

AMER KAN  
ULUSLAR ARASI NEWPORT ÜNİVERSİTESİ  
DAVRANIŞ BİLİMLERİ BÖLÜMÜ

AİLE TERAPİSİ DÖNEM ÖDEVİ

HAZIRLAYAN:  
NURMERÇ

EVLİLİK VE AİLE DANIŞMANLIĞI  
KURAMLARI

EVLİLİK VE AİLE DANIŞMANLIĞI  
KURAMLARI

insanın sosyal yaşamını düzene koymak, birbirlerine zarar vermeden, hatta destek olarak yaşamalarını ve neticede dünya üzerinde insana yakı ır bir medeniyet sürmelerini sağlamak için kurallar konmu tur. Bunlar dini, ahlaki ve hukuki kurallardır. Bu kuralların yanı sıra kısaca birlikte yaşam sanatı olarak tanımlayabileceğimiz "görgü kuralları" da insanın sosyal yaşamını biçimlendirmede etkin rol oynamaktadır.

Aile ve evlilik kurumu, boyutları ve içeriği de içine alan bir amaçla birlikte insanlık tarihi boyunca evrenselini ve toplumun temel birimi olma özelliğini korumu tur. Aile ve evlilik kurumunun özellikleri, içinde bulunduğu toplumun sosyal yapısına göre farklılıklar göstermektedir. Ailenin bu özelliğine karşın tüm toplumlarda büyük benzerlik gösteren yedi temel ilvi vardır. Bunlar, üremek, ekonomik gereksinimleri karşılamak, statü sağlamak, çocukların eğitimi planlamak, din eğitimi vermek, boş zaman etkinliklerini gerçekleştirmek, aile üyelerinin birbirlerini korumaları, karşılıklı sevgi ortamı yaratmak ve cinsel doyum sağlamak gibi ilvilerdir. Tüm bu genel ilviler "biyolojik", "sosyal", "psikolojik" ve "ekonomik" olmak üzere dört genel başlıkta toplanabilir.

## EVLİLİK

Evlilik, iki kişiyi cinsin toplumca onaylanan birlikteliğidir. İnsanların özgür istenci ve isteği doğrultusunda, ortak yaşamı amaçlayan birliktelidir. Evliliğin olabilmesi için bireylerin belli bir olgunluk düzeyine gelmeleri gerekir. Bu olgunluk, ülkelerin geleneklerine, göreneklerine göre az çok değişmektedir.

Evlilik yasalar önünde bir ortaklık sözleşmesidir. Duygusal anlamda ise evlilik, yaşamlarının yan yana, el ele ve karşılıklı sevgiyle bir arada getirmek için kendinizi esine adamanızdır. Evlenmeye karar verdiğinizde evinizi geçindirmek, çocuk sahibi olmak, cinsellik, hobileriniz, birbirinize destek olmak, düş kırıklıklarını hazmetmek, kazanılan zaferleri kutlamak kısacası yaşamlarınızın müziğini birlikte bestelemek konusunda bir güç birliği oluşturmak için birbirinize söz vermişsiniz demektir.

İki birey bir çift olarak olduklarında daha önce tek tek ellerinde bulundukları toplumsal güçleri iki katına çıkar. İki kişiyi evlilik yoluyla bir bütün oldukları zaman, bu birleşimle birlikte, etki, güç ve zevk dolu yaşamlarının gücüne kaynak oluşturur. Bazen de bunun tam tersi olur. Çift anlamadığı zaman, çok büyük bir enerji açığı çıkar ve bu enerjiyi birbirlerini incitmek için kullanabilirler. İletimsizliğin yarattığı enerji, yaşamınızı kısıtlayabilir, moralinizi bozabilir, yaşamı da anlamsız ve nefrete neden olabilir.

Evlilik ve aile hayatı, zorlukları sayesinde gerçek zevk ve doyumunu ortaya çıkaran kişilik gelişirici bir ortamdır. Evlilik ve aile hayatı

arasında bir paralellik vardır. Kişinin hayatını sağlıklı ve anlamlı kılan temel ilke ve değerler, aile hayatını sağlıklı kılan temel ilke ve değerlerden farklı değildir. Aile hayatında başarılı olan kimse, genel olarak kişisel hayatında da başarılı olur.

İnsanlar, temel ihtiyaçlarının büyük bir bölümünü kendi ailesinde karşılarlar. Bu nedenle aile bizim için çok önemlidir.

## AİLE

Sistem perspektifine göre aile bir geçmişini paylaşan, duygusal bağı olan, bireysel aile üyelerinin ve ailenin bütününe ihtiyaçlarını karşılamak için stratejiler planlayan bireylerden oluşmuş kompleks bir yapı olarak tanımlanır.

Aile sistemi diğerlerinden oluşmuş bir takımdır. Üyeler arasında etkileşim vardır. Etkileşim sistemdeki üyelerin özelliklerinden etkilenir. Aile alt sistemlerden oluşmuş, bir amaca yönelmiş, tamamlanması gereken görevleri olan ve bu görevleri yerine getirmek için stratejiler planlayan bir sistemdir.

## SAĞLIKLI AİLE

Henüz sağlıklı ailenin tanımı ve özellikleri hakkında tam bir anlaşma olmamasına rağmen, aile fonksiyonlarını yerine getiren ve üyelerine doyum sağlayan ailelere sağlıklı aile denir.

Sağlıklı ailenin fonksiyonları şöyle sıralanmaktadır:

- Duyguları paylaşma,
- Bireysel farklılıkları kabullenme,
- İlgili ve sevgi duygularının gelişimi,
- Birlikte,
- Mizah duygusu,
- Yaşamı sürdürmek için temel ihtiyaçların karşılanması
- Problem çözme,
- Geniş bir felsefi düşünce,
- Taahhüt, takdir duygularını ifade etme,
- İletişim,
- Birlikte zaman geçirme,
- Maneviyat,
- Başarıya çıkma becerileri.

Aile fonksiyonlarının birkaç farklı bölümünün yeterince yerine getirememesi nedeniyle sağlıklı aileler oluşabilir.

Genel olarak iki aile organizasyonuna rastlanmaktadır.

- merkeze doğru / merkez dışı
- bütünlük / uyum

Merkeze do ru kavramı, kapalı olma e ilimi gösteren aileleri betimlemek için merkez dı ı kavramı ailesinden uzakla ma e ilimi gösteren aileleri betimlemek için kullanılır.

Combrick - Graham 'in çalı ması ile Robert Beavears 'in çalı ması aile etkile im biçiminin merkeze do ru ve merkez dı ı uçlarını gösterir.

Olson ve arkadaş larının geli tirdi i Circumplex Model bütünlük /uyum organizasyonuna sahip aileleri göstermektedir.

Dört yaygın aile yapısı vardır:

- Kapalı,
- E zamanlı,
- Açık
- Geli igüzel.

Sis-temcilere göre bu dört ailenin yapıları, üyeleri birbirinden farklıdır ve aile danı masında farklı tepkide bulunurlar.

## EVL L K VE A LE DANİ MANLI İ TAR H

Aile danı manlı ı 2. Dünya Sava ı 'ndan sonra hızlı bir geli me göstermi tir. Aile dinamikleri hakkında ilk çalı an ki i Freud olurken, ilk kez ayrıntılı inceleyen Alfred Adler'dir.

1950-1959 yılları arasında aile danı manlı ı alanında etkili olan liderlerden bazıları Nathan Ackerman, Gregory Bateson, Murray Bowen ve Cari Whitaker'dir. 1960-1969 yılları arasında aile danı manlı nda çok hızlı bir geli me görülürken birçok teori ve kavramlar ortaya çıkmı tır. Bu on yılda özellikle Jay Haley, Salvador Mimichin, Virginia Satir, Cari Whitaker, Murray Bowen ve Nathan Ackerman 'in etkili olmu tur. 1970-1979 yılları arasında iki büyük dernek (The American Association For Marriage And Family Therapy ve American Family Therapy Association) kurulmu tur. 1974 'de ilk dergi çıkarılmaya ba lamı tır.

1970' lerin ba nda Avrupa 'da da özellikle ngiltere ve talya 'da aile danı manlı ı ile ilgili çalı malar hız kazanmaya ba lamı tı. 1980'li yıllarda özellikle bayan ara tırmacılar çalı malarını yo unla tırırken; 1990' larda birçok yeni teori ortaya çıkmı tır.

Danı manlık Alanının Geli mesinde Rol Oynayan Bazı Anahtar Kavramlar

Evlilik ve aile danışmanlığı sonra 60 yıldır gelişmekte olan bir alandır. Alanın gelişmesinde rol oynayan bazı anahtar kavramları Goldenberg ve Goldenberg (1991) şu şekilde sıralamıştır.

**Psikoanaliz:**

Nathan Ackerman ailelerle çalışması ve Freud'un kavramlarını aile danışmanlığı alanına uyarlamıştır. Ondan önce psikoanaliz bireyler üzerinde çalışılmaktaydı.

**Genel Sistemler Teorisi:**

Ludwig Von Bertalanffy genel sistemler teorisini 1940'larda geliştirmiştir. Bu teorinin evlilik ve aile danışmanlığına önemli bir temel sağladığı söylenebilir.

**izofreni ile İlgili Yapılan Araştırmalar:**

1940'lara kadar aile dinamiği ve izofreni arasındaki ilişkiyi saptamak üzere birçok araştırma yapılmıştır. Aile dinamiği ile izofreni arasında tam bir ilişki bulunamamış olmasına rağmen, bu çalışmalar aile danışmanlığının yeterli bir tedavi modeli olduğunu dikkati çekmiştir.

**Evlilik Danışmanlığı ve Çocuk Rehberliği:**

Evlilik danışmanlığı ve çocuk rehberliği, problemin hem bireyin kendi içinde hem de kişiler arası ilişkilerden kaynaklandığını göstermesi açısından ilk danışmanlık yaklaşımlarını temsil etmektedir. Kişiler arası yaklaşımın kabul edilmesi, danışmanların anne-baba ve çocukla veya karı-koca ile aynı danışmanlık oturumlarında birlikte olma gereğini ortaya koymuştur.

**Grup Danışmanlığı:**

Morino 1940'larda, grupla psikolojik danışmanın danışmanlık sürecindeki yerini araştırmıştır. Grupla danışmanlıkta bu gelişme evlilik ve aile danışmanlığının gelişmesine katkısı olmuştur. Örneğin, evlilik ve aile danışmanlığının grup liderliği becerilerini nasıl kullanacaklarını, aile üyelerinin etkileşimini anlamak için grup sürecinin ne olduğunu, aileyi desteklemek için grubun neler içereceği gibi konularda alana katkısı olmuştur.

**Aile Yapısı Değişiklikleri:**

Geleneksel aile yapılarının bozulması ve çok dikkatli aile yapılarının çoğalması aile ve evlilik danışmanlığının gelişimine etken olmuştur.

**A LE DANI MANLI ĞINI GEREKT İREN NEDENLER**

Fenell ve Weinhold (1989), aile ile ilgili en yaygın sorunları ve aile danışmanlığının gelişimini gerektiren nedenleri aşağıda belirtilen bazı başlıklar altında toplamaktadır:

#### 1. Eşlerin her ikisinin de mesleğinin olması

Günümüzde ekonomik sorunlar her iki eşin çalışmasını gerektirmektedir. Ancak her iki eşin çalışması, bazen sorunlara neden olabilmektedir. Danışmanlık sürecinde genellikle tartışılan sorunlar şunlardır:

- Eşlerinin paylaşılması ile ilgili sorunlar
- Çocuk bakımı ile ilgili sorunlar
- Evin geçimi ile ilgili sorunlar

Her iki eşin de katıldığı danışmanlık sürecinde, onların ihtiyaçlarını ve ilgilerini belirleyen ve bunlara cevap veren yeni kurallar tartışılabilir. Her iki eşin ihtiyaçları dikkate alınırsa uzlaşma, anlaşma ve sürekli değişimin olması mümkün olur.

#### 2. Evlilikte bozulma

Eşler ciddi anlaşmazlıklara düşmelerine karşın bunları çözebilmek için gerekli olan sorun çözme ve iletişim becerilerine sahip değildirler.

Eşlerin her ikisi de hem bireysel hem de birlikte danışmanlığa katılabilmelidir. Yalnızca tek bir eşle yapılan bireysel danışmanlık evlilik ilişkilerini bozabilir. Çünkü bireysel danışmanlık sonucu eşlerden birisi daha çok gelişirse, bu gelişim evlilik ilişkilerinde sorun yaratıcı olabilir ve boşanma ile sonuçlanabilir.

#### 3. Tek ebeveynli aileler

Tek ebeveynli aileler, aileyi etkin bir biçimde geçindirmek için pek çok sorunla karşılaşabilirler. Yalnız kalan ebeveyn (anne veya baba) ailesi stresi altında olduğu için ailesini ve belki kendisini kontrol etme duygusunu kaybedebilir. Yapılacak olan danışmanlık ebeveynin, çocuğun gerilim ve stresini azaltabilir. Bununla birlikte çocuğun bakımı, velayeti onun diğer ebeveyni tarafından ziyaret hakkı ile ilgili konular bu ailede çok belirgin sorunlar olmaktadır. Eşlerin her ikisini de danışmanlık sürecine almadan bu sorunların çözümüne yardımcı olabilmek son derece güçtür.

#### 4. İlaç ve alkol bağımlılığı

Ailenin bir üyesi ilaç ve/veya alkol bağımlısı olduğunda, ailenin diğer üyeleri bundan etkilenebilir. Ayrıca aile üyeleri arasında alkol ve/veya ilaç bağımlılığı davranışını sürdürmeyi destekleyen davranış kalıpları gelişebilir. Örneğin, çocuklar ailesi derecede sorumlu olabilirler ve anne, babanın görevlerini üstlenebilirler. Alkolik kişinin eşini ortak bağımlı (co-dependent) olarak nitelendirilebilecek bir davranış biçimi geliştirebilir. Bu kavram, bağımlı eşinin davranış bozukluğu ile ciddi bir biçimde mücadele etmeyi göze almayarak, sırf

evlilik ili kisini sürdürmek için büyük bir nevroitik ihtiyaç içinde olan ki iyi tanımlar. Böylece ortak ba ımlı, ilaç ve/veya alkol ba ımlısının mevcut sorununu devam ettirmesine yardımcı olur.

Alkol ve/veya ilaç ba ımlılı ı sorunları ile ilgili olarak ba ımlı e ve di er aile üyeleriyle danı ma, son derece önemli bir ihtiyaçtır.

#### 5.Okulla ilgili sorunlar

Çocu un sorunları ailesinden kaynaklanıyorsa, çocukla bireysel danı ma yapmak pek etkili olmayabilir. Soruna ili kin do ru bir de erlendirme yapabilmek için anne, baba, karde ler ve ö retmenleri danı ma sürecine almak gerekebilir. Okul ile ailenin e güdümünün sa lanmasında yarar vardır.

#### 6.Çocu un yönlendirilmesi ile ilgili sorunlar

Çocu un davranı larının nasıl disipline edilece i ve yönlendirilece i anne ile baba arasındaki anla mazlı ı derinle tirebilir. Bu anla mazlık, hemen çözümlenemezse aile ve evlilikte stres artar, dengesizlik meydana gelir. Bu durumda aile danı masından yararlanılabilir Aile danı ması, aile üyeleri tarafından oynanan ve sorunu devam ettirmede etkili olan rolleri do ru bir biçimde te his etmede en etkili yoldur. Aile danı ması, çocu un ve di er aile üyelerinin bozuk etkile im örüntülerini de i tirmede yardımcı olabilir.

#### 7.Ergen depresyonu ve intihar

Anne ve babalar genellikle ergenlik ça ındaki çocuklarından her konuda mükemmel olmalarını beklerler. Ergen bu beklentileri yerine getiremedi i zaman depresyon geli meye ba layabilir. Depresyon çok yo un oldu unda ergen intihara kalkı abilir.

Aile danı ması depresyon sorunu için etkilidir. Tüm aile üyeleri depresyonun nedeni hakkında duyarlı hale gelir.

#### 8.Evden ayrılan yeti kin çocuklarla ilgili sorunlar

Aileler bir yandan çocuklarının ba ımsız bir biçimde yeti mesini isterlerken, öte yandan da onların ya amda ayakları üzerinde durabileceklerinden ku ku duyarlar. Gerçekte aileler, çocuklarının hayatta tek ba larına ba arılı olmayacaklarına ili kin gizli mesajlar vermektedirler. Böyle bir durumda yeti en çocuklar, büyüdüklerinde anne ve babalarının deste i olmadan ba arılı olabileceklerinden ku ku duyacaklardır. Ço unlukla yeti kin kız veya erkek çocu un evden ayrılma zamanı geldi inde tüm aile üyelerinin krize girdikleri gözlenmektedir. Aile danı ma hizmeti yeti kin çocukların evden ayrılmalarında onlara yardım etti i gibi, anne ve babalarının da ayrılı ı desteklemede etkili bir biçimde davranmalarında yardımcı olur.

## AİLE DANIŞMANLIĞI KURAMLARI

Aile danışmanlığına ihtiyaç duyuldu unda Aile danışmanları; psikolojik danışma kuramlarını, sistem teorilerini ve klinik müdahale tekniklerini birleştirerek danışma merkezlerinde bireylere, çiftlere ve ailelere yardımcı olmaktadır (Ambrose, 1996).

Aile danışmanlığı kuramları, psikolojik danışma kuramlarına benzerlik gösterir ve onların tekniklerinden faydalanır. Ancak, bu tamamen aile danışması kuramlarının psikolojik danışma kuramlarının aynısı olduğu anlamına gelmemektedir. Aile danışması ile diğer yaklaşımların birbirinden bağımsız ilkeleri, ilgi alanları ve güçleri vardır. Danışma kuramları bireyi merkez alır ve de ihm için bilinçaltına ve transferansa odaklanır (Holmes, 1993). Aile danışmanı, aile sistemine yer vermektedir.

Psikolojik danışma kuramları tek bir bireye, hastalıklı birime veya gruba odaklanırken; yalnızca aile danışması aile sistemini bir "danışan" olarak görür. Danışma sürecine, birey de il aile katılır. Aile danışması, aile üyelerinin birbirleriyle nasıl etkileşim kurduğunu ile ilgilenir, niçin öyle etkileşime bulunduğuna bakmaz. Aile danışması aileyi etkileşimde bulunan bir sistem olarak ele alan bir danışmadır, bireylerle ilgilenmez (Foley, 1989).

Günümüzde, aile danışmanlığında kullanılan kuramlar çeşitlilik göstermektedir. Geleneksel danışma kuramlarının uyarlaması biçiminde olanların yanında, alanda yepyeni yaklaşımlar ortaya atılmakta ve uygulamaya konulmaktadır. Burada sözü edilecek olan danışma kuramları günümüzde yaygın bir kullanım alanı bulan, denenmiş ve başarıları kanıtlanmış olan yaklaşımlardır. Bu kuramlar sınıflandırılmaya çalışılmıştır; ancak sayılarının çokluğu nedeniyle herkesin kabul edebileceği ve bütün aile danışması yaklaşımlarını gruplayarak belli kategoriler altında toplayabilecek bir sınıflama biçimi saptanamamıştır.

Son yıllarda çeşitli yazarların yaptığı olduğu farklı aile danışmanlığı sınıflandırmaları bulunmaktadır. Bunlardan Will ve Wrote (1985),

Aile danışması kuramlarını 4 sınıfa ayırmıştır:

1. Psikodinamik aile danışması
2. Yapısal aile danışması
3. Stratejik aile danışması
4. McMaster aile danışması

Bentovrim (1989)'in yaptığı sınıflama şöyledir:



- 1.Psikodinamik ve birbiriyle ilintili aile danı ması
2. leti im, sistemler ve stratejik aile danı ması
- 3.Davranı sal aile danı ması yakla ımları

Fenell ve Weinhold (1989)'un sınıflandırması u ekildedir.

- 1.Psikodinamik aile danı ması
- 2.Kognitif/davranı sal aile danı ması
- 3.Hümanistik/varolu çu aile danı ması
- 4.Transpersonal aile danı ması

Foley (1989), aile danı ması kuramları ile ilgili 4 sınıflamadan söz etmektedir:

1. Nesnel li kiler: Bu bakı açısı Ronald Fairbairn tarafından geli tirilmi tir ve nesne ili kileri teorisi ile yakından ili kilidir. James Frammer, Gerald Zuk, Norman ve Betty Paul tarafından bu görü kullanılmı tir. Bu yakla ıma göre, ailedeki hasta üye genellikle bölünmü , ayrılmı olarak görülür ve di er aile üyeleri tarafından kabul edilemeyecek hareketleri vardır. Danı mada daha çok geçmi zaman üzerinde durulur.

2. Aile Sistemleri: Aile sistemi, Murray Bowen'in çalı maları ile ba lamı tir. Bowen, aile danı ması alanında 1950'lerde çalı maya ba lamı ve zaman içinde önemli kavramlar geli tirmi tir.

3.Yapısal Aile Danı ması: Yapısal aile danı ması, Salvador Minuchin'in geli tirmi oldu u bir yakla ımdır.

4.Stratejik Müdahale: Aile danı ması alanında bu yakla ım Don Jackson ve Jay Haley tarafından geli tirilmi tir.

Barker (1992), daha farklı bir sınıflama yapmı tir:

1. Psikodinamik aile danı ması
2. Davranı çı aile danı ması
3. Grup danı ması yakla ımları
4. Ya antısal aile danı ması
5. Geni aile sistemleri teorileri
6. leti im kuramlarını kullanan aile danı ması yakla ımları

- leti im ve bilinç (Don Jackson)
- leti im ve güç (Jay Haley)
- leti im ve duygulanım (Virginia Satir)

7. Yapısal aile danı ması
8. Stratejik aile danı ması
9. Sistematik aile danı ması

Nystul (1993), aile danışmasındaki yaklaşımları 5 sınıfa ayırmaktadır

1. Psikoanalitik aile danışması kuramı
2. Yapısal aile danışması kuramı
3. Ya antısal / insancıl aile danışması kuramı
4. Stratejik aile danışması kuramı
5. Bilişsel davranışçı aile danışması kuramı

### Aile Danışması Kuramları

Kuramlar	Temsilcisi/ Temsilcileri	Temel kavramlar	Süreç	Amaçlar
Psikodinamik Aile Danışması	Ackerman, Framo	Aile bozukluklarında intrapsikik güçler önemi. Anlamli ilişkiler gibi nesnel ilişkiler birinci güdüsel güçtür	Egoyu güçlendirme, rolleri tanımlama, danışmanın daha fazla tatmin edici ilişkiler kazanmasına yardımcı olma.	Değişmeyi ve gelişmeyi iletişim kalıplarının değiştirilerek iletilmesi; patolojik içsel çekimlerini çözme.
Ya antısal Aile Danışması	Satir, Whitaker ve Bumberry	Kendini gerçekleştirme, farkındalık, seçim ve sorumluluk	Aile üyelerinin kendini gerçekleştirme fırsatı vermesi, geçmişten ziyade burada şimdi ile ilgilenme.	Açık iletişimi iletilmesi, aile üyelerinin otantik ve otonomi sahibi bireyler olmasına yardımcı etme.
Yapısal Aile Danışması	Minuchin	Sınırlar ve yeniden yapılanma gibi sistematik kavramlar.	Danışman aile üyeleri arasında etkileşimin yapısını değiştirmek için aileye katılır.	Sınırları açıklama, aile etkileşiminin esnekliğini artırma, bozuk aile yapısını değiştirme.
Stratejik Aile Danışması	Halley, madanes	Aile üyeleri arasındaki ilişkilerin doğasını belirleyen iletişim kalıpları ve güç mücadelesi	Mevcut sorunları çözmek için doğrudan çabalar ile geçmiş olaylardan içgörü kazanmak için ufak çabalar	Aile üyeleri arasındaki ilişkiyi tekrar tanımlayarak aile üyelerinin semptomolojisini çözme
Adlerian / Drekursian Aile Danışması	Adler, Dreikurs	Ailenin tüm yapısı, karılıklı saygı, kötü davranışların amaçları, doğa ve mantıklı cezayı kullanma, cesaret ve iletişim	Olumlu ana baba çocuk ilişkisini geliştirmek için eğitim yapmak	Aile içinde meydana gelen sorunların dinamiklerini anlama ve olumlu ana baba çocuk ilişkisi geliştirme

## PSİKOANALİTİK AİLE DANIŞMANLIĞI

### Kuramsal Görü

Psikoanalitik kuram her ne kadar tek bir kişinin psikolojik gelişimine baksa da aslında birey ile ailesi arasındaki etkileşimle ilgilenir. Freud bireyin psikolojik yapısında ailesi arasındaki etkileşimle ilgilenir. Freud bireyin psikolojik yapısında aile anahtar rol oynadığına inanır. (Goldenberg ve Goldenberg, 1996).

Psikoanalitik aile danışmanlığının amacı aile üyelerini bilinçdışıının sınırlamasından kurtarmak ve böylece aile üyelerinin birbirleriyle bir bütün olarak etkileşimde bulunmalarına yardım etmektir. Geçmişlerine bağlı olan bireyler yerine şu anki gerçeklerle ilgilenebilen bireyler olmalarına çalışılır. Krizde olan ailenin acil problemleri anlayış ve destekleyici tarzda ele alınır. Kriz çözümü ulaşıldıktan sonra danışmanlar aile ile uzun süreli danışmanlık yapmak isterler. Ancak bu birçok aile tarafından kabul edilmeyebilir. Eğer danışmanlar amaçlarını yalnızca ailenin acil problemlerini çözüme ulaştırmak olarak algılayarlarsa, diğer yaklaşımları benimseyen danışmanlardan hiçbir farkları kalmaz. Psikoanalitik aile danışmanlığı savunmaları inceleme ve bastırılmış ihtiyaçları ortaya çıkartma yerine savunmaları destekler ve iletişimi açıklamaya çalışırlar. Diğer yaklaşımlarda ailenin davranışlarında değişim yapma (örneğin çocuğun okul fobisini giderme gibi) danışmanın amacı olarak görülürken; psikoanalitik aile danışmanlığında bunlar yan ürün olarak algılanır. Asıl amaç, altta yatan çatışmaları çözmektir (Nichols ve Schwartz, 1998).

### Danışmanlık Süreci ve Teknikleri

Psikoanalitik aile danışmanlığında, ebeveyn-çocuk arasında etkileşimin kapalı etkileşim olduğu vurgulanır. Psikoanalitik aile danışmanlığının amacı, aile üyelerini bilinçdışıının sınırlamasından kurtarmak ve böylece aile üyelerinin birbirleriyle bir bütün olarak etkileşimde bulunmalarına yardım etmektir. Psikoanalitik danışmanlık, bireylerin bağımsızlık ve duygusal gelişimlerinin en iyi kendi ailesinde, duygusal bağları içerisinde çalışarak gelişebileceğine inanırlar.

Psikoanalitik aile danışmanlığı, aileyi analitik bir yaklaşımla anlamaya çalışır. Olay bozukluğunun ilk çocukluk deneyimlerinden kaynaklandığı kabul edildiğinden, danışmanlık süreci daha çok geçmişe yöneliktir.

Danışmanlık sürecinin ilk aşamasında danışmanlık hedefleri yapılır:

1. Aile üyelerinin egolarının güçlü ve zayıf yönlerini belirler.
2. Danışmanlık madaki motivasyonu saptar.
3. Danışmanlığın amacını belirler.
4. Terapötik bir ittifak kurmayı çalışır.

Genel olarak danışmanlık sürecinin dört aşaması vardır:

1. danışmanlık Sözleşmesi

2. İlk Evre
3. Evreler üzerinde Çalışma
4. Bitirme

Bu yaklaşımda danışman öğretmen, iyi anne, katalizör rollerini üstlenir.

Danışma süresinde kullanılan tekniklerin bazıları şunlardır:

1. Transferans,
2. rüya ve gündüz rüyalarının analizi,
3. yüzle tırme,
4. güce odaklanma,
5. yaşam hikayesi,
6. tamamlama.

Aile danışmanları dört yolla açıklama yaparlar. Bunlar:

1. iç yaşantılar
2. bu yaşantıların hikayesi
3. Eşlerin bu yaşantıya nasıl tahrik edildiği
4. Oturumlarda genel durumların nasıl olduğunu (Nicholas ve Schwartz, 1988).

Danışman aile üyelerini geçmiş deneyimlerini şimdi nasıl yorumlar özellikle çocukluk yılları ile ilgilidir. Danışman yorum yapabilmek için kendisine veya diğer aile üyelerine yapılan transfeanslardan bilgi toplar. Danışmanlar dirençle de ilgilenir. Direnci ortaya çıkarmak için yorum yaparlar. Aile danışmasında direnci yorumlama tekniği bireysel danışmadaki kullanımından farklıdır. Bireysel danışmada direnç oluşmadan yorum yapılmaz ve genellikle danışmanı değil danışanın direnci yorumlaması beklenir. Aile danışmasında direnç daha dolaysız ve çabuk yorumlanır. Çünkü aile içinde direnç daha çabuk belli olur. Bu nedenle danışman dirençle daha erken karşılaşır.

### Kuramın Güçlü ve Sınırlı Yanları

En güçlü yönü insan davranışlarına etki eden bilinç dışı güçleri vurgulamasıdır. Danışma süreci sonunda aile üyeleri bu güçlerin kendilerini nasıl etkilediğini fark ederler. Temel savunma mekanizmaları üzerinde durur. Etkileimin daha anlaşılır olmasına yardımcı olur. Fonksiyonelsizliğin geçmişten önem verir.

Sınırlı yanları nedene odaklanması, etkileme etki yapmamasıdır. Sürecin uzaması, hizmetin pahalıya gelmesine neden olur.

Kuramı aile danışmanlığına başarıyla uygulayan Murray Bowen ve James Framo 1960-1970'lerde geliştiren Murray Bowen'e göre, aile birbiriyle etkileim içinde olan bir bütün görünümündedir. Sistemdeki parçalardan birinin değişmesi sistemin temelini etkilemektedir. Amaç, her bir aile üyesinin, tüm aile sisteminin bağımsızlığı ile birlikte kimliğini dengede tutmayı sağlamaktır. Sistemdeki sabitlik, durağanlık amaçtır. Eğer bir değişimlik olursa buna uyum sağlamak için çalışılır.

Bowen 'in kuramında 8 ana kavram vardır:

1. Benli e farklıla ma,
2. üçgen,
3. çekirdek ailenin duygusal sistemi,
4. aile yansıtma süreci,
5. duygusal yoksunluk,
6. ku aklararası aktarma süreci,
7. karde konumu.
8. Toplumsal gerileme

Danı ma sürecinin amacı, anksiyeteyi azaltma ve semptomları hafifletme,

her aile üyesinin farklıla ma sürecini artırmaktır. Bunun için aile danışması e ler arasındaki etkile imi açıklar, duygusal sistemin fonksiyonlarını ö retir, ben dilini kullanarak farklıla mayı sa lar.

#### Danı ma Süreci ve teknikleri

Genel olarak bu sürecin iki amacı vardır.

1. Anksiyeteyi azaltma ve semptomları hafifletme
2. Uyumu sa layabilmek için her aile üyesinin farklıla ma düzeyini artırmak

Bowen aile danışmasının dört temel i levi oldu una inanır.

- 1.E ler arasındaki etkile imini belirleme ve açıklama
- 2.Ailenin duygusal sisteminden kendini çekme
- 3.Duygusal sistemin fonksiyonlarını ö renme
- 4.Danı ma oturumlarında ben konumunu kullanarak farklıla mayı gösterme (fenel ve Weinhold, 1989).

Bowen'in kullandı ı yedi teknik unlardır:

1. Genogram,
2. üçgen,
3. ili ki ya antıları,
4. antrenörlük,
5. ben dili,
6. çoklu aile danışması,
7. yerine geçen hikayeler.

#### Güçlü ve Sınırlı Yanlar

Güçlü yanları:

Probleme bir sistem perspektifinden bakılır, bireyler akıl hastası olarak te his edilmez veya nitelendirilemez. Duygusal rahatsızlıkların ku aklar boyu geçen bir süreç olarak kurumsalla tırıldı ı için danışanın kendi aile men einden farklıla masına önem verilir. Danı an evrelerinde çiftlerle

ilerlemeye, geli tirmeye daha çok önem verildi i için duygusal sürecin tarafsızlı ının önemi dikkat çekilir.

Sınırlı yanları:

Aile sisteminde çocukların etkisi dikkate alınmamı tır. Çünkü danı ma sürecinin merkezinde evli çiftler vardır, benli in farklıla ma ölçe i gibi çalı malar henüz tam geli memi tir. İmdi yerine geçmi üzerine daha fazla durulmaktadır. Duyguya yeterince önem verilmemektedir. Çok azla zaman gerekir.

James Framo

Çiftler ve ailelerle 1958'de çalı maya ba layan James Framo, bireylerin geli im yıllarında aileleriyle arasında çıkan sorunları inceleyerek, ailenin önemini vurgulayan bir kuram geli tirmi tir. Nesnel ili kiler kuramlarıyla istikrarlı olarak Framo da, çözülememi ki ilerarası çatı maların bireyin aile men ei boyunca devam etti i ve İmdiki e ve çocuklarına yansıdı na inanır. Framo, ailedeki bu fenomenleri açıklarken hem dinamik hem de sistemci kavramları kullanır.

Framo'nun kuramının temel ilkeleri:

1. İnsan asıl güdüleyen ey ba arılı ileti im kurabilmesidir.
2. Çocu un ebeveynle geçirdi i hüsrana ve gerilim çocu un ki ili i ile birle ir.
3. Evlene çocuk sahibi olan bu birey samimi etkile im kurar. Çocukulu undaki gerilimli ya antıyı bırakmak için olu turur
4. Aile men einde çözülmemi çalı malar iç ruhsal probleme neden olur.
5. Birey kendi aile men einde çözülmemi çatı maları yeniden ya amalarına fırsat sa layacak ki ilerle evlenir.
6. Geçmi te çözülmemi sorunlar genellikle çocuklara yansır.
7. Danı malarda problem kaynakları ele alınarak çözüme kavu turulur.
8. Çözüm için kendi aile men eilerini incelenirse olaylar daha iyi algılanır.
9. Kendi e ve çocukları arasındaki ili kiyi kavrayabilir. (Fenell ve Weinhold, 1989).

Framo 'ya göre derinlemesine danı ma yoluyla evlilik ve aile problemleri çözülebilir. Framo çalı malarını daha çok aile men eine göre düzenlemi tir.

Danı ma sürecinin üç evresi vardır:

1. E lerle danı ma,
2. E lerle grup danı ması
3. Aile men ei danı ması.

Her bir e ile kurulan güvenilir etkileşimden sonra danışmanın odaklandığı terapötik amaçları şunlardır:

- 1-kocanın amaçları
- 2-kadının amaçları
- 3-danışmanın amaçları

Aile men eilişim oturumlarının iki amacı vardır:

- 1-aile men eilerinden uandaki aileye yansıyan problemlerin ne olduğunu
- 2-aile men eileri ile daha uygun yanıtı geçirmelerini sağlamak

Aile men eilişim danışmasının özel amaçları şunlardır:

- 1-danışman aile men eilişim ile ilgili kararını çocuk yılları ile de il de imdiki yetkin hayatı ile yapar.
- 2-danışman aile men eilişim danışmanın e ve çocuklarına nasıl yansıdığını ke fetmelidir.
- 3-danışman aile men eilişim ile farklılaşması artırılmalıdır.
- 4-toplantılarda ebeveynler hakkında önemli duygu ve düşünceler paylaşılır.
- 5-bu toplantılar danışman ana kendi ebeveynlerini hatalarından dolayı onları affetme gerçekçi olarak algılama ve ebeveynlerine onları sevdiklerini söyleme fırsatı verir.

Güçlü ve Sınırlı Yanlıarı

Güçlü yanlıarı

Danışmanın aile men eilişim ile ilgili problemlerini doğrudan ailedeki bireylerle yapılan oturumlarda ele alan tek danışman biçimidir. Bu kuram uandaki ailedeki problemin aile men eindeki bitirilmemiş etkilerinin neticesi olarak var olduğunu ve e llerle yapılan grubun gücünü kabul eder. E llerin etkileşimini geli tirmek için u gücü kullanır.

Zayıf yanlıarı

Aile men eilişim çalışması e ller için de ildir. Evlilik problemi gibi yoğun bir çalışmaya gerektirmez. Bazı danışmanlar ebeveynlerinin hayatta olmaması veya başka sebeplerden dolayı kendi ailelerine yakınlaşmaya bilirler. Bu yaklaşım imdiki problemlerin geçmi teki aile men einden kaynaklandığı hipoteze dayanır.

## YAPISAL AILE DANI MANLI I

### Kuramsal Görü

Aile danı manlı ı alanında 1970'lerde Salvador Minuchin tarafından geli tirilen yapısal aile danı manlı ı oldukça popüler olmu tur. Yapısal aile danı manlı ı bir sistemin parçalarının nasıl etkile ime girdi i, dengesini nasıl sa ladı ı, dönü mekizmasını nasıl i ledi i, nasıl fonksiyonsuz ileti im kalıplarını geli tirdi i üzerinde durmaktadır. Özellikle transaksiyonel kalıplara çok fazla önem verilir. Çünkü bu kalıplar ailenin yapısı, sınırlarının geçirgenli i, grupla ma ve koalisyonların varlı ı hakkında bilgi verir.

### Aile Patolojisi

Fonksiyonsuz bir aile üyelerinin geli imi için yapılması gereken fonksiyonları yerine getiremez. Be fonksiyonsuz aile yapısı belirlenmi tir.

1. ç içe aileler
2. kopuk aileler
3. Evine ba lı olmayan kocanın oldu u yerde aileler
4. Olgunla mamı ebeveynli aileler
5. Igisiz ebeveynli aileler

Minuchin bu be tip aileyi patyolojik olarak adlandırır.

Bu aileler stresli bir durumla kar ıla ırlarsa sınırlarını ve transaksiyonel kalıplarını daha çok katıla tırırlar. Normal aileler ya amın stresleriyle ailenin devamını sa layacak uyum sa larlar. Çünkü sa lıklı aileler aile yapısını yeniden yapılayabilecek esnekli e sahiptirler. (Goldenberg ve Goldenberg,1996).

### Danı ma Süreci ve Teknikler

Aile danı manlı ı alanına çok önemli kavramlar kazandırmı olan yapısal aile danı ması, geçmi ten çok imdiki durumla ilgilenen ve belirlenmi hedeflere yönelik kısa süreli bir tedavi biçimidir. Bu yakla ımda, danı man oldukça aktiftir, ailede de i iklik yaratabilmek için yönetici gibi davranabilir.

Yapısal aile danı masında danı ma süreci birkaç adımda gerçekleşir:

1. problem: Danı man oturumlarda görü me yaparak ailenin problemlerini tesbit etmeye çalı ır.
2. Bilgi: danı man problemlerle ilgili bilgileri toplar ve oturumlarda bunun için yönlendirme yapar
3. hipotez kurma: danı man topladı ı bilgilere dayanarak problemin çözümü için hipotez kurar.
4. Amaçlar: Hipotez kurulduktan sora amaçlar belirlenir.
5. Müdahale: Danı man a a ıda belirtilenleri ortaya çıkartmak için çalı ır.:



- a. Aile üyeleri ve/ veya üyelerin kendi benlikleri ile olan etkileşim kalıplarını etkileyerek değiştirme
- b. Transaksiyonel iletişimi kontrol ederek müdahalenin etkililiğini artırmak

6. Dönüt: Danışman müdahalelerde aile üyelerinin tepkilerini esas alarak bu döngünün 2. adımına geri dönerek işlemlere tekrar başlar.

Yapısal aile danışmasına göre, aile sisteminin yapısı bozuldu u için sağlıklı hale gelir.

Ailede değişimlik sağlayabilmek için genel olarak üç müdahale tekniği kullanılır:

1. Dahil olma,

Dahil olmanın üç spesifik biçimi vardır.

- İzleme
- Benzeme
- Başda tırma

2. Aile işlemler kalıplarını harekete geçirme

3. Aile işlemler hareketlerini yeniden yapılandırma

Değişim için kullanılan birkaç teknik

- Sistemi yeniden kompoze etme
- Semptom odaklanma
- Yapısal değişimlik

Güçlü ve Sınırlı Yanları

Güçlü Yanları;

Düşük sosyo ekonomik düzeydeki aileler için geliştirilmiş ve oldukça pragmatiktir. Yalnızca aileler için geliştirilmiş ilk kuramdır. Alt sistemler ve sınırlar gibi özel kavramlar kazandırmıştır. Etkili hareketli müdahaleler kullanılır. Danışman iyi ara tırılmış ve sistemlidir. Kısa sürelidir. Danışman ve aileler aktiftir.

Sınırlı yanları;

Üst düzeyde odaklandırılmış için oldukça yalındır. Bazı feministler geleneksel ebeveyn rolünü uygulayarak cinsiyetin basmakalıp rollerini artırdığına inanılır. Aile yapısındaki problemleri ara tırırken bireysel sıkıntıyı gözardı edebilir. Ayrıca aile dinamiklerini ve gelişimini açıklamakta güçsüz kalır. Kullanılan tekniklerden bazıları samimi olarak görülmeyebilir.

## Kuramsal Görü

Ya antısal / insancıl aile danı masının kuramsal kayna ı insancıl / varolu çu danı ma yakla ımıdır. Cari Rogers, bireysel danı an-merkezli danı mayı aile danı masına uyarlamı tır. Danı an-merkezli yakla ım etkili, samimi ili kilerin geli mesine önem verdi i için aile danı ması alanına uygundur. Rogers, danı man'm uygun ortam yaratırsa, aile üyelerinin birbirlerine daha fazla güvenece ine inanır. Rogers uygun ortamın temel ko ullarını öyle sıralamı tır:

- Samimiyet,
- saydamlık,
- kabul etme,
- olumlu saygı,
- ilgilenme,
- empati,
- katılımlı dinleme.

Danı an merkezli aile danı masına göre, insanlar ba kaları hakkındaki duygu ve dü üncelerini iletemedikleri için duygusal problemler geli tirirler. Çünkü bu ki iler genellikle cezalandırılmaktan korkarlar. Bu korku, çocuklukta tehdit edilince kazanılır. Tehdit edilen çocuklar insanlar ve dünyadan uzak dururlar. Burada danı man'ın rolü uygun ko ulları yaratmaktır. Rogers'a göre, danı man model olarak aile üyelerini e itir. Böylece aile üyeleri potansiyellerini geli tirirler (Fendi ve Weinhold, 1989).

### Ge talt Yönelimli Aile Danı ması,

Ge talt yönelimli aile danı ması, danı man'm rolünü danı anın kendi kaynaklarını nasıl etkisiz kullandı ım fark etmesine yardımcı olmak ve hedeflerine ula mayı nasıl engellediklerini göstermek olarak algırlarlar. Gestaltçı aile danı manları, danı anın maksimum düzeyde bireyselliklerini kazanmalarına yardım ettikleri kadar, onların ba ka insanlarla da daha ya amsal ileti ım kurmalarına yardım ederler.

Ge talt yönelimli aile danı masının amaçları unlardır-.

Bireylere aile yapısı içinde hem kendisiyle hem de di er aile üyeleriyle daha iyi aile yapısını geli tirmesine yardım etmek,

Bireylerin bitirilmemi i lerini tamamlamaları ve eski, a ina kalıplarını de i tirmeleri için benlik farkındalıklarını daha çok artırmalarına yardım etmektir.

Ge talt ya antı döngüsü (Ge talt Experience Cyle) olarak adlandırılan model, ya antının ana unsurlarını ve tamamlanmamı bir ya antının nasıl tamamlanacağını gösterir. Bu döngü, çocuklu umuzda ö rendi imiz duyular ve algılar ile ba lar. Bu duyular ve algılar neleri yapamıyacağımız mesajlarımı içerir. Bu

ya antılar nedeniyle duyarlı hale geliriz. Farkındalık, bir eye odakla ma veya bir duyuma dikkat etmenin sonucunda ortaya çıkar. E er danı an, çocuklu undaki olaylar hakkında karma ık bir durumdaysa bu duyuma kar ı üzüntü olu turur. Ge talt aile danı masının merkezinde, farkındalı ı artırma ve insanların çocukluklarındaki olayların gerçeklerini anlamalarına yardımcı olma vardır Danı anın farkındalı ı artarsa bedensel hareketleri canlanır. Engellenmi danı anların bedenleri gergin veya acı çekiyor olabilir.

Ba lantı, bir sonraki ve belki de en önemli döngüsel evredir. ncinmi insanlar samimi ba lantı kurmaya kar ı direnç olu tururlar. Danı man, aile üyelerinin birbirleriyle ba lantı kurmaları için yeni yollar ö renir. Bu döngünün son evresi geri çekilmedir. Geri çekilme, ya antılar tamamlandıktan sonra ortaya çıkar. Danı man, danı anın bir ya antıyı bırakmasına ve içsel çatı masını çözmesine yardım eder (Fenell ve Weinhold, 1989; Nichols ve Schwartz, 1998).

## Danı ma Süreci Ve Teknikler

Ya antısal insancıl aile danı ması, bireyleri de i tirme yoluyla aileyi de i tirmeye çalı ır Danı ma sürecinde içsel de i ime de odaklanır.

Ya antısal / insancıl aile danı masında, danı manlar teknik kullanımında iki ayrı görü ü benimsemektedirler. Bazı danı manlar (V. Satir, Pegg Papp, Fred Duhl, Bunny Duhl gibi) oldukça yapılandırılmı teknikler kullanırken; bazıları da (örne in C. Whitaker) kendi ki iliklerine, yaratıcılıklarına ve spontanlıklarına göre teknikleri kullanmayı tercih ederler. u an, ya antısal / insancıl aile danı manları bu iki görü ün ortasını benimsemektedirler (Gladding, 1998).

Ya antısal aile danı masında, danı ma süresini kısaca öyle özetleyebiliriz:

Etrafında dola ma: Ba langıçta, aile üyelerinin danı ma oturumlarının amacı hakkında bilgileri yoktur ve üyeler kar ı ıktırlar.

Danı maya direnç: Aile üyeleri, duygu ve davranı larını payla mada direnç gösterirler.

Geçmi hakkında konu ma: Aile üyeleri, geçmi teki olaylar ve bu olaylar hakkındaki duygu ve dü üncelerini açıklarlar.

Olumsuz duygular: Aile üyeleri birbirlerine veya danı man'a imdiki olumsuz duygularını payla maya ba larlar.

Ki isel konuları ifade etme ve açıklama: Güven geli mi tir. ailenin nasıl olması isteniyorsa o yönde de i mek için yardımcı olabilirler.

imdi ve buradaki duygularını tamamen ifade etme: o andaki duygularını açıklarlar.

Aile üyelerinin iyile tirici yetenekleri: Güven ve özgürlük atmosferi, kabul ve anlayı ın ortaya çıkmasına izin verir.

Kendini kabul etme ve de i me: Aile üyeleri kendilerini oldukları gibi kabul ederler. Üyeler, kendi sorumluluklarını üstlenirler ve davranı larının de i imini kontrol ederler.

Dı görünü ün yava , yava zayıflaması: Aile üyeleri arasında gerçek olmayan duygular geli ir ve bunlar bir norm olmaya ba lar. Bu duygular az gerçektir veya savunmalardır. Gerçek duygu ve dü üncelerin ortaya çıkmasıyla, bu normlar yok olur.

Dönüt verme: Aile üyeleri birbirlerinden dönüt alır ve verirler. Ailede dönüte ihtiyaç vardır ve bu ekilde geli ebilirler.

Yüzle tirmenin olu ması: Aile üyeleri nezaket, incelik ve korumacılıklarını bırakır di er savunmalarla yüz yüze gelirler.

Aile geli imine yardım etme: Üyeler birbirlerine daha istikrarlı yardım ederler.

Aile etkile imi: Aile kendisini bir birim veya ba ımsız üyelerden olu mu bir grup olarak görmeye ba lar. Ailenin sınırları bütün üyelerin katılımıyla geli ir.

Samimiyetin tamamen ifade edilmesi: Aile üyeleri birbirlerinin duygularını dinlemeyi ve kabul etmeyi ö renmi lerdir. Bundan sonra ailede çıkacak anla mazlıklar çabucak ve kolay çözüür.

De i mi aile: birlik ve özerkliklerini ya arlar. Aile üyeleri bu süreçte de erlerini ke fetmeyi ve belirlemeyi, kararlarını gözden geçirmeyi ve karar vermeyi, sorunları kabul etmeyi ö renmi lerdir. (Fenell ve Weinholt, 1989).

Danı man unları yapar:

- Semptomları açmak, ki iler arası stresi artırmak
- Aile birli i duygusunu geli tirmek ileti imi artırmak.
- Toplum bireyleriyle ve özellikle kültürel gruplarla ba lantıyı artırmak
- Aile ve aile sınırlarının beklentilerini anlamak
- Aileyi ve üyelerini fonksiyonlarını ö renmeleri için te vik etmek
- Ku aklar arasındaki ayrılı ı artırmak
- Aileye katılma, ondan ayrılma ve tekrar katılma gibi bir model sa lamak
- Bireysellik söylemi ile kar ıla tırmak
- Aile üyelerini kendileri olmaları için cesaretlendirmek (Carlson, Sperry ve Lewis, 1997).

Ya antısal aile danışmanlı ında, yaygın olarak kullanılan yapılandırılmı teknikler unlardır:

- 1.Aile potresi,
- 2.aile resmi,
- 3.aile kuklası
- 4.Ge talt teknikleri.

Aile potresi 4 adımda gerçekle tirilir:

- Tabloyu olu turma
- Rol oynayanları seçme
- Bir potre ya atma
- Potre süreci (Gladding, 1998).

Kullanılan Aile Resimleri

- Katılımlı aile karalaması (joint family scribble). (Gladding, 1998).
- Birle mi aileyi resmetme (conjoint family drawing) (Nichols ve Schwartz, 1998).
- Ailenin ya am alanını sembolik resmetme (symbolic drawing of family life spacej) (Gladding, 1998).

Aile kuklası tekni inde (Irwin ve Malloy) bir aile üyesinin kuklaları kullanarak bir hikaye anlatması istenir. Bu tekni in orijinali, çocuklarla yapılan oyun terapisinde kullanılır.

Rol oynama tekni i (role playing). Geçmi olayları anımsatırlar ve arzular veya gelecekteki olaylara kar ı duyulan korkular önemsenir. Kempler ebeveynleri rol yapmaları için cesaretlendirir. E er oturumlarda herhangi bir üyenin u ana dikkati çekilmek isteniyorsa, danı man Ge talt yakla ımının "hemen orada" (there and then) tekniklerini kullanabilir.

Ya antısal / insancıl aile danı masında, a a ıdaki tekniklerde sıkça kullanılmaktadır:

- 1.Semptomları yeniden açıklama
- 2.Aile üyelerini hayal güçlerini açıklamaları için te vik etme
3.  ruhsal problemleri ki iler arası strese dn trme
- 4.Bir aile üyesinin sıkıntılarını artırma ve abartma
- 5.Gr mede çocuklarla oynama
- 6.Bireyleri yüzle tirirken duyguları kullanma
- 7.E er ula ırlarsa birincil sürecin önerilerini spontan payla ma
- 8.Aile üyelerine kendilerine zıt olan rolleri oynamaları için te vik etme
- 9.Sevgi ve nefreti birbirlerine zıt duygular olarak de il de ba ılı, e duygular olarak görme (Carlson, Sperry ve Lewis, 1997).

Yakla ımın Güçlü ve Sınırlı Yanları

nsanların kendi davranı larının sorumluluklarını almaya sa lar. Evrensel olarak insanı anlamak için taslak olu turur. Bireylerin kendilerini geli tirmelerine ve potansiyellerini çıkarmalarına yardım eder. Problemleri ozebilme gne kavu malarına sa lar. u ana odaklandırılır. Farkındalıkları artırılır. Geçmi e üzerine duran yakla ımlara süreç daha kısadır.

Sınırlı yanları, danışmanların birçok uygulaması sistem yönelimi de ildir. Tavsiye yönelimli ve bireyseldir. Birçok teknik ödünç alınmıştır. Danışmanlar kavramların dilini anlamakta zorlanır. Krizdeki ailelerle iyi çalışmaz.

En çok sözü edilen temsilcileri Virginia Satir ve Carl Whitaker'dır.

### Virginia Satir

Bir sosyal hizmet uzmanı olan Virginia Satir, bu yaklaşımda en çok tanınan liderlerden birisi olmuştur. Ailenin heyecansal sisteminin, ailenin iletişiminde ifade edildiğine inanan Satir, duygularını ortaya çıkartmak için önemli teknikler geliştirmiştir. Ailenin duygusal sistemine önem veren Satir, aile iletişim kalıpları üzerinde durmuştur. Bütün insanların büyüme ve gelişme için çaba harcadığına inanır ve gelişimde ilk yıllara dikkati çekmiştir.

Satir'a göre insanın büyümesinde özellikle 3 faktör önemlidir.

1. Değişmeyen genetik özellikler; bunların insanı duygusal ve fiziksel özelliklerini belirler.
2. Gelişim süreci içinde öğrenme ile kazanılan özellikler.
3. Sabit akıl beden etkileşimidir.

Olumlu bir benlik saygısı için şu koşulların bireyin ilk yaşlarında bulunması gerekir:

1. Fiziksel ihtiyaçların kazanılması
2. Bakalari ile sıcak ilişki
3. Bakalarının dünyası üzerinde egemenlik kurma eğilimi
4. Değerli ve ayrı bir birey olarak onaylanma
5. Kadın veya erkek olduğunu kabul etme(Kalk, 1985).

Satir, iletişim biçimlerini sınıflandırmıştır.

Birey stres altındayken

- Sakinleştirici (Yatıştırıcı)
- Suçlayıcı
- Akılcı
- Patavatsız (Goldenberg ve Goldenberg, 1996).

Birçok insan birçok ailede bu iletişim biçimleri çetli kombinasyonlar biçiminde bulunur.

Yalnızca uygun iletişimci gerçekleri görür. Samimidir.

### Danışma Süreci ve Teknikleri

Beş aşaması vardır.

1. Aile ile güven oluşturma
2. Yaşantılara karşı farkındalık geliştirme
3. Aile dinamiklerine karşı artan farkındalıklar ve anlayışlar geliştirme

4. Danışman oturumlarında farklı davranış anlayışlarına karşı yeni anlayışları ifade etme
5. Aile üyelerinin kazandıkları yeni davranışları terapötik çevrenin dışında da kullanılmalarını sağlamak

Ailenin eski algılarını yeniden değerlendirir ve algılar duygular ve inançlar değiştirir.

Aileyi yeniden kurma tekniğinin üç amacı vardır.

1. Aile üyelerine eski öğrenmelerinin kaynağını gösterme
2. Kendi ebeveynlerinin ilişkilerine daha gerçekçi bakmalarına yardımcı olma
3. Aile üyelerinin kendi ilişkilerini bulmalarına yardımcı olma

Aile haritaları

Aile genogramma benzeyen bu teknikte, üç kuşakın aile yapısına bakılır. Satır 3 aile haritasını çizer. Bunlar: Annenin aile menüsü, babanın aile menüsü ve imdiki aile. Bu içeriklerden oluşur

- Bağımlılık
- Eritileme
- Dokunma
- Pandomim
- Drama

Yeniden Biçim Verme

Danışman, ailedeki karışık fikirleri ve iyi niyetleri vurgulayarak, suçlama tehdidini azaltmaya çalışır. Böylece, aile üyelerinin algılarında değişiklik yaratır.

Yeniden biçim verme; İfade, Sözlü Farzetme, Adlandırma, Sözlü İfade, Çoklu Aile Danışması, İletişim Durumu, Ben İletileri gibi teknikler içerir

Güçlü ve Sınırlı Yanları

Danışmanın kişiliğine önem verir. Danışman iyi eğitimli teknisyendir. Sıcak, kibar ve empatiktir. Bireylerin duyguları ile ilgilenir. Duyguların belirlenmesi ve açıklanması ile ilgilenir. İletişim becerilerini önemser.

Sınırlayıcı yönleri; Satır'ın olumlu özellikleri çok ilginçtir. Ancak bu şekilde danışman tipi yeti tirmek çok zordur. Yaklaşımını diğer danışmanlar tarafından uygulama zorluğudur.

Renkli ki ili i ile ya antısal aile danı masının en önemli liderlerinden olan Cari Whitaker'de geli im ve duygulara önem vermektedir. Whitaker'in amacı, bireylere hem ait olma hem de özgürlük duygularını ya atmaktır. Sosyal uyuma önem vermeyen Whitaker, ailenin ve bireysel aile üyelerinin yaratıcılıklarını artırmaya önem verir. Ayrıca Whitaker, danı ma sürecinde teknikten ziyade yaratıcılık ve spontanlı a önem vermektedir.

Whitaker birkaç arkada ıyla birlikte (David Keith, Augustos Napier ve John Warkentin) sembolik -ya antısal aile danı masını geli tirmi tir. Bu yakla ımı benimseyen danı manlar, danı mayı kurallar üzerine oturtmayı istemediklerinden, yakla ımın temel prensiplerini büyük bir titizlikle geli tirilmi tir. Sembolik -ya antısal aile danı ması, sürekli de i ime açıktır ve danı manın sezgisine, ailenin problemini anlamasına ba lıdır. Sa lıklı aileyi betimlerken "VWhitaker ve Keith (1981) tarafından yakla ımın temel prensipleri de belirlenmi tir.

Danı ma süreci ailelerde u özellikleri geli tirmek için düzenlenir.

1. Aile sa lı ı ömür boyu devam eden bir süreçtir.
2. Sa lıklı aile fonksiyonlarını geli tirmek, düzeltmek için yapıcı olumsuz girdiler kullanılabilir.
3. Sa lıklı bir aile, ayrılma ve özerkli i sa lıklı olarak devam ettiren üç ku aktan olu ur.
4. Aile rolleri esnektir, aile üyeleri rollerini geli tirmeleri ve farklı aile rollerini ke fetmeleri için cesaretlendirilmelidir.
5. Ailede gücün uygulanması esnektir. Sa lıklı aileler "sözde" bir yapı geli tirirler. Aile ho görülü olabildi i ölçüde davranı larda çok büyük esneklikler vardır.
6. Aile üyeleri, ailede sürekli olarak sapma yaratmayacak ekilde geçici olarak "çılgın" gibi davranabilirler.
7. Sa lıklı aileler ya anabilecek sıkıntılara ra men sürekli olarak geli irler.
8. Sa lıklı aileler kendileri hakkında fonksiyonel bir gerçeklik geli tirirler.
9. Sa lıklı ailenin semptomları serbest de ildir. Tam tersine sa lıklı aileler, ailenin geli im ve büyümesinin bir parçası gibi semptomlarla ilgilenirler.
10. Çocuklarla ya anan problemler, ebeveynlerin kendilerine bakmaları ve bununla nasıl ba edecekleri konusunda bir plan yapmaları için fırsatlar yaratır.



11. Sağlıklı aileler, stresi her bir aile üyesinde yaşarlar ve farkındadırlar. Stresin kaynağı sürekli olarak bir üye değildir. Diğer bir deyişle, ailede belirgin bir hasta yoktur, bu bir kişiden diğerine geçer.

12. Sağlıklı aileler kriz karşısında gelişirler.

13. Sağlıklı aileler hem olumlu hem de olumsuz duygularını ifade etmeleri için cesaretlendirilir. Çocuklar ve ebeveynler sevildiklerini ve nefret edildiklerini bilmelidirler.

14. Sağlıklı ailelerde, samimiyet ve özgürlük birliktedir. Üyeler, bireysel ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde davranmakta özgürdürler.

15. Sağlıklı aileler, üyelerinin aile dışı ilişkilerini desteklerler ve cesaret verirler.

16.

Whitaker'e göre danışma sürecinin ilk amacı, geçmiş ve geleceği kaldırarak yalnızca var olmayı öğretmektir. Burada faktör varoluşsal bir yol bulup yapmak ve şu anda olmayı kabul ettirmektir.

#### DANIŞMA SÜRECİ VE TEKNİKLER

1. Whitaker'in renkli tanımlamasıyla "Aile danışması seyahati kör bilgi ile başlar ve gelişim öncesi evrede ailenin oturumlara gelmesi beklenir.

2. Orta evrede, danışmanlar ve aile üyeleri gelişim için gittikçe artan bir ilgi içine girerlerdir.

3. Son evrede, aileden esneklik artmıştır.

4. Ayrılma evresinde, aile kendi kaynaklarını daha fazla kullanmaya başlar ve yaşam biçimlerinin sorumluluğunu üstlenirler. Ayrılık ile "boş yuva"- duygusu yaşanarak haz alınır. boş yuva ile sonlanır."

Sembolik - yaşantısal aile danışmanlığının amacı aile üyelerinin "ait olma" duygularını artırma ve aynı zamanda aile üyeleri için aileden ayrı bir birey olma fırsatını yaratmaktır (Fenell ve Veinhold, 1989).

Whitaker, aileyle birlikte geçirilen yaşantının, onların gelişimi için olduğunu vurgular. Ona göre, aileyle sembolik düzeyde "meta konumda" ilgilenilmelidir. beyzbol dilini sıkça kullanır ve kendisini bir koç gibi görür. Whitaker, imdiki semptomları bireylerden ayırır ve imdiki olası evlilik dışı ilişkilere yayar.

Whitaker'in görünümüne göre aile danışması şu evrelerden oluşur:

Whitaker ve Keith (1981)'e göre, danışma sürecine bütün aile üyeleri ile birlikte başlamak çok önemlidir. Bu şekilde, bütün aile sistemi içinde de işecek parçalar belirlenir. Eğer bütün aile ile danışmaya başlamak mümkün olmazsa, en kısa zamanda danışmaya gelmeleri için ısrar edilir.

Çocuklar olmadan aile danışmasının odaklanması çok zordur. Çocuklar ebeveynlerinden daha esnek ve daha dürüsttürler. Çocuklar daha kolay etkilenebilir. Danışman, çocuklarla olan davranışlarıyla ebeveynlere model olur (Whitaker ve Keith, 1981).

Danışma süreci zamanla sınırlı değildir. Oturumlar genellikle haftada bir kez yapılır. Gerekirse haftada iki veya daha fazla da yapılabilir. Eğer anksiyete çok yoğunsa, her gün görüşülür. (Whitaker ve Keith, 1981).

Ortak danışma, çalışmanın düzenli bir parçasıdır. Genellikle iki danışman oturumlarına birlikte katılır. Ancak burada çeşitli alternatifler de olabilir. Bir danışman tek başına çalışıp, mesleki ile sonradan istenirse edebilir. Bu istenirse telefonla da yapılabilir.

Danışma sürecine birlikte katılmanın birçok sebebi vardır. Bunlardan bazılarını Whitaker ve Keith (1981) şu şekilde sıralamaktadır:

1. Ortak danışma takımı daha yaratıcıdır ve fonksiyonelli işler.
2. Terapötik değişimde iki danışman bulunursa, manevi güç artar.
3. Ortak danışmada her danışman kendi özelliğini mesleki ile denkleştirir.
4. Ortak danışma düşünme özgürlüğünü sunar. Bir danışman aile ile aktif çalışırken, diğeri geride kalarak uzaktan onları izler ve farklı düşünceleri izlemeye çalışır.
5. Ortak danışma, bir aile üyesinin terapötik yardımcılık görevini çalışmasını önler.
6. Ortak danışma dışlarının etkisini azaltır.
7. Ortak danışma, danışmanların bütünlüklerini korumalarına ve amaçlarını geliştirmelerine yardımcı olur.
8. Ortak danışma, danışman ile danışan arasındaki teke tek ilişkiye izin verir.

Whitaker'e göre ortak danışmanın bir diğer yararı da, iki danışman etkileşiminin aile üyelerine sağlıklı etkileşim için model olmasıdır. Ortak danışmanlar birbirlerini desteklerle, aynı fikirde olabilirler, karışık olabilirler, birbirlerini etkileyebilirler vs. gibi birçok fonksiyonel davranış içine girerler. Bu davranış genellikle aile için yardımcı olur (Fennell ve Weinhold, 1989).

Ortak danışman ile çalışmanın dezavantajları da vardır. Aileler için daha pahalıya neden olur, planlamalarda zorluklar yaşanır (Whitaker ve Keith, 1981).

Whitaker, bireylerle ve ailelerle çalışırken danışmanın canlı, ne eli, hayat dolu olması gerektiğini vurgular. Danışman, ailenin inanç sistemini ve sembolik kelimeleri ortaya çıkartmalı

ve spesifik terapötik teknikler yerine bunları kullanmalıdır (Goldenberg ve Goldenberg, 1996).

Danı man, bir koç veya vekil büyük ebeveyn gibidir. Aile, yeni doğmuş bir bebeğe benzetilir.

Whitaker ve Keith (1981), ilk görüşmede bir kalıp takip ettiklerini belirtmektedirler. Aileye, her bir üye ile teke tek görüşüp, neler olup bittiği hakkında konuşulacağı söylenir. Psikolojik olarak en son üyeden (genellikle babadan) başlanır. Babadan sonra kardeşler ve en son anne ile görüşülür. Birçok olayda, anne neler olup bittiğini bilir ve bu şekilde semptomları bulmak daha elverişlidir. Görüşme sırasında, bir üye konu anının sözüne karşı ırsadanı manlar ona nazikçe durmasını söyler. Ona, bu görüşmenin amacının ailede olanları ortaya çıkartmak olduğu, daha büyük sebeplerle neden olmak istenmediği söylenir.

Danı manya Katılma Danı man, aileye empati kurmalıdır. Whitaker ve Keith (1981), ilk görüşmede aileyi ele geçirmek için çok sıkı çalı tıklarını belirtirler. Eğer danı manlar baba ile bir irtibat kurabilirse, danı manın devam etme şansı artar. Eğer kuramazsa danı ma kesilir. Ayrıca, danı man anne ile a ır ılgilenirse de danı ma kesilir. Bu a ır ı ilgi birkaç şekilde olabilir:

- Cinsel olarak baş tan çıkartma,
- Onu damgalanmış birey olarak görme,
- Onu kızdırma.

Danı man'ın aile üyesi ini kazanmasının bir baş ka yolu da, ikili transferans (bilateral transference) tır. Danı man ailenin diline, aksanına veya ritmine uyum sağlar. Danı man'ın durumu aile üyelerinden birisine benzeyebilir. Çocuklarla oynama aileye katılabilmenin bir baş ka yoludur.

Danı manın ilerleyen oturumlarda spesifik teknikler kullanılır. Birkaç önemli teknik şunlardır:

- Gelişimi desteklemek için semptomları yeniden belirleme
  - Gerçek davranışlar yerine hayali alternatifleri aile üyelerine itmek
  - Sembolik - ya antısal aile danı masında, danı manlar için çok kalıpla m ı kurallar geliştirilmiştir. Bu kuralları öyle sıralayabiliriz:
  - İçi kullanma
  - Aile üyelerini rollerini de i tirmeleri Aile üyelerinin çaresizliklerini artırma
  - Duygusal yüzle tirmeler
  - Çocuklarla çocuk gibi davranma
  - Benli i kullanma
- 
- Baş kalarınca belirgin olan her şeyi ikinci plana itme.
  - Nasıl sevilce ini ö ren. Küçük çocuklarla ilgilen. Üç yaş ından küçük çocuklar sizin ilginize kayıtsız kalabilir.

- Kendi iç tepkilerinize saygı duyun ve davranışlarınıza üphe geli tirin.
- Arkada ınla, orta ınla e len ve birbirinize çocuk gibi davranın.
- Rolünle di erlerini diledi in gibi e lendir, kahkahalarla gü'ü'dü.
- Rolünden geri çekilmeyi ve ileri gitmeyi ö ren.
- En iyi silahınla, güçsüzlü ünü önle.
- Uzun süreli ili kiler kur. Böylece kin ve nefrete kar ı güvende olursun.
- Ölünceye kadar geli melisin. Kendi ya amında ve etrafındaki anlamsızlıklara, saçmalıklara kar ı mü vlik duygularını geli tir. Böylece ya antında üstün olmayı ö ren.
- Ya amının temellerini geli tir. Güvendi in birisiyle çılgınlıklarınızı birle tirerek ke fedin. Profesyonel bir grup olu tur. Böylece, orta ın sende ayrılırsa zarara u ramazsın.
- Plato'nun deyi miyle "ölümü uygula".

Bu kurallar danı mana ba kalarının ihtiya cını kar ılamadan önce, kendi ihtiya clarını kar ılamada emin olmasını sa lar

## GÜÇLÜ VE SINIRLI YANLAR

Güçlü yönlerini öyle sıralayabiliriz: Birincisi, ailenin fonksiyonelsiz davranış kalıplarını de i tirmek için ortak - danı man takımını gerekli görmesidir. VWhitaker ve arkadaş ları, danı man'ın ne yapması gerekti ine önem vermişlerdir. Yani, danı ma sürecinin nasıl yönlendirilece i konusunda aile de il, danı man'ın görevli oldu una inanırlar. Di er yakla ımlara nazaran, sembolik - ya antısal aile danı ması, aileyi de i tirirken danı man'ın spontan ve yaratıcılı ını desteklerler.

sınırlı yanı, sistemli teorik yanının azlı ıdır. Sembolik - ya antısal aile danı masında, ortak danı man takımının aile üyelerine kar ı dolaysız, acil tepkileri çok önemlidir. Spesifik durumlarda, herhangi bir özel tepki biçimi önerilmemektedir. Bu nedenle, danı manların bu yakla ımı uygulama biçimleri üphe ile kar ılanır. İkinci sınırlı yanı, etkisiz süreç ailelere sürekli zarar verebilir. Üçüncüsü ise, bu yakla ım hakkında çok ey söylenmiştir, ancak literatürde onun iddialarını destekleyecek çok az deneysel destek vardır (Fenell ve Weinhold, 1989).

## KURAMSAL GÖRÜ

Stratejik aile danışması kendi içinde birkaç bölüme ayrılmıştır. Stratejik kuramcılar bu ayrılığı şöyle belirtmektedirler (Gladding, 1998):

- Zihin Araştırmaları Enstitüsü (The Mental Research Institute / MRI)
- Aile veya Haley - Madanes Enstitüsü
- Milton Sistem Grubu (The Milton System Group)

Stratejik aile danışmasının gelişiminde iki kişinin katkısı büyüktür: Gregory Bateson ve Milton Erickson.

Erickson semptomları yok etmek için hipnotik teknikler (hypnotic techniques) kullanmıştır. Hastalarla birleştirebilir ve onlara inanarak güvenlerini kazanır. Böylece eski davranış kalıplarını değiştirmeleri için dolaylı önerilerle hasta cesaretlendirilir. Erickson, etkili danışmanın stratejik olması gerektiğini savunur. Yani ona göre, danışman her bir danışana spesifik teknik planlayabilen, problemini çözebilmesi için yönlendirici biri olmalıdır. Eğer hasta semptomlarını devam ettirmekte direnirse, semptomlarıyla direkt olarak yüzleşmez. Hastanın kendi gücü ile semptomlarından vazgeçmesi beklenir. Danışman direkt olarak kişileri yüzleşmez, aksine onların tekrar istekli olmaları için bekler. Danışman bir kez güvenden sonra danışmanın yardımıyla değişim süreci başlar. Böylece insanlar kendi kaynakları ile düşünce ve davranışları değiştirirler (Goldenberg ve Goldenberg, 1996).

Haley ve Weakland, Erickson'un çalışmalarını stratejik aile danışmasına uyarlamışlardır. Hızlı değişim ve dirençten yararlanma stratejik aile danışmasının temel taşlarıdır.

Stratejik aile danışmanları sibernetikçilerden (cybernetics) olumlu dönüt döngüsü (positive feedback loop) kavramını ödünç almışlar ve problemlili aile etkileşimine uyarlamışlardır. Haley'e göre ailedeki hiyerarşi çok önemlidir, birçok problemin arkasında aile hiyerarşisindeki bozukluk yatar. Haley'e göre de hiyerarşideki bozukluğa direkt müdahaleden aile bireyleri rahatsız olurlar.

Stratejik aile danışmasına göre ailede problem üç şekilde gelişir.

sibernetiktir, yapısaldır, fonksiyoneldir,

Genelde, stratejik aile danışmanları ailedeki boyutları aile yapısına aktarmıştır. Bu boyutları şöyle sıralayabiliriz (Gladding, 1998):

- Aile Kuralları:
- Aile Homeostazisi:
- Karılık:
- Gereksiz İsteğe:

- Noktalama:
- Simetrik ve tamamlayıcı ilişkiler:
- Döngüsel nedensellik:

Stratejik aile danışmanları yazılarında, sağlıklı aile yerine, sağlıklı ailenin özellikleri üzerinde daha çok durmuşlardır. Sağlıklı aileler, aile yaşam döngüsünün çeyrek evrelerinden geçebilirken; sağlıklı aileler bunda zorlanırlar.

Stratejik aile danışmanlarının fonksiyonelsizliğe bakışları şöyle özetlenebilir

1. "Semptom" davranış fonksiyonlarının özel bir biçimi olarak görülür,
2. Damgalanmış bir hastanın problemi nerede geliştiği ve hangi fonksiyona hizmet ettiğinden ayrı olarak ele alınmaz,
3. Aile sistemi değil medeni bir bireyin değil mesleği beklenmez,
4. Değerler için iç görü önemli değildir.

Stratejik danışmanlar, aile sisteminin tepkilerini almak için müdahale ederler. Özellikle etkileşim kalıplarına dikkat edilir. Bu nedenle, danışman aile üyeleri arasındaki etkileşimi değerlendirir.

Stratejik aile danışmanları, şimdi ve buradaki aile fonksiyonları ile ilgilendikleri kadar,

Stratejik danışmanlar, aileyi yaşam döngüsü evrelerine atıftırır. Genellikle aileyi, yaşamlarında bir üst basamağa geçişine yardımcı olacak değerlere yönlendirirler.

Stratejik aile danışmanları probleme özgü müdahaleler geliştirirler. Geçmiş yerine şimdi ile ilgilenirler. Yineleyen yıkıcı davranışlara karşı aileye korumak için yeni stratejiler belirlerler. Çözüm ve yorumlama yerine, problemle veya semptomlu davranışla değil tirmeye çalışırlar. Stratejik açıdan bütün olaylara uyabilecek terapötik müdahaleler tasarlanmaz, her spesifik probleme farklı stratejiler tasarlanır (Goldenberg ve Goldenberg, 1996).

## DANIŞMAN SÜRECİ VE TEKNİKLER

Stratejik aile danışmanlığında, danışmanlar aile fonksiyonları ile çok ilgilenirler. Fonksiyonelsizliğin üstesinden gelmek için çalışırlar. MRI'de, danışman sürecinin büyük kısmında, semptomlar üzerinde odaklanılır ve onlar yok edilmeye çalışılır (Bodin, 1981)..

Bu yaklaşımın merkezinde aile üyeleri arasındaki etkileşim kalıpları vardır ve iç ruhsal olaylar önemsiz görülür.

Haley, aile üyeleri arasındaki ilişkinin onların iletişim tarzları belirlenebileceğini söylemiştir (Nystul, 1993).

Danışman sürecinin amacı ailenin şu anki problemlerini çözmektir. Müdahale planını yapma danışman'ın sorumluluğundadır. Bir diğer amaç da, aile üyelerini aile yaşam döngüsünün bir sonraki evresine yardımcı olmanın yanı sıra, aile üyelerinin kendi bireysel yaşam döngülerinde de ilerlemelerine yardımcı olunur.

Stratejik aile danışmanlığının amacı, probleme neden olan davranışları değiştirmektir. Genellikle, stratejik danışmanlar bu fonksiyonsuzluğu değiştirmek için ailenin açıkça ifade ettiği amaçları veya hedefleri kullanırlar."

İlk önce aile ile bağlantı kurulur. Daha sonraki sosyal evrede, danışman problem hakkında bilgi edinmek için aileden bilgi talep eder. Bir diğer evrede, aile üyelerinin birbirleriyle konuşup istenilen değişimin, hedefin ne olduğunu belirlemeleri istenir. Diğer yaklaşımların tersine stratejik aile danışmanlığında, problem hemen belirlenir ve değişim için aile güdülenir (Stanton, 1981).

Stratejik aile danışmanlığının amacı problemleri çözmektir. Ayrıca, aile yapıcı bir tarzda problemlerini nasıl adlandıracağını öğrenmelidir.

Danışmanın başarıyla sonuçlanması için 4 ilimin sağlanması gerekir:

- Açıkça ve kısaca problemi belirleme
- Son zamanlarda denenmiş bütün çözüm yollarını inceleme
- Başarabilecek açık ve somut değişim belirleme
- Değişim için strateji planlama ve yerine getirme (Gladding, 1998).

Bu yaklaşımda problemle yakından ilişkili olarak belli hedefler üzerinde durularak, bu hedeflere erişmek için bazı stratejiler belirlenir. Stratejik yaklaşımda ana hedef, danışman sürecine hatalı yapısal ilişkilerden sorumlu her üyenin katılımını sağlamaktır. Sorunla ilgili olabileceği düşünülen aile, okul, arkadaş grupları da danışman sürecine katılırlar (Bentovim, 1989).

Bu yaklaşım, stratejiyi önerir çünkü temelinde şu anki problemi çözmeye yönelmiştir ve geçmişteki olaylara içgörü geliştirmek için çok az çaba harcar. Şu anki problemi gidermek, davranışları somutlaştırmak için ödev verme, yeni beceriler öğretme ve tavsiye verme gibi yönlendirici teknikler kullanılır. Semptomları ortaya çıkartmak için mantıksal teknikler kullanılır. Örneğin, eğer karı-koca da birbirine baskınlı kanlı varsa, onlara günde on dakika bu baskınlı yapımları söylenebilir. Tavsiye verme ve mantıksal teknikler dikkatli kullanılmalıdır yoksa aileye zarar verebilir (Nystul, 1993).

Danışma, aile üyeleri ile birlikte kararlaştırılan hedefler ve stratejiler doğrultusunda belli amaçlar dahilinde yapılır. Ortaya çıkan sorunun, aile üyelerinin birbirleriyle iletişim

bozukluktan kaynaklandığı varsayıldığından, danışmanın amacı bu iletişimi düzeltmek, düzene koymaktır.

Bu yaklaşımda, danışmanın danışma süreciyle ilgili olarak özellikle aile üyelerinin ilişkilerini değiştirecek yönlendirici direktifler verme gibi önemli bir sorumluluğu vardır. Aile üyeleri tarafından karşı çıkılması amaçlanarak, görüşme sırasında mantıksız direktiflerde verilir. Ailenin bunlara uyma yerine aralarındaki katı kuralları yıkıp birbirlerine yaklaşımları, değişimleri hedeflenir (Bentovim, 1989).

Her görüşmede danışmanın dikkat etmesi gereken 2 önemli nokta vardır:

Danışman birincil karar veren kişi olmalıdır.

Danışmanın hangi aile üyelerini kapsayacağı önceden bilinmelidir.

Stratejik yaklaşımda kullanılan tekniklerin bazıları şunlardır:

1. Yeniden Oluşturma
2. Direktifler
3. Amacı vardır:

- Aile üyelerinin davranışlarını değiştirerek onlara yeni yaklaşımlar sağlamak
- Direktifler aracılığıyla danışman aile üyesi ilişkisini artırmak
- Ailenin direktiflere verdiği tepkileri toplayarak onlar hakkında bilgi toplamak

3. Mecaz
4. Dini Törenler
5. Tasarlama Teknikler

## YAKLAŞIMIN GÜÇLÜ VE SINIRLI YANLARI

Çok çeşitli hasta aile ile çalışabilme esnekliğinin olması, bu yaklaşımın en güçlü yönlerinden biridir. Stratejik aile danışması, fonksiyonelsizlik yüzünden tehdit edilmiş ailelerde, yeme bozuklukları ve madde bağımlılığında başarıyla uygulanır.

Stratejik aile danışmasının yenilik ve yaratıcılığına açık olması; stratejik aile danışmanlarının aile ile sıcak bir ilişki kurmaya çalışmaları, bütün aile üyelerinin oturumlara katılmasına gerek kalmadan istenilen değişimin oluşturulabilmesi yaklaşımın güçlü yönleri arasındadır (Gladding, 1998; Nichols ve Schwartz, 1998).

Stratejik aile danışmasına yöneltilen eleştirileri şöyle sıralayabiliriz: Stratejik aile danışması oldukça yönlendirici, otoriter ve aileye bir makine gibi bakmakla eleştirilmiştir. Stratejik aile danışmasının teknikleri uygulamak kolay değildir. Bu yaklaşımda ailelerle çalışabilmek için iyi bir eğitim gerekir.

Stratejik aile danışmasının sınırlı yönlerinden diğerleri yaklaşımın zaman ve vurguları ile ilgilidir. Stratejik aile danışmasının oturum sayısı çok azdır. Aileler çalışmak için



güdülandıkları halde, buna sınırlı bir zaman ayrılır. Ciddi ve geni problemlerle yeterince ilgilenmez. Danı manlar yalnızca bir spesifik problemi ele alıp çözerler. Bu ekilde aileler problem çözmeye yetenekleri kazanabilirler. Ancak bu bütün aileler için geçerli de ildir. Son olarak, stratejik aile danı manları aile de yeterli bir i birli i kurmazlar ve tekniklerin gücüne önem verirler (Goldenberg ve Goldenberg, 1996; Gladding, 1998; Nichols ve Schvartz, 1998).

Jay Haley' stratejik aile danı masında önemli liderlerden biridir

### JAY HALEY

Jay Haley, stratejik aile danı masında oldukça önemli bir rol oynamı tır.

Aile danı ması alanında, Jay Haley çok farklı ve çeki meli üye olarak anılır. Toplum içinde ve mesleki toplantılarda aile danı masının çok güçlü bir savunucusu olmu tur. Aile danı masında onun geli imi de tektir. Bu alanda etkili olan üç ki iden çok ey ö renmi tir. Bunlar: Milton Erikson, George Bateson ve Salvador Minuchin.

Haley, ileti im kuramcılarındandır. Haley, bütün ili kilerin güç sava ı yoluyla karakterize oldu una ve güç sava ının bireyler tarafından kontrol edilmedi ini, ancak bunu kontrol etmenin ili kiyi de belirledi ine inanır.

Haley'e göre, bir aileyi ki iler arası ili kiler açısından yeterli bir ekilde betimleyebilmek için en azından üç ayrı düzeyde kavram ve terimlere ihtiyaç duyulmaktadır. Bunlar:

- Bir tek ki inin davranı ve taktikleri,
- ki ki i arasındaki etkile im ve kar ılıklı taktikleri,
- ki veya daha fazla ki i arasında olu an bir sistemin temel özelliklerini betimleyen uygun kavram ve terimlerdir (Haley, 1988).

### DANI MA SÜREC VE TEKN KLER

Danı manın amacı ailenin etkile iminde gözle görünmeyen problemleri belirlemektir.

Haley'e göre danı ma sürecinin 5 evresi vardır:

1. Sosyal evre:
2. Problem evresi:
3. Etkile im evresi:
4. Hedef olu turma evresi
5. Görev olu turma evresi:
- 6.

Haley problemi çözmeye, semptomları yok etmeye odaklanır. Danı mada yönlendiricidir ve bir uzman gibidir. Müdahalelerin spontan olması art de ildir ama dikkatlice

planlanmı olmalıdır. Haley imdiki zamana odaklanır. Te hise önem vermez aksine aile içinde sıcak ve güvenilir bir ili kinin kurulmasına önem verir (Mc Whirter ve di ., 1993).

## GÜÇLÜ VE SINIRLI YANLAR

Stratejik aile danı masının önde gelen temsilcilerinden olan Haley'in görüşlerine, tıpkı stratejik aile danı masına yapılan ele tiriler aynen tekrarlanabilir. Haley'in aile ile sıcak ili ki kurmaya çalı ması, danı ma sürecinin belirgin amacının olması görüşlerinin güçlü yönleri arasındadır. Bazı ele tirmenler Haley'i oldukça yönlendirici ve otoriter olarak görürler. Ancak Haley bu ele tirileri yapanların, yakla ımı anlamadıkları için böyle dü ündüklerini ve görüşlerinin aile problemlerini ustalıkla çözdü ünü iddia eder (Goldenberg ve Goldenberg, 1996).

## Bili sel Davranı ı Aile Danı ması

### KURAMSAL GORU

Davranı ılıık yardım mesleklerinde en eski yakla ımlardan birisidir. Davranı ılıık akımı, 1970'lerde bili selcilerden etkilenmi ve bu akım birle erek bili sel davranı ı danı ma ortaya çıkmı tır.

Bili sel - davranı ı aile danı ması oldukça yeni bir uygulama olmasına ra men, görüşlerini bili sel - davranı ı kuramdan alır. 1970'lerden sonra bili sel-davranı ı yakla ım çiftlere ve ailelere uygulanmak için yo un çaba harcanmı tır.

Davranı ı yakla ımın uygulamaları uzunca bir süreden beri devam etmekle birlikte aile danı manlı nda son 20-25 yıldır kullanılmaya ba lanmı tır

Bili sel yakla ıma ba lı danı manlar danı anlarının dü ünçe kalıplarım, inançlarını ve tutumlarını de i tirmeye çalı ırlar. Çünkü onlara göre davranı ların de i imi için bunlar gereklidir. Davranı ı yakla ıma ba lı danı manlar ise spesifik davranı ların de i imi için u ra ırlar. Objektif olarak ölçülebilen, gözle görülür olaylarla ilgilenirler. Davranı ı yakla ım içgörü istemez veya dü ünçe ve tutumların de i imi ile ilgilenmez. Semptomlar güncel bir problem olarak algılanır.

Bili sel yakla ımın öncüleri Albert Ellis, Aaron Beck ve Victor Raimy'dir. Davranı ı yakla ımın en önemli öncüleri John Krumboltz, Cari Thoreson, Joseph Wolpe, Gerald Patterson ve Arnold Lazarus'dur. Birçok davranı ı danı man çalı malarını ve teorik temellerini Albert Bandura'nın sosyal ö renme kuramından almı lardır (Fenell ve Weinhold, 1989).

Bu yakla ıma göre ailedeki bir problem aslında yanlı ö renmelerden kaynaklanır. Yanlı ö renmeler çe itli ö renme yolları ile giderilebilir (Gabrill, 1981).

Son yıllarda davranışçılar insan insana etkileimde bilişsel faktörlerin önemini kabul etmişlerdir. Geçmişe oranla bugün davranışçılar insanların ne içsel çatımlar ne de dış güçler tarafından yönlendirildiğine inanırlar. Bunun yerine bilişsel faktörlerin de (düzenleme ve seçim yapma yeteneği) hesaba katılması gerektiğini savunurlar. Önceleri istenmeyen davranışın ortadan kalkması için çevre koşullarının değiştirilmesi gerektiğini savunan davranışçılar, şimdi ise davranışların değiştirilmesi için kendi kendine düzenleme (self-regulation) ve kendi kendine yönlendirme (self-direction)'in önemini vurgularlar. Bilişsel-davranışçı danışmanlar

yaklaşımı insanın imdiki düzence kalıplarını etkileyerek düzence ve hareketlerini değiştirmeye çalışır (Goldenberg ve Goldenberg, 1996).

İnsanlar kendi davranışlarını değiştirebilir veya ayarlayabilirler. İnsanların sembolik düzenleme kapasitesi vardır ve hareketlerini düzenlemeleri için onları esnek tutarlar (Goldenberg ve Goldenberg, 1996).

Bu yaklaşımın göre insanlar çocukluğunda kendisi ve çevresi hakkında bazı değer yargıları edinir. Çocuğun sevilme, korunma ve saygı görme ihtiyacı, büyüme, gelişme, iyi bir insan olarak yaşama ilmi vardır. Çocuk bu ihtiyaçlarını doyuran yetkinlerin değerlerini kolayca benimser ve özümser. Çocuğa kusursuz olması gerektiği, aksi halde sevilmeyeceği söylenmişse çocuk bunu hiç ele tirmeden evrensel bir değer olarak kabul eder. Ancak bu beklentiyi her durumda karşılayamadığında kendisini değersiz, yetersiz ve suçlu olduğunu düşünür ve kaygıya kapılır. Çünkü düzenceleri duyguları etkilemektedir. Benliğin yıkıcı düzenceler ise yine benliğin yıkıcı duygulara yol açmaktadır (Kuzgun, 1988).

Akılcı duygusal yaklaşım, aile üyelerinin mantıksız inançlarının duygusal rahatsızlıklara neden olduğunu fark etmelerine yardımcı eder

Akılcı-duygusal aile danışmanlığının amaçlarını şöyle sıralayabiliriz:

1. Aile üyelerine diğer aile üyelerinin söylediklerini fazla ciddiye almamalarını öğretme.
2. Bakalarının aile içinde nasıl hareket etmesini istiyorsa ona göre de kendilerinin de kesinliklerinden (katılıklarından) vazgeçmelerine yardımcı olma.
3. Aile üyelerinin duygularını ya amallarına için cesaretlendirme. Bu duygulardan ortaya çıkan enerjileri kullanarak başka aile üyelerinden istediklerini sormaları ve yapmaları için onlara yardımcı olma.
4. Aile üyelerinin mantıksız inançlarının farkına varmalarına yardımcı olma ve onların bu inançları nasıl bırakacaklarını öğretme

5. Danı anların kendi mantıksız inançları ile mücadele edebilmeleri için birkaç bireysel danı ma tekni ini ö retme.

6. Danı anlara daha etkili çatı ma çö zme becerilerini ö retme.

7. Danı anlara kendilerini sıkıntıya sokmadan aileleri ile nasıl ilgileneceklerini ö retme (Fenell ve Weinhold, 1989).

Sosyal ö renme kuramı psikoloji alanında yaklaşık 30 yıldır geni bir yer tutarken, bunun aile danı masındaki yeri oldukça yenidir. Sosyal ö renme kuramı, aile de dahil olmak üzere birçok de i ik popülasyonlarda etkili bir ekilde uygulanmı olması nedeniyle aile danı manlı ında gittikçe fazla önem görmeye ba lamı tır.

Sosyal ö renme kuramı ailenin çe itli evrelerinde nasıl etkilendiklerini ve kar ılıklı nedensel kalıpları nasıl geli tirdiklerini göstermeye çalı ır. Tipik evreler unlardır: Flört, evlilik, çocuklar, ikamet yerleri, meslek de i imleri, okulda çocuklar, sosyo ekonomik düzeydeki de i meler, çocukların evden ayrılması ve emeklilik. Bu evrelerin her birinde fonksiyonsuz davranı ların geli me potansiyeli mevcuttur ve e er bunlar düzeltilmezse bu fonksiyonsuzluk bir sonraki evreye geçer. Genellikle problemin nedenleri unlardır:

E ler arasında uygun aile becerilerinin yetersizli i

Dı çevredeki de i imler

Aile üyelerinin birbirine kar ı peki tireçleri azaltmaları, alı ılımlı tepkileri sürdürmeleri (Fenell ve "VVeinhold, 1989).

Sosyal ö renme kuramına dayalı danı manların temel görevleri problemi a-naliz etmek, uygun müdahaleleri planlamak ve de i imi de erlendirmektir.

Danı man'm ihtiyacı oldu u temel beceriler unlardır:

1. Davranı ı inceleme,
2. li ki kurma,
3. Yapılama,
4. Özetleme,
5. Yorumlama,
6. çeri i yansı tma.

Buna ek olarak danı manların davranı ı de erlendirme becerilerinin olması gerekir.

Davranı ları de erlendirme unları içerir:

- Problemlı davranı a neden olan çevredeki de i kenleri belirleme
- Problemlı davranı hakkında ki ilerin duygu ve dü ünceleri gibi var olan faktörleri ke fetme

- Bireylerin olaylar karşısında nasıl tepkide bulduklarını belirleme
- Problemlili davranışın sıklığını artıran pekiştiricileri ortaya çıkartma

Düzenleyici süreçte danışman aile üyelerine şu becerileri kazandırabilir:

1. Problemlili davranış uygun olarak nasıl görmezlikten gelinebilir.
2. Doğal ve mantıklı nedenler nasıl daha etkili kullanılabilir.
3. Davranış olasılıkları nasıl oluşturulur.
4. Geçici olarak, aile üyelerini pekiştirici bir çevreden pekiştiricilerin olmadığı bir çevreye nasıl çekilebilir.
5. Birlikli yapmayan aile üyelerine nasıl görev verilir.
6. Eğer yukarıda saydığımız işlemleri yapamazsa, aile üyelerinin imtiyazlarına nasıl el konulur.

Güçlendirme sürecinde aile üyeleri genellikle şöyle eğitilir:

- Diğer insanlara nasıl dikkat edilir..
- Sosyal ödüller nasıl verilir.
- Kucaklama ve dokunma gibi bedensel ilgi nasıl verilir.
- Nasıl birlikte zaman geçirilir ve bunlar nasıl planlanır.
- Ailenin aktiviteleri arasında nasıl etkinlik sağlanır.
- Ödüller ve diğer hususlar nasıl kullanılır (Fennell ve Weinhold, 1989).

## DANIŞMANLIK SÜRECİ VE TEKNİKLER

Davranışçı aile danışmanlığının amacı, özgül davranış modellerini ailenin arzuladığı biçimde değiştirmektir.

Davranışçı aile danışmanlığı diğer yaklaşımlardan ayıran bazı özellikler şöyle sıralanabilir:

- Davranışçı aile danışmanlığı sorunların çıkış noktasından çok, devam etmesindeki faktörler ve normal olmayan davranışlarla ilgilenir.
- Sınırlı ve özgül amaçlara yöneliktir.
- Sosyal öğrenme ilkelerinden yararlanır.
- Kendi kendine yönetme (self-management) ve kendi kendini güçlendirme (self-reinforcement) ilkelerine dayanır (Öztürk, 1981).

Davranı ı aile danı masının aile üyelerine kazandırmayı istedikleri amaçlarını kısaca öyle sıralayabiliriz:

1. Ba kalarının ne istedi ini açıkça ve direkt olarak sorma
2. Olumlu ve olumsuz dönütleri hem vermeyi hem de Ba kalarının ne istedi ini açıkça ve direkt olarak sorma
3. Benli i yıkıcı davranı ları veya dü ünceleri fark edebilme ve bunlara meydan okuma
4. Saldırganla madan kendine güvenme ve iddialı olmayı ö renme
5. Suçluluk hissetmeden konu abilme
6. Olumlu benlik disiplini metodlarını geli tirme (düzenli, egzersiz, kontrollü yemek yeme gibi).
7. leti imi ve sosyal becerileri ö renme
8. Ailedeki çe itli probleme çözüm getirmek için çatı ma çözüme stratejilerini ö renme (Fenell ve Weinhold, 1989).

Bili sel yakla ımın iki genel amacı udur:

1. Kendini suçlamayı (a a ılamayı) azaltma,
2. Ba kalarını suçlamayı azaltma. Bu iki genel amacın sonucunda spesifik çıktıkları öyle sıralayabiliriz:
  1. Ba kalarının hakkına saygı gösterme
  2. Kendini yönetme, ba ımsızlık ve sorumluluk
  3. nsan hatalarını anlama ve ho görülü olma
  4. Ya amın bilinmeyenlerini kabul etme
  5. De i ime kar ı esnek ve açık olma
  6. Dı arıdaki bazı eyleri yüklenme
  7. Yeni eyleri denemek için gönüllü olma ve risk üstlenme
  8. Kendini kabul etme (Fenell ve Weinhold, 1989)

Bili sel-davranı ı aile danı masında aile bireyleri arasındaki anlayı ı geli tirmeyi amaçlayan birlikte görü melerle tedavi edilirler. Burada ana fikir, her ki inin ailenin di er bireylerinden en çok ne istedi ini ve kar ılı ında ne verece ini belirtmesi gere idir (Gelder, 1989).

Bili sel / davranı ı aile danı ması bazı evrelerden oluşur:

- İli ki Kurma Evresi:
- Evlilik Evresi: Bu evrenin iki önemli özelli i vardır:

1. Aile üyeleri arasındaki iletişim becerilerini güçlendirmek,

2. Danışma sürecinde yazılı bir danışma sözleşmesi

• Ayrılma Evresi:

Aile ile ilk buluşma sırasında ailedeki hususlar gerçekleştirilmelidir (Gambrill, 1981):

1. İletim problemlerinin ve bunların oluşturduğu artların açık bir tanımlamasının yapılması

2. Aile etkileşimini olumsuz bir şekilde etkileyen davranışların sıklığı, süresi, boyutları ve hangi seviyeleri engellediğini belirleme

3. Problem davranışı devam ettiren, azaltan veya artıran faktörlerin belirlenmesi

4. İstenmeyen davranışı değiştirebilmek için kullanılacak bireysel ve çevresel kaynakları belirleme

5. Aile üyelerinin danışmaya ilişkin amaçlarını belirleme

6. Amaçlara barınılı bir şekilde ulaşabilmek için kolaylaştırıcı ve engelleyici faktörlerin belirlenmesi.

7. Bireysel-davranışçı aile danışmasında, ailede değişim meydana getirmek için öğrenme teorilerinin teknikleri kullanılır. Orijinalinde bireylerle kullanılan teknikler ailelere uyarlanır. Tekniklerin çoğu birlikte kullanılarak, aile üyelerinin bireysel olarak veya hep beraber istenilen davranışları nasıl algılayacaklarını ve onaylayacaklarını öğrenirler (Gladding, 1998).

Bireysel-davranışçı aile danışmasında danışmanların rolü bir eşitçi gibidir. Danışmanlar aileye kendi ilişkilerini nasıl deşlendireceklerine ilişkin model olurlar. Danışmanlar ailede değişimi barınabilmek için bireysel-davranışçı stratejilerden ve kendi kaynaklarından faydalanırlar.

Sıklıkla kullanılan tekniklerin bazıları şunlardır:

- operant artlanma,
- klasik artlanma,
- antrenörlük (coaching)
- söndürme (extinction),
- olumlu pekiştirme,
- mukabele (Quid pro quo),
- karşılıklık (reciprocity),
- sistematik duyarsızlaştırma,
- dışlama (time out),
- tablolaştırma (charting),
- premack ilkesi,

- ilgilenme günleri (caring days),
- ileti im becerisi e itimi,
- kontrat -yapma,
- karar verme becerileri,
- mantıksız dü ünceleri tartı ma,
- dü ünce durdurma,
- kendini e itme e itimi,
- model olma ve rol oynama.

Bili sel-davranı ı aile danı manları özellikle aile üyelerinin bili lerini ve hareketlerini de i tirmeye çalı ırlar. Bunun için danı manlar çok zaman harcayarak, problemleri aile ile tartı ırlar. Bili sel-davranı ı aile danı manı olabilmek için, kullanılan spesifik stratejileri aktif olarak planlamak ve uygulamak gerekir. Terapötik müdahaleler çok büyük enerji gerektirir (Gladding, 1998).

Bili sel-davranı ı aile danı ması üç uygulama alanında yo un olarak kullanılmaktadır. Bu uygulama alanları unlardır:

1. Davranı ı evlilik danı ması
2. Davranı ı ebeveyn e itimi
3. Cinsel danı ma

## YAKLA İMIN GÜÇLÜ VE SINIRLI YANLARI

Bili sel-davranı ı aile danı masının güçlü yönlerini öyle sıralayabiliriz:

- Danı man, danı ma sürecinin aktif bir üyesi konumundadır ve aileye davranı larıyla model olabilir.
- Gözle görülebilir davranı lar üzerinde durması ve yazılı bir kontrat yapmasından dolayı danı anlar, danı ma sürecinin hedeflerini ve bunun do rultusunu kolayca anlayabilirler.
- Bu yakla ımda, e er bir teknik danı ma sürecinde etkili olmuyorsa, daha etkili bir ba ka tekni i planlama fırsatı vardır.
- Çok sayıdaki danı anlara, etkili bir ekilde uygulanabilen yöntemlerinin olması yakla ımın güçlü yönleri arasındadır.
- Ö renme teorilerinin ilkelerini etkili bir ekilde ö renen ebeveynler, bunu di er problemlerine de kullanabilirler.
- Bu yakla ım, sürekli de i im halindedir. Ebeveyn e itimiyle ba layan yakla ım, ailenin bir sistem oldu una odaklanmı tır.
- Kısa süreli sürecinin olması, yakla ımın bir di er güçlü yönüdür.



- Bili sel-davranı ı aile danı ması, anormal davranı lara medikal tedaviyi red eder. Çünkü bu yakla ıma göre, birçok problem ki isel, sosyal veya i ililerindeki yetersizliklerden kaynaklanır. Bu nedenle, yetersiz ki ilerinin e itime ihtiyaı vardır. Problemin biyolojik veya medikal nedenlerine zaman ayrılmaz. Ayrıca, bireylerin geçmi hikayesini almak için de zaman ayrılmaz, hemen probleme odaklanır (Harper, 1975; Fenell ve NVeinhold, 1989; Gladding, 1998).

Bili sel-davranı ı aile danı masının sınırlı yanlarını da u ekilde sıralayabiliriz:

- Di er yakla ımlara göre bili sel-davranı ı aile danı ması daha az sistemlidir. Bu yakla ımın temel aldı ı renme teorisi, ailelerde do rusal de i im sa lar ancak bu bütün ailenin de i imden yararlanmasına engel olur.

- Bu yakla ımı benimseyen aile danı manlarının bazıları, duygu gibi davranı ın etkili parçalarına odaklanmamı lardır. Bunun yerine, öncelikle davranı lara, ikinci olarak d öncelere bakarlar. Bu nedenle, danı ma sürecinde bazı üyeler uygun ekilde hareket ederler ancak farklı bir ey hissetmezler. Bazı vakalarda etkili olabilen bu yakla ımın bedeli, duygu ve d nceleri yadsımasıdır.

- Bazı danı manlar uygulamalarda katı olmaları gerekti ine inanırlar. Onların spontan olmamaları ve tekniklere ba lı kalmaları, aile ile kurdukları raporu kaybettirebilir. Bazı vakalarda, hem danı man hem de aile endi elendikleri için danı maya son verebilir.

- Bili sel-davranı ı aile danı manlarının, ailenin geçmi hikayesini almaması onların aile dinamiklerini ve aile kalıplarını anlamamalarına neden olur.

- Bir di er sınırlı yanı da, yakla ımın aile içgörüsü yerine aile hareketine -nem vermesidir. Bu ekilde de i im sa layabilir ancak aile üyelerinin kavrayı ları de i tirilemez. Örne in, ebeveynler birçok teknik kullanarak çocuklarının davranı larını de i tirebilirler ancak çocuklarının hatalı davranı larının nedenlerini kavrayamazlar.

- Yakla ımın semptomlara çok fazla odaklanması ve problemin altında yatan nedenleri önemsememesi ele tirilmektedir.

- Bili sel-davranı ı aile danı ması oldukça yönlendiricidir. Etik kurallara uymayan danı manlar hastayı kendilerine göre yönlendirebilirler.

- Bu yakla ımın sınırlı yanlarından birisi de, danı ma sürecinde birbirleriyle bütünle meyen çok fazla sayıda tekni inin olmasıdır (Fenell ve VVeinhold, 1989; Gladding, 1998).

- Bu bölümde, bili sel-davranı ı aile danı ması yakla ımından etkilenen fonksiyonel aile danı ması üzerinde durulmu tur.

## FONKSİYONEL AİLE DANIŞMANLIĞI

Fonksiyonel aile danışmanlığı Cole Barton, James Alexander ve Bruce Parson tarafından 1980'li yıllarda geliştirilmiştir. Bu danışmanlar ailelerle birlikte çalışırken davranışçı aile danışmanlığının ilkelerinden faydalanmışlardır. Aile danışmanlığı alanında, fonksiyonel aile danışmanlığı geniş bir kabul görmüş ve etkili olarak değerlendirilmiştir.

Fonksiyonel aile danışmanlığı gelişiminden dolayı, davranışçı kuram ile sistem teorisinin birleşmesi gibi algılanır. Ancak fonksiyonel aile danışmanlığı yalnızca sistem kavramları ve davranışçı ilkelerden oluşmuştur. Bu yaklaşımın yeni bir klinik model olduğu kabul edilir. Sistem teorisi ile davranışçı kuramdan ortaya çıkmıştır ama onların ikisinden de farklıdır.

Barton ve Alexander (1981)'e göre, fonksiyonel aile danışmanlığı geleneksel yaklaşımlara göre davranışları farklı açıklar. Geleneksel yaklaşımlar bir bireyin davranışlarını anlamlı bulurken; fonksiyonel aile danışmanlığı bulmaz. Onlara göre davranışlar bir bütün olarak değerlendirilir. İnsanlar, kişiler arası bir çevre yaratırlar ve bu çevrede tepki verirler. Bu açıdan; bireyin davranışları bazı sonuçlara neden olurken, aynı zamanda bu davranışlar başka insanların davranışlarına veya çevredeki diğer faktörlere yol açar. İnsanların davranışlarının artı olması fenomenlere benzetilebilir. Bir insan diğerinden bir şey talep eder, ama bunun için sanki diğerlerinin ona bunu verecekleri gibi davranması gerekir. İnsanlar bu davranışları, buna zorlayan bir çevre içinde yaparlar. Sorudur: İnsan ve çevre anlamlı bir davranış yaratabilmekte midir? Çünkü, insan ve çevre karılıklı olarak davranışları yaratırlar. Fonksiyonel aile danışmanlığına göre, bu süreç karılıklı ve döngüsel bir biçimde oluşur. Bu içerikte bir bağlantının meydana gelmesi davranışa anlam verir. Bu nedenle, geleneksel yaklaşımların aksine davranışın anlamı bir bireye odaklanmaz.

Genel olarak, fonksiyonel aile danışmanlığına göre davranışlar bir son sonuç (end result) temelli değerlendirilir. Bu son sonuç veya fonksiyon, aile üyeleri arasında etkileşim sürecini yönlendirir. Yapılan bu davranış, bu sürecin etkili kiti olarak nitelendirilir. Davranışlar bu süreç tarafından yönlendirilir.

Fonksiyonel aile danışmanlığı, aileyi düzenli kişiler arası davranışların sürdürüldüğü bir yer olarak değerlendirilir.

Fonksiyonel aile danışmanlığını uygulayacak olanlar, sistem algısına uyum sağlamalıdır. Ayrıca aile sistemindeki diğer üyelerin düşünce ve hareketlerinin neden ve nasıl bireyleri uygulandırdığını anlamaya çalışmalıdır. Davranışın fonksiyonel olup olmadığını belirlemek yerine, danışman davranışın neden ve nasıl olduğunu, bu davranışların diğer aile üyeleri tarafından neden ve nasıl desteklendiğini, devam ettirildiğini anlamaya çalışmalıdır. Danışman, davranışın iyi veya kötü olduğunu belirleyen bir hakim veya bilir ki iş de ildir. Danışman yalnızca aile üyelerinin nasıl davranışta bulunduğunu anlamaya çalışır. Bu nedenle, bu yaklaşımın adı

fonksiyonel aile danı masıdır (Fenell ve Weinhold, 1989) Fonksiyonel aile danı masında iki temel yorum vardır: Birincisi, fonksiyonel aile danı masında davranı kötü olarak açıklanmaz. Bunun yerine, danı man fonksiyonel aile danı masını kullanırken, davranı birey ve aile sistemi için hizmet eden bir vazife olarak anla ılmaya çalı ılır. kincisi, davranı ne iyi ne de kötüdür. Tersine, davranı yalnızca ki iler arası ileti imde özel sonuçlar yaratmak için bir süreçtir (Fenell ve Weinhold, 1989).

## DANI MA SÜREC VE TEKN KLER

Fonksiyonel aile danı masına göre bütün davranı lar uyum sa layıcıdır. Davranı lar "iyi" ya da "kötü" olarak de il, her zaman bir fonksiyona hizmet ediyor olarak algılanır. Aile üyelerinin ki iler arası fonksiyonları çe itli biçimlerde olabilir.

Davranı lar, ki iler arası ve iç ruhsal ili kilerde ailenin ihtiyacını kar ılamak için çaba harcar. Davranı lar, üç ki iler arası durumdan birini ba armak için ailelere yardım eder. Bu üç ki iler arası durum unlardır.

Ba lantı /yakınlık:

Uzaklık/ba ımsızlık:

Ik iki durumun kar ı mı: (Gladding, 1998).

Fonksiyonel aile, danı ma Süreci çe itli evrelerden olu ur.

Birincisi, de erlendirme evresinde danı man çe itli aile üyelerinin fonksiyonlarını belirmeye çalı ır.

kinci evrede, aile sisteminde de i im ba latılır. Tutumlar, beklentiler, duygusal tepkiler de i tirilmeye çalı ılır.

Fonksiyonel aile danı manları müdahalelerinde, bazı sistemci ve davranı çı ilkeleri kullanırlar.

Yeniden nitelendirme (relabelling) kullanılan ilk metoddur. Danı manın ikinci evresinin amacı, ailenin daima fonksiyonel olmasına yardımcı olmaktır. Bu öyle sa lanır:

- li ki dinamiklerini sa lama,
- Aile üyelerinin dü üncelerini, duygularını ve davranı larım birbirleri ile ili kilendirme,
- u anki aile davranı larının fonksiyonlarını yorumlama,
- Suçlamayı azaltmak için davranı ları yeniden adlandırma,
- Bırakılan davranı ların aileyi nasıl etkileyece i hakkında tartı ma,
- lemleri ve bir bireyden bütün aileye do ru yöneltme (Goldenberg ve Goldenberg, 1996; Gladding, 1998).

Üçüncü evrede, olumlu de i imin devam ettirilmesi için e itim önemlidir.

Fonksiyonel aile danı masında, ustala mak ve etkili müdahaleler yapabilmek için danı man'm birbirinden farklı üç beceriyi geli tirmesi gerekir. Fenell ve Weinhold (1989) bu becerileri u ekilde açıklamaktadır

1. Kavramsal Beceriler
2. Teknik Beceriler

Teknikler aile fonksiyonlarının dört alanında de i im yapmak için kullanılır:

- Kendini ve di er aile üyelerinin algılanması
  - Sahte davranı lar gibi özel örtülü davranı lar
  - Depresyon, anksiyete gibi özel psikolojik durumlar
  - Aile üyeleri arasındaki ileti im.
3. Ki iler Arası Beceriler

Aile danı manları, ailedeki problemlili davranı ları de i tirmek için yardım etmeden önce, ailenin nasıl fonksiyonda bulundu unu ve ailede nelerin de i mesi gerekti ini bilmeleri gerekir. Aile sistemindeki kuralları de i tirmek için spesifik teknikler kullanılır. Bu teknikleri öyle sıralayabiliriz:

1. Etkile imin dinamiklerini belirlemek için soru sorma
2. Bir aile üyesinin duygusu, dü ünçe ve davranı larının di er aile üyelerinin duygu, dü ünçe ve davranı ları üzerindeki ili kisini görme
3. Aile üyelerinin davranı larının fonksiyonlarını yorumlama
4. Aile üyelerini kınamadan onların davranı larını yeniden nitelendirme
5. Aile fonksiyonlarını etkileyen semptomlu davranı ların etkilerini direkt tartı ma
6. Danı manın odak noktasını hasta üyelerden di er aile üyelerine kaydırma

Bu özel tekniklerden her biri, aile üyesinin ailedeki farklılıklar hakkında dü ünmelerini sa lar. Ayrıca etkile imin daha iyi olmasına yardım eder (Fenell ve Weinhold, 1989).

Fonksiyonel aile danı masında, danı ma süreci oldukça yönlendiricidir, "do ru" ve "gerçe e" dayanmaz. Danı manlar, aileye nazaran aileyi daha az do ru ve gerçek olarak betimler. Fonksiyonel aile danı masında, müdahalenin amacı bireylere alternatif özellikler katmaktır. Bu ekilde, aile daha etkili davranır ve ki iler arası fonksiyonları

korumak için etkili süreçleri güçlendirir (Barton ve Alexander, 1981).

### GÜÇLÜ VE SINIRLI YANLAR

Fonksiyonel aile danışması sağlam temellere dayanır. Bu yaklaşım, etkili bir danışma için gerekli olan fakat yeterli olmayan özel ilişkiler arası becerisi olan danışmanları önemli görür. Ayrıca, hasta davranışları üzerinde odaklanır ve bunları sistem perspektifi içinde anlamaya çalışır.

Bu yaklaşımın sınırlı yanlarını ise şöyle sıralayabiliriz: Duyguların içsel fonksiyonlarını küçümser. Ayrıca, özel gizli davranışları üzerinde çok fazla durur. Ancak, bilişsel ve duygusal yönler ile yeterince ilgilenmez. Bir başka tehlike de, devalüasyon amaçlarında ailenin danışman'dan uzaklaşma olasılığının olmasıdır (Fennell ve Weinhold, 1989).

Kaynaklar:

Özgüven, . E., 'Evlilik ve Aile Terapisi', PDREM Yayınları, Ankara, 2000

Etkili Ana Baba E itiminde Uygulamalar-Dr.Thomas Gordon.-Sistem Yayıncılık

Haluk Yavuzer (Editör): (2004). Evlilik Okulu. Remzi Kitabevi, stanbul.

Nazlı Serap (2001). Aile Danı manlı ı. Nobel Yayınları, Ankara.