom ili ki kalıbı (

interaksiyonel patern) içine yerle mi ileti imsel eylem olarak yorumlanmaktadır. Problemlerin semptomların sebep ve seyri ile ilgili de i ik özellikler söz konusu olabilmektedir. Sistemik Stratejik Aile Terapisi yakla ımında temel olarak üç temel kavramdan bahsedilebilir. Bu kavramlardan ilki de i im ikilemi 'dir.

Sembolik – Eksperiyantal - Hümanistik Aile Terapisi

Bu yakla ımda Wihitaker, satir ve Kempler ba lıca teoriysen ve uygulayıcılarındandır.

Aile ile yo un interaksiyona girerek ailelerin de i mesine yardımcı olmak mümkündür. Bu yakla ım her ailenin davranı kalıplarına ve kendilerine özgü çatı malarına göre belirlenmektedir. Asıl de erli bilgi ve de i imi getirenin seans sırasında spontan ya anan “ u an “oldu u vurgulanmaktadır.ve terapinin özü varolu sal etkile im olarak belirlenmektedir.

Bili sel Davranı ı Yakla ım

Bili sel davranı ı yakla ımın ba lıca teoriysen ve uygulayıcıları Jacobson, Liberman, Patterson, Alexander'dır.

Bu yakla ımda peki tirilmemi uyumsuz davranı lar ve ileti imsel aksaklıkların ve olumsuz davranı ların peki tirilmesi ile olumlu davranı ların yetersiz ödüllendirilmesi sonucu olu ması; bunların ortaya çıkmasına neden olunması normal aile fonksiyonu olarak de erlendirilmektedir.

Uyumlu davranı ı ödüllendirmek uyumsuz davranı ı ödüllendirmemek ve davranı ların ki iler arası sonuçlarından yararlanmak amaçları güdülmektedir.

Dinamik Aile Terapisi

Bu yakla ımın ba lıca teoriysen ve uygulayıcı Ackermen Boszormenyi – Nagy, Framo, Lidz, Meissner, Paul, ve Stierlin'dir.

Dinamik aile terapisine göre normal ve anormal aile geli imi arasındaki ayrım belirli de ildir. Aile terapistlerinin ço u temel olarak klinik problemleri tedavi ile ilgilendiklerinden, kavramsalla tırmaları, bu problemlerin nasıl geli ti ine odaklanmaya meyletmektedir.

1. Sizm (Schism)

2. Skew

3. Sözde Samimiyet (Pseudo Mutuality)

4. Sözde Dü manlık (pseudo- Hostility)

5. Lastik Çit (Rubber Fence)

6. Ayrılmamı Ego Kitlesi (Undifferentiated ego mass)

7. Üçgenselle me (Triangulation)

8. Mistifikasyon (Mystification)

SAVUNMA MEKANİZMALARI

Tüm insanların zaman zaman acı, keder, üzüntü, korku, sıkıntı, bunaltı, engellenmişlik, bastırılmışlık ve zorlanmışlık gibi duygularla baş etmek üzere kısmen bilinçli ve çoğu zamanda bilinçli olarak çeşitli savunma mekanizmaları geliştirmektedirler.

İnkar

İnkar bir türlü reddetme olarak tanımlanmaktadır. İnkar sayesinde farkında olunmayanlar ki rahatsızlık veren bilgiler yada sorumluluklar reddedilebilmektedirler. Bir istediği inkar etmek onu bir anlamda reddetmektedir. Kişinin etkilendiği bir olayı inkar etmesi o olayın olduğunu ve sonuçlarını reddetmesi anlamına gelmektedir. Ancak bu inkar etme bir çabaya dönüşür ve buna bağlı olarak bilinçli bir farkındalığın yanı sıra noktada artık savunma mekanizması değil; bilinçli bir çaba olmaktadır.

1. **İtimadın inkarı:**
2. **Toplumsal ve Ulusal inkar**
3. **Antiterapötik inkar**

- a. **Yaşanan Problemlerin yada Hastalıkların inkarı:**
- b. **Madde ve Alkol Bağımlılığında inkar:**
- c. **Acı ve Kaybın inkarı:**
- d. **Bedenimizin inkarı:**
- e. **Yaşamın inkarı:**

İnkarın Özel Görünüşleri

1. **Çatışmaya Çözüm Bulma;**
 2. **Sosyo – Sektüel Kilem; Cinsellikteki Korunmanın Evlilikte Devam Etmesi**
 3. **Semptomun ve Hastalığın inkarı:**
 4. **Ölümün inkarı**
- a. **Rahatsız Edici Gerçekler:**
 - b. **Yaşamın Devamlılığı Hayali:**
 - c. **Birden Fazla inkar:**

ÖZDEME

Özdeime ego savunması yada bilinçli bir farkındalığın ötesinde de iki derecelerde başka bir bireye benzemeyle tanımlanabilecek mental bir mekanizmadır. Kişinin bir başka kişiyle özdeime kurduğunu noktada bilinçli birçok özelliğinden alınması söz konusu olabilir. Özdeime bir anlamda emosyonel bir birlikteliktir.

Rapport ve Sempatiko

li ki içinde bulunan çiftlerin birbirlerine benzer ekilde dü ündükleri noktada “ Rapport “ tan söz edilmektedir. Burada özde imin zihinsel tarafından bahsedilmekle birlikte zaman zaman emosyonel tonunun da oldu unu söylemek mümkündür.

Sempati

Bir ki inin di er bir ki iye bindirilmî yakınlı ıdır. Bu yakınlık di er ki inin acılarından sıkıntılarında ızdırapların dan ve mutsuzluklarından geçmektedir. Genelde buna e lik eden duygular acıma ve bu açığı payla ma eklindedir.

Empati

Objektif ayrık ve entelektüel bir farkında olu tur. Yani bir di er ki inin duyguları hissedile ri ve davranı ları üzerinde hissedile e sahip olmaktır. Burada bir ba kası için hissedile vardır. Empatiye ba lı özde imde bir ki inin di er ki inin emosyonel duygularını yeterli ve anlamlı düzeyde hissedile imden söz edilebilir.

Kompati yada Emosyonel Özde im

- a. Gerçek Özde im (Emosyonel Özde im):
- b. Kompati
- c. Bireysel Kompati ve GrupKompatisi:

nkorporasyon

Özümleme içirme kapsama dahil edilme bir yapma terimleri ile de ifade edilmektedir.

nkorporasyon yani özümleme bilinç farkındalı ının ötesinde yada dı ında i leyen zihinsel mekanizmadır. Dı varlıklara yöneltilmi en erken güdüsel amaç ve onların özümleme ile dı gerçekli i almaya çalı an ilkel yöntemdir. nkorporasyon, unlara kar ı savunmada görülür.

1. dı dünyanın gerçekli inin acı veren ekilde farkında olma,
2. Farkındalı a dü manca duyguların eklenmesi (depresyon)
3. Reddetme duygularının farkında olma

nternalizasyon

çselle tirme, “ içselle tirme”, “içerikle tirme “ terimleri ile ifade edilebilmektedir. Hem özümlemeye nkorparasyon hem de introjeksiyona içe alma yakın bir ego savunmasıdır. Çocu un iç dünyasını in a etti i özde leme özümleme ve içe almayı kapsamaktadır. Bilinç dı ı olarak ki ide dı arıdan gelen davranı hüküm ve kıymet ölçüleri sıkı bir ekilde alınmı ve kabul edilmi olmaktadır.

ntrojeksiyon

Birey tarafından objelerin sembolik olarak içe alındığı bir dinamizm veya majör ego savunmasıdır. Psikolojik olarak canlıların karakteristiklerini cansızlara atfetmek psikanalitik olarak kişinin çevresel etkileri ve karakteristikleri özümlemesi ama daha çok dışsal olaylara göre hareket edilmesi söz konusudur.

Semptom Çe Alımı emosyonel dış avurumların gelişimine katkısıyla gelişimine katkısıyla belirgindir.

Kısmi Çe Alım abartılar tamamlanan a mama hipertansif ve kötü duygulanım ile psikopatolojiye katkıda bulunmaktadır.

ntversiyon

Çe döndürme tersine çevirme terimleri ile de karakterizedir. Tersine çevirmek altını üstüne içini dışına çevirmek anlamlarını taşımaktadır. Düzenin tersini ifade etmektedir. Pozisyonun düzenin arada imidir.

Kısa Terapi

Kaliforniya Palo Alto'da MRI tarafından geliştirilmiş olan problem formasyonunun ve problem çözümünün bir modeli olan kısa terapi danışanların psikoterapistlere ve danışanlara getirdikleri şikayetleri çözmek için kısa ve etkili yollar bulmak terapiyi sanattan zanaate çevirerek baskalarına daha kolay öğretebilmek ve insan sistemlerinde de imi çalı tırabilmek üzere oluşturulmuş bir modeldir.

- 1. İradeli Olarak Spontan Olmaya Çalışma**
- 2. Risk Kaçınılmaz Olduğu Halde Risksiz Bir Yöntem Aramak**
- 3. Zıtlıkla Yoluyla Anlaşmaya Çalışmak**
- 4. Kendini Savunarak Suçlayan Kişinin Üphelerini Doğulamak**

- a. Terapi Süreci**
- b. Kısa Terapide**
- c. Müdahaleler (İntervensiyonlar)**
- d. Paradoks**
- e. Farklı Bir Şey Yapmak yada Aynı Şeyleri Yapmak**
- f. İntervensiyonlar ve Denenen Çözüm Paternleri**
- g. Terminasyon (Sonlandırma)**

Danışanın bildirimde sonlandırma için hazır olduğunu gösteren üç kriter vardır:

- 1. Problemde küçük ama belirgin bir değişimlik olmuştur;**
- 2. Değişim devam edecekmi gibi görünür;**
- 3. Danışan terapistle ihtiyaç duymadan ilerleyebilecek bir yetisini bildirir yada ima etmektedir.**

Konstrüktivizm

Konstrüktivizm gerçekli in var oldu unu var saymak ve onu nasıl ke fedece imizi sormak yerine dikkati gözlenen sistemler den yani gerçeklik dünyasından gözleyen sistemler yani her bir bireye kaydırmaktadır.gözlemciler kendileriyle ve di er gözlemcilerle deneyimleri hakkında komünikasyonda bulunmaktadır.

A İLE VE Ç İFT TERAP İSİNDE NORMAL A İLE KAVRAMI

Aile normallinin kavramsalla tırılmasında belirli bir karma a halen hüküm sürmektedir. Birbirinden farklı tanım ve sınıflamalar olsa da Offer ve Sabshin'in sınıflandırılmasına uygun bir tanımlama yapıldı nda normal aile ile ilgili kavramlar dört ayrı grupta toplanmaktadır.

- 1. Asemptomatik Aile Fonksiyonu**
- 2. Optimal Aile Fonksiyonu**
- 3. Ortalama Aile Fonksiyonu**
- 4. Transaksiyonel Aile Süreçleri**

A İLE – Ç İFT VE B İREYSEL TERAP İ KRİTERLERİ VE ENDİKASYONLAR (GEREK ROLLER)

Aile de erlendirilmesi bir yada daha çok görü meden olmaktadır ve aile interaksiyonunu ve yapısını ekillendirmeyi ailenin bireylerinin çiftin davranı ve semptomlarını aile tedavisinin mümkün ve endike olup olmaına karar vermek üzere bilgi toplamayı amaçlamaktadır.

A İLE VE Ç İFT TERAP İSİNDE İNTERVENSYON ÇE İTLERİ VE TERAPÖTİK TEKNİKLER

Genel olarak üç düzeyde terapötik yaklaşımdan bahsedilmektedir.

Aile – Toplum

Çift – Diyadik

Bireysel

ntervensiyon Çe itleri

- a. Vazgeçilmez ntervensiyonlar**
- b. Özel ntervensiyonlar**
- c. Yapısal ntervensiyonlar**
- d. Stratejik ntervensiyonlar**

Terapötik Teknikler

a. Aile ve Çift ile İlk Görüşme

Aile ve çift terapisinde ilk görüşme oldukça önemlidir. Ancak ilk görüşme görüşme öncesi ile sonrası ile bir bütünlüktür.

1. Telefon görüşmesi
2. Hipotez oluşturma
3. Tanımlama
4. Sosyal amaçlar
5. Problemin tanımlanması
6. Aile içindeli patenlerin (ilişkiler kurma biçimlerinin) gözlemlenmesi
7. Amaçların tanımlanması
8. Anlaşmaya varılması
9. Kontrol listesi
10. Hipotezlerin gözden geçirilmesi
11. Gönderen Kişilerle İlişkiye geçmek
12. Kayıtların bir araya getirilmesi

b. Yeniden Çerçeveleme

Yeniden çerçeveleme aile terapisinin en temel müdahale tekniklerinden biri olmakla beraber bütün psikoterapi yöntemleri içinde en fazla kullanılan yöntemdir.

c. Aile Heykelleştirilmesi

Aile heykelleştirilmesi kişilerin yada nesnelerin belli bir zamanda birbiriyle olan aile ilişkilerini ifade edecek şekilde düzenlenmesidir.

A İLE VE ÇİFT TERAPİSİNDE TERAPİSTİN BAĞI VE TERAPÖTİK DURUMLAR

İlk görüşmede daha sonraki görüşmelerde terapistin his ve tedavi adına yapılacakların bilgi ve aktivite olarak bir örneği durumunda olmalıdır. Tedavi kontratına geçildiğinde amaçlar farklı olsa da süreç aynı kalır. Ailenin düğümler, duygular ve davranışları arasındaki tüm aile sisteminin üyeleri arasındaki geçmişi, bugün ve gelecek arasındaki ilişkiyi, dört yada daha fazla kuşak arasındaki bağlantılarla olan ilişkileri ile çalışılmasını bilmeleri sağlanmaktadır.

a. Tercih edilen sistem tipi:

Açık bir sistemde; aile üyelerinin anlam ve ait olma anlayışları farklı görüş açıları arasındaki tartışma ortamında duygular özel olarak tutulmaktansa açıkça paylaşılabilir ve otorite konuları esnek bir şekilde tartışılmaktadır;

Kapalı bir aile sisteminde, bireysel ve kolektif anlamların aynı yada benzer olması beklenmektedir.

Random sistemlerde ise; bireylerin anlamları bireysel esinle belirlenmektedir.

- b. **Terapistin psikopolitik stili:** belli türde interaksyonel frekanslara girme tercihi interaksyonel sekansa öncülük etmekte; takip eden diğerinin eylemini onaylamakta yada desteklemekte kararsızdır.
- c. **Terapistin herhangi bir tematik alan için tercih sırası:** terapistin tercih ettiği tematik alanlar terapistin terapiyi duygular anlamlar veya güç dinamikleri çerçevesinde yürütme seçimidir.
- d. **Terapistin en çok tercih ettiği ve hiç tercih etmediği seyirci durumlar:** psikopolitik konfigürasyonlar ve belirli durumlar için olan tercihlerindeki tematik alanlar hakkında bilgiyi haritalandırmaktadır.

Terapötik Durumlar

1. profesyonel Durum

Bu fenomenolojik oryantasyon orta derecede nötraliteye sahiptir ve alandaki olası karışıklıkları kendi konuları ve gerçeklikleri ile düzenleyen terapistler tarafından bu mesafe önerilmektedir.

2. Serbest Durum

Serbest yada ayrıntılı seyirci duruma sahip kişilerde; kuralları afektleri ve ailenin sosyal gerçeklikteki etkilerini düzenleme işi içindedir; ancak profesyonel olarak seyirci duruma olanlardan çok daha geniş bir fenomenolojik mesafeyi korumaktadır.

4. çinde ekillenmiş yada Belirlenmiş Durum

Bu durum dahil olmayı dâni anlamların gerçekliklerine çok yakın tutmakta ve alımlı anlamda objektifliğin ön tekstlerini göz ardı etmektedir.

AILE VE ÇİFT TERAPİSİNDE TERMINASYON (SONLANDIRMA)

Terapötik bir çalışmada sonlandırma üç şekilde olabilir;

1. çiftle terapist arasında düzeltilemez bir çalışmada birliktirliğin kırılması dolayısıyla erken "tedavi bırakılması" oldu unda
2. zaman sınırlı terapide önceden belirlenmiş bir sonlanma söz konusu iken
3. çift ne terapistin mutabık olduğu bir sonlanma belirlendiğinde

