

EVLİLİK TERAPİSİ (DERS NOTLARI)

TANIMLAR

Bir çiftin tanımlayıcı-belirleyici karakteristiği onların birbirlerine verdikleri sözün doasında yatar. Bir çift, önceden görülebilir bir gelecek için bir arada kalma niyetine sahiptir. Bu sözlerini gibi bir şekilde resmi olarak taahhüt ederler ya da yapmazlar, fakat eğerlerinin, ilgilerinin tek ve temel odağı olacağına söz verirler. *Evlilik* terimi burada sık sık, bu sözün kabulü olarak kullanılmıştır. Bir çift, böylesi bir sözün anlamını ve ciddiyetini anlayacak ve kabul edecek yetenekteki iki yeti kinden oluşur. Çiftin kendine has özelliği, aile birliğinden yada rastgele kurulan, geçici ilişkilerden ayrı olmasıdır.

Çiftin terapisi tanımı da dikkat gerektirir. Böylesi bir terapiyi ofisinizde aynı anda bulunan kişi sayısı ile tanımlayanlar olabilir. Diğer yandan başka biri; dikkat odağı, niyet ve sizinle danışanın terapi hedefi temelinde tanımlayabilir.

ÇİFT TERAPİSİNİN KISA TARİHİ

Çift terapisi, ruh sağlığı alanına nispeten yeni girmiştir. Pastoral ölümler (din adamına danışma) kontekstinden kaynaklanır ve aile rehberliği hareketinin bir parçasıdır. İlk hedefi, evli çiftlerin sıkıntıları zamanlarda dümenini idare etmesine yardım etmektir. Psikoterapötik olarak düşünölmeye başlandıında tutarlı, birleştirici bir teoriye sahip değildi. Yine de kısa tarihinde, bol bol uygulama alanı buldu.

Çift terapisi, bildiğimiz gibi iki ana kaynağın izlerini taşır: **Birincisi:** Davranışçıliktan, bilişsel psikoloji ile psikodinamikten türeyen bireysel klinik tedavi ve **ikincisi:** Aile sistemleri kaynakları pratik. Çift terapisinin gelişiminde özellikle ikinci kaynak etkili olmuştur.

Kişinin profesyonel bağlantısı, onun teorik pozisyonunu etkileyebilir fakat eğer teoriye körü körüne sadık kalırsa terapötik alanın temel özelliklerini bozan ve dikkatimizi danışanın ana sorunlarından uzaklaştıran çıkmaz bir sokakta kalınabilir. Bu kitabın merkezi ölçölü, teorinin terapötik gayret içinde size rehberlik edebileceği fakat size cevapları vermeyeceğidir. Bunu yalnızca çift yapabilir.

EVLİLİKTE PERSPEKTİFLER

Bizim evlilik konseptimiz sosyal, ekonomik ve kültürel yapıların bir parçasıdır ve onlara koştur-zamanın ruhuna uyar. Geniş tarihsel bir perspektif gözlemcinin sosyal hareketler, evlilik statüsü ve bireyin psikolojik yapısı arasındaki paralel ve benzer etimlere dikkat etmesine olanak sağlar.

Beklentiler, kadın ve erkeklerin duygusal ve psikolojik kapasitelerini ağırlığında evlilik stresi ve hayal kırıklığı kaçınılmazdır. Bunlara adapte olmama ve kişisel ve seksüel tatmin

eksi i gibi yeni nedenlerle bo anmalarda giderek artı -son verilere göre yinede dü ük olmakla birlikte görüldü.

Evlilik ve ailenin, e lerin Çinsel ve ki isel ihtiyaçlarını tatmin etmesinin yanı sıra arkadaşlık, romantik a k, koruma, sırda lık ve duygusal destek sa layarak toplum deste inin çökmesini ve sosyal yabancıla mayı da tamamen telefi etmesi bekleniyordu ve sanki tüm bunlar yeterli de ilmi gibi bireysel olarak da e lerin kendilerini sürekli olarak geli tirmeleri isteniyordu. Uzun bir liste!

Danı anlarımızın geli mesine yada evliliklerinin kurtulmasına yardım etmek onlara ili kilerinin bir al-ver med-cezirine ihtiyacı oldu unu hatırlatmaktır. Ki inin kendini e ine tabi kıldı ı zamanlar vardır, bunun ki inin e ini tüketmek istememesinden ba ka bir nedeni olmamalıdır. Çiftler, yalnızca ili kilerinden ne istedikleri de il aynı zamanda ona ne katmak istediklerini de ifade etmeye ihtiyaç duyarlar. Onlarında en az terapistler kadar, çift olma hakkındaki inançlarının farkında olmaya ve bu inançların birlikte ya am gerçe ine ne kadar uydu unu de erlendirmeye ihtiyaçları vardır. Bunu evlili i yıkıcı kültürel mesajlara direnmenin bir yolu olarak görürüm.

1. BÖLÜM

Ç FT TERAP S N N TEMELLER

Çift terapistine benim yakla ımım ki iler arası insan davranı ı konusuna ı ik tutan klinik ve akademik çe itli teorilerin entegrasyonu ve açıklamasıdır. Ayrıca ki iler arası psikolojik fenomenleri yerle tirecek daha geni bir ba lamsal çerçeve sa lamak için antropoloji, sosyoloji ve tarihten de yararlanırım. Klinik olarak aile sistemleri ve psikodinamik teorilerle beslendim.

LK ADIM: BA LAMAK

Çift terapisi, terapistlere bireysel terapiden oldukça farklı zorluklar getirir. Çatı an bir çiftle ofiste birlikte olmak kaçınılmaz olarak çekilece iniz uyumsuzluk durumu yaratır. Her iki taraf da kendisiyle müttefik olmanız için e inden çok sizi sürekli iter yada çeker. Bu kuvvetleri tecrübe ederken tarafsızlı ının yanı sıra dengenizi korumak için de mücadele edersiniz. Göreviniz, zaman zaman oldukça çalkantılı olabilecek sular içinde kaptanlık etmek için bir yol bulmaktır.

birli i Sa lamak

Çift terapisi ba ladı ında kar ıla tı ınız ilk zorluk,iki ayrı ve farklı birey ile aynı anda iyi bir terapötik ili ki kurma ve sürdürme gere idir. Her iki e in de güvenini kazanmanız gerekir ve bu, her biri farklı, kar it önerilere ihtiyaç duyabilece i ve de i ik tepki verebilece i için ustalık gerektirebilir. Örn, e lerden biri mantıklı yakla ıma cevap verirken di eri, duygusal yakla ıma ve sıcaklı a ihtiyaç duyabilir ya da bir e , yakın ve talepkar olup, sorumlulu u hemen almanızı isterken karısı, insanlardan korkabilir ve hamlenizi tehdit olarak algılayabilir.

Empatik Tutum: Terapistin Direncinin Üstesinden Gelmek

Empati, her çe it terapi ile el ele gider. Çift çalı masında özellikle gereklidir. Kendimizle di erleri arasındaki gedik üzerinde köprü kuran güzel insan yeteneklerinden biridir. Empati, onlara kar ı direncimizi azaltarak dan ı anlarımızı ve o anki durumlarını kabul etmenin yolunu bulmamızı mümkün kılan bir ba lantıdır.

E lerden daha az çekici olanıyla empatik olarak ili ki kurmak için zaman tanıyın. Bu ki inin duygularını, durumunu, pozisyonunu, u ra larını ve engellenmelerini anlamayı deneyin. Böyle yaparak bu ki inin sizinle kurmaya ihtiyaç duyabilece i ittifakı olu turan gerekli sözlü ve sözlü olmayan efkat ve kabul mesajlarını aktarmanız muhtemeldir.

Empatik Tutum: Çiftin Direncinin Üstesinden Gelmek

Çift terapisinin ba arılı yada ba arısız olması, terapistlerin, dan ı anlarının utanç ve suçluluk duygularıyla nasıl ba etti i ile ilgilidir. Çiftler bu hislerle dolu olarak tedaviye gelirler: ili kilerini berbat ettikleri için utanır, di erine verdikleri sözü ya atamadıkları için suçluluk (bu kendilerini ve e lerini hayal kırıklı ına u rattıkları içindir) duyarlar.

Hedefleri ve Gündemi Saptamak: Saygınızı İletmek

Hedefleri saptamak ve gündemi olu turmak, çift terapisinin ba langıç a masında çok yararlıdır hem bunu yapmı , hem de çiftin olgunlu una, otonomisine ve kimli ine saygınızı iletmi olursunuz. Onlara terapilerinin hedeflerini ve gündemini saptama sorumlulu u vererek ister geleneksel ister cinsiyet dengesiz yada evlilik dı ı ili kiler eklinde evliliklerinin tanımlaması ne olursa olsun onları buldukları yerde kabul etme iste inizi de iletmi olursunuz.

Terapinin ilk a ması, rahatsızlıklarına neden olan spesifik ileti im alanına konsantre olmaya ve açıklamaya ayrılmı tı.

Hedefleri ve gündemi saptamanın ba ka yararları da vardır. **Birincisi:** te his ve tahminler için kullanılabilirler. Çiftin hedefleri spesifik mi yoksa belirsiz ve global mi? Hedeflerini bile ik mi yoksa ayrı olarak mı sunuyorlar? Fark dar mı geni mi? Hedefler, durumları ve ki ilik sınırları içinde gerçekçi mi? E er spesifik, gerçekçi ve bile ik hedefler sunuyorsa muhtemelen oldukça iyi bir çifttirler ve muhtemelen terapi kısa süreli olacaktır.

Gizli Gündemler: Terapinin Sıkıntısı

Gizli gündemler, çift terapisinin lanetidir. Sizi denizin dı na iten bir alt akıntı yaratır ve bütün tarafların zihnini kar ı tırırlar.

Aktif ve Angaje Olma

Çift terapisi, terapistlerin danışanlara karşı aktif ve angaje pozisyonda olmasını gerektirir. Çiftler, sizin çeşitli nedenlerle ilişkin içinde olmanıza ihtiyaç duyar. Birçoğu etkileşimin, vazgeçemedikleri yıkıcı kalıplarını edinmiştir. Kaçınılmaz olarak bu kalıpları, ne yaptıkları göstermek ve daha az zararlı kalıpları öğrenmede yardımınıza başvurmak için ofisinizde tekrar ederler. Onlara rehberlik etmenize, daha uyumlu etkileşimlerin yolunu göstermenize ihtiyaçları vardır.

Değerlendirme: Fonksiyonel ve Tanısal

Fonksiyonel değerlendirme aşağıdaki soruları sorar (çiftten çifte farklılık gösterebilir);

- Bu çifti bir arada tutan nedir? Yapılandırıcı nedir?
- Onları ayıran nedir?
- Her bir eşi için uyumularına imkan verecek dış kaynaklar nelerdir?
- Ne zaman çatıyorlar? Çatışmaların bir modeli var mı, tetikleyen görünen nedir?
- Çatışmalar neye hizmet ediyor?
- İhtiyaçlarının iktidar yapısı, açık ve örtülü olarak nedir?
- Kişiliklerin ne kadar uyuyor? Anlaşmazlık noktaları nerededir?

Tanısal değerlendirmede kullanılan bazı sorular aşağıda verilmiştir:

- Tarafların kişilik yapısı nedir?
- Savunma manevrası özellikleri nelerdir?
- Hangi ego yetenekleri güçlü yada zayıf olmaya eğilimlidir?
- Çıkartabilecekleri iç kaynakları nelerdir?
- Temel çizgiler nelerdir, uyumularının altındaki esnemez bölgeleri nelerdir

Değerlendirmenizde, çiftin ilişkisinde eksik yada sapmış nitelikler ve davranışların neler olduğunu saptamak da önemlidir.

Değerlendirme hakkında son bir not. Bütün çiftler psikolojik olarak çift terapisinde yarar sağlamaya muktedir midir? Ofisinize giren çift, kendilerini bu tedavi biçimini istiyor olarak tanımlarlar.

K N C ADIM: ORTA EVRE

Fonksiyonel ve tanısal değerlendirme yapma yolunda kafanızda şimdi ampirik olarak test edilecek, muhtemelen yeniden formüle edilecek ve bilinecek hipotezler ve bağlantılı terapötik stratejiler formüle ettiniz.

Oyunu ilerlettirmek

Terapist tarafında ampirik tutum, terapi saatinde ilerleme ekli ve uzun erimli strateji uygulaması sa lar. Bir kez danı anlarımızın varolan özel yanı hakkında hipotezinizi formüle etti inizde bilgi toplamanız ve hipotezlerinizin gerçe e ne kadar iyi uydu unu belirlemeniz gerekir.

Zamanlama, Zamanlama, Zamanlama

Müdahalelerinizin zamanlama içerikleri kadar önemlidir. Eminim ki hepiniz, 'bunu bana daha önce söylemeliydiniz- artık çok geç,' ekinde bir ikayet deneyimi ya adınız. Zamanlama sorunun üstüne gitmek için iki yararlı yöntem vardır. **Birincisi** : ön hazırlık yapın. **kincisi** : dü üncelerinizi farazi görünen ifadelerle belirtin.

Dilbilimsel Kodlar

Dil, kelimeler, sözlü ileti im bütün psikoterapinin ekmek kapısıdır. Danı anlarımızla ortak bir dilde konu uyor olmamız, anlamları aynı ekilde kodladı mızı ve çözdü ümüzü göstermez.

Rasyonel Tarzda Kar ı Dı avurum.

Dı a vuran tarz; atmosfer, duygu ve sezgi iletir. Abartıyla asla, her zaman en kötüsü, en iyisi gibi ifadelerle yada 'sana bunu binlerce kez söylemi tim' gibi cümlelerle doludur.

Dilbilimsel (Lengüistik) Farklıla ma.

Danı anlar genellikle dü ünceleri, hisleri ihtiyaçları ve umutları global olarak farklıla mamı yapılar da dile getirir. Depresyon ve üzüntü, ' kötü hissetme'; de i ik ifadeler arasındaki önemli farkı bulanıkla tırarak suçluluk yada utanç, heyecan ve endi enin yanı sıra öfke, hı m, kızgınlık, hüsr an, sıkıntı anlamına gelebilir. Yanlı niteleme, cinsel arzu ile bedensel efkat iste ini farklıla tırmada da ba arısızlı a yol açabilir.

Mental Likert Ölçe i: Sayısal De erler Vermek

Özel stratejiler

Çiftler genellikle kar ık yada sıkı ık alanlarda kendilerine yardım edecek spesifik stratejilere ihtiyaç duyarlar. Terapistler duygusal yeterlilik kazanan çiftler aynı zamanda do al olarak uygulanabilir, günlük yönetim sistemlerini de geli tire bilece ini varsaymamalıdır.

Aile Toplantıları

Birçok çiftte tanıttı m yararlı bir konsept, ki isel ve idari konuların ayrıldı ı aile toplantıları düzenlemektir. Birçok çiftin günlük i ler, günbegün operasyonel kararlar üzerine kavgaları, hemen göze çarpmayan mücadeleleri örter.

Aile toplantılarına katılan egosu fonksiyonel olarak sa lam biri amacı olan planlamaya odaklanmaya gündem maddelerini getirmeye ve gizli gündemleri yok etmeye hazırdır.

Aile toplantıları, ek bir yan yarar da içerir. Çiftler e lerinden ziyade eldeki konularda yada görevlerde dı sal olarak odaklanmaya izin veren bili sel bir yapı kazanırlar.

Seans Ödevleri: Ev ödevi. Sorunlu bir ili ki, bakımsız bir ev gibidirler. Birçok tamirata ve çeki düzene ihtiyaç duyar. Hepsi haftada bir saatte ba arılamaz. Seans

aralarında do rudan ilgiye ve odaklanımı enerjiye ihtiyaç duyar. Bu, ev ödevi kavramının oyuna girdi i yerdir. Çifte, kendi durumlarını düzeltmek için sorumluluk alabilecekleri mesajını verir ve onları terapi seansı bittikten sonra bunu yapmaları için araçla hazırlar.

Listesini yapın:

Bir günlük tutun:

Birlikte her çe it anla mazlıktan sakınılan de erli zaman yaratın ve bunu koruyun:

Okuyun:

ÜÇÜNCÜ ADIM: SONUÇ A AMASI

Terapinin bitine ili kin olarak üç muhtemel senaryo vardır. Birincisi ve ideal olanı, çift belirttikleri amaçlarına ula ır birlikte ve ili kilerini yenilenmiş bir evkle ve daha fazla beceriyle sürdürmeye hazırdır.

Terapi, objektif ve sübjektif temellerde de erlendirilebilir. Objektif de erlendirme a a ıdaki soru tiplerini içerir.

fade edilen hedeflere ulaşmaya ne kadar yakla tık?

Yapılacak ba ka ne kaldı?

Arzulanan hedefleri ba arma ile çatı an neydi?

Hedefler ilk planda gerçekçi miydi? De ilse çift hedeflerini daha gerçekçi hale getirebilir miydi?

Birbirlerine kar ı daha empatik anlayı a ve toleransa sahipler mi?

Pozitif etkile imin miktarı arttı mı?

Sürdürme

Evlilik ev gibi sürekli bakım ve onarım gerektirir. Garanti ve uzun süre dayanıklı olarak dü ünülemez.

Kontrol

Çiftlerde özellikle (ikinci senaryodaki gibi) terapiyi bütün terapötik çalı malarını tamamlamadan bitirenlere bir çıkmaza girdiklerinde çare olarak terapi kullanmanın kabul edilebilir oldu unu iletmek önemlidir.

Tehlike i areti

Çiftlerin gelecekte sorun çıkabilecek konuları saptamasına yardım etmek özellikle optimaldan daha az sürede terapiyi sona erdiren çiftler için yararlıdır.

Terapinin Sonuçlanmasının Ardından

Çift terapisi sona erdikten sonra e lerden birinin bireysel terapi için ender görülen bir durum de ildir. Gerçekte bireysel tedavi birçok farklı nedenle terapi süresince önerebilir. Böylesi bir iste e nasıl yanıt vermelisiniz. Ne zaman evet ne zaman hayır demek uygundur? E er çiftle iyi bir çalı ma ili kisi olu turduysanız bireysel terapiye geçi gelecekte çiftle çalı manızı engelleyebilir. E er tehlike i aretlerini belirttiyseniz ve çifti gelecekte dönme konusunda cesaretlendirdiyseniz kendinizi temel olarak onların ortak terapisti olarak tanımlamı sınızdır.

2.BÖLÜM Ç FT TERAP S NDE M TLER

Bir mit kaynağı kanıtlanabilir olmayan fakat doğayı adetleri yada alı kanlıkları açıklayan geleneksel bir düşünce olarak yayılan popüler bir masaldır. Mitin amacı olayı doğrudan şekilde anlatmak yerine ona özel bir anlam yada öz atfetmektir.

Bu yüzden terapi sürecine giren miti, temelsiz düşünceleri sürdürdüğü yada çift üyelerini ve bizi gerçek konularla bağlantı kurma yeteneğimize uzaklaştırdığı için eleştiririz.

ÇİFTLERİN GEÇİMEYİ DENEME MITİ

A K

- A kadının (karının yada kocanın) zihin okuyucusu olmasını sağlar.
- Dişerini memnun etmeye istekli ve hazır olmaya sevk eder.

nananın tutkusu ve duygusal çabasının gücü, mite gerçeğin sesini verir ve dinleyicisini ikna etmeye yatkındır. Ayrıca-sevgi yada istenen her neyse-vermeme konusunda kendini suçlu hissetmek kolay olduğundan ki böylece terimlerin temelinde yatan mantığı inceleme yada sorgulamaya pek cüret edemez.

Adaletlilik Doktrini

Adaletlilik doktrini genellikle bütün ödüllerin, yararların, hakların, avantajların, telafilerin ve dişer istenir şeylerin eşit şekilde verilmesi istemidir. Bu durumlarda eşitlik subjektif şekilde belirlenir yada "herkese kendi ihtiyacına göre," şeklinde ifade edilen Marksist kriter gibi bir "objektiflik" üzerine temellenir.

ÇİFTLERİN PSİKOTERAPİ HAKKINDAKİ MITLER

Çiftlerin terapiye, terapi süreci ve terapistin rolü hakkında birçok inanç getirirler. Bunlar, terapisti, aralarındaki çatıyı mayı çözecek yargıç, "ölümcül" bir problemleri olduğunu bildirecek bir kahin yada problemlerini yok edecek bir kişiyi rolüne sokan mitlerdir. Ayrıca bu mitler, iletişimin her şeyi iyileştirdiği yada evlilik terapinin evlilik karıştırdığını ekler.

Yargıç Olarak Terapist

Zihinleri karışıklı hata bulma ve evliliklerindeki, hırsızlıktan en fazla kabahatli tarafı araştıran ile meşgul olan çiftler terapistleri yargıç olarak en fazla düşününlerdir. Bu tutum kişisel bütünlük duyguları için çok önemli olabilir samimiyetle fonksiyonunuzun ilikilerinin varolan durumundan hangisinin sorumlu olduğunu yargılamak olduğunu inanabilirler. Bireysel olarak dişemek üzere gerçekte bir şey yapmakla yada ilikisel çatı malarında kendi rollerini görmekte hiç ilgileri yoktur. Eğer çiftle böylece söylemeye girmeyi reddederseniz, terapiyi kesmeye karar verebilirler ve sizi profesyonel olmamakla suçlayabilirler.

Tanı Ölümcül mü?

Genellikle çiftler terapiye, bir doktora gidip, amansız bir hastalıkları olduğunu duymayı beklemeye benzer şekilde korku ve kötü bir önsezi ile bağlantılılar. Çiftler, bazen evliliğin sıkıntılı olduğunu itiraf etmeyi ilikin yardım edilemez ve onarılamaz olduğunu kabul etmekle eşayarlar. Ayrıca benliklerinin sergilenmesinden, terapistin birey ve çift olarak ikisinin vahim kusurlarını açığa çıkarmasından da korkarlar bu endişelerin altında yatan mitler, "mükemmel olmalıyız. Kendi problemlerimizi çözmeye muktedir olmalıyız. Çift terapisi yardım etmez bağlantısızlığın kabulüdür," ekler.

Bu tür inançlara sahip çiftler, zamanında terapötik yardım aramaya gönülsüz olabilir ve terapiye e llerden birinin halihazırda evlili e son vermeye karar vermeye karar verdi i dönü süz bir noktadan sonra girebilirler. Böylece inanç, kendini gerçekle tiren bir kehanet olur.

E in yile tirilmesi Miti

Terapist, “doktor benim e imi düzelterek” rolü ile de kar ıla abilir. Böyle bir ki i, evlilik sıkıntılarının tek nedeni e inde görür. Ki i, terapiye “Doktor onu düzelt!” hükmü ile girer. Anne- babalar da çocuklarını terapiye aynı beklentiyle getirebilir.

leti imin Üstünlü ü

Çevremizde dolanan bir bilgi a ı ve “bilgi ça ı”nda oldu umuz gerçe i önümüzdeyken birçok ki inin bir çift olarak bütün acılarının bozuk ileti iminden kaynaklandı ı mitsel inancına sahip olmaları a ırtıcı de ildir. leti im mitine ba vurmak yüzeysel olarak e llerden her ikisinin de ili kilerindeki sıkıntılarının sorumlulu unu aldıkları izlenimini verir. Bununla birlikte bu mit genel olarak, “Kendimi daha iyi ifade edebilseydim yada e im daha iyi dinleseydi o zaman bana iste imi verirdi,” dü ünmesine tercüme edebilir. leti im sürecine biçimine ve stiline odaklanılarak iste in içeri inin do rulu u dokunulmadan bırakılır.

Çift Terapisi Evlilik Kar ıtıdır

Çiftler, do ru yada yanlı olarak,” çift terapistlerinin evlilik yıkma mesle ini icra ettikleri” mitine inanarak terapötik yardım aramaya gönülsüz olabilirler. Bo anmaların sayısındaki artı a, çift terapistlerinin sayısındaki çarpıcı artı ın tesadüf etmesi bu miti beslemeye yardım etmi olabilir.

TERAPİSTLERİN ÇİFTLER HAKKINDAKİ MITLERİ

Klinik pratik tarihi nasıl davranması gerekti i konusunda terapistlerin inandı ı mitlerle doludur. Bu mitler bazen terapötik süreç ile birbirine dolanır ve terapistin, çiftlerin sancılı durumlarından çıkmalarında rehberlik etme yetene ini engeller.

Terapistlerin Ki isel Mitleri

Terapistler di er herkes gibi ya am tarzı seçimlerini ki isel ihtiyaçlarına ko ullara ve varolan sosyal toplumsal modellere göre temellendirirler. Fakat bazı terapistler kendi seçimlerini yalnızca kendileri için de il aynı zamanda di erleri içinde yaparlar. Bu gerçeikle ti inde terapist kendi özel seçimlerini ve durumunu geçerli kılmak için klinik otoritesini kullanmaya e ilimlidir. Yanlı bo anımı bir terapist terapiyi ba ka bo anımı ki iler yaratmak için kullanabilir, “benim ya am tarzım üstün. Bo andı ım için di er insanlar da bo anmalı özellikle evlili iniz oldukça benimkine benzeyen siz yada depresif tatminsiz bir terapist depresif ve tatminsiz danı anlarını ya amın böyle oldu una inandırabilir.

Cinsiyetle ili kili Konular

Terapistlerin sahip oldukları bazı politik sosyal ve felsefi görüş ler çift terapisinde gördükleri erkek ve kadınlara yönelik tutumlarına sızabilir. Feminizm, cinsiyet, cinsiyetçilik, cinseltaciz ve di er politik konularda kamuda tartı ılan dü ünceler bazı terapistlerin terapist olarak etik misyonlarını kaybetmelerine neden olur. Kendi politik önyargılarını çift terapisinde kadın ve erkek davranı larının yorumlanması aracılı ıyla

yapabilirler ve kendi politik gündemlerini önyargılarını üphelenmeyen insanlara yansıtabilirler.

Yakınlık Miti

Evliliğin hedefinin bütün formlarında yakınlık sağlamak oldu u konusunda yaygın bir inanç vardır: Duygusal yakınlık e ler ruhlarını birbirlerine açmakta özgür hisseder ve isteklidir psikolojik yakınlık e ler kendilerini di erine kar ı tümüyle açık tutar; ve cinsel yakınlık e ler kar ılıklı has sa layan cinsel aktivitelerin tümüne angaje olur. Oldukça zor bir i !

Çatı ma ve Uyumluluk Hakkında Mitler

Çatı ma; tarafların ihtiyaçlarını istekleri ve dilekleri kaçınılmaz olarak zaman zaman uyumsuz olacağı ndan bütün insan ili kilerine özgüdür. Çatı ma ve çözüm ü duygusal olarak yakın ve psikolojik olarak birbirlerine ba lı birimler arasında özellikle önemli problemlerdir.

Ç FT TERAP S HAKKINDA TERAP ST M TLER

Teoriler- istatistiksel ortalamalar gibi genellikle tedavi edilen spesifik birey (ler) le az ilgili olan yada hiç olmayan genel ifadeler yada gerçekliğin bulanık haritalarıdır. Bir teori olsa olsa aslında gerçeklikte niçin nasıl ve ne oldu unu açıklamak için zekice yapılan bir tatmindir.

Zihinsel yapılar hipotez üreticileri olarak danış anlarımız hakkında dü ünmemize ve onlara en iyi ekilde yardım etmemize rehberlik ederler.

Normatif Standartlar

Normatif standartlar hakkında sistem teorisinin bir türeviden olan ekosistemik teoriyi destekleyen beçvar ve beçvar bir süre önce “odak noktamız bireysel patolojiden, bireyin parçası oldu u sistem patolojisine kaymıştır. Bir bireydeki disfonksiyonel davranı aile konteksti içinde normal yada mantıklı görülmeyle ba lanmıştır,” ifadesini kullanmıştır.

Sorumlu Kim?

Bazı ça da teoriler, terapisti, özel bilgisi olmayan ekilde tanımlayarak ve bu nedenle me ru özel otorite ve pozisyon kayna ı kabul etmeyerek terapistin e siz rolünü büyük ölçüde tehlikeye atmışlardır. Terapistin bir uzman olarak derecesinin indirilmesi otoriteyi sorgulayan ve genellikle otoriteyi otoriterizm ve baskı ile e it tutan bugünkü politik ve felsefi ruhun sonucudur.

M TLER Ç FT TERAP S N N DI İNDA TUTMAK

Terapistler kendilerini mitlerin terapötik olmayan yanlarından ve önyargılarından uzun süredir kullanılan iki yöntemle koruyabilirler: Tanısal de erlendirme ve deneyimli meslektaş larla konsültasyon

De erlendirme test edilebilir tahmini ö elere sahiptir. Uygun bir meslektaş la konsültasyon perspektif sa lar ve dü ündü ümüz yönü teyit eder yada etmez. Kör noktalarımızı kontrol eder. Her iki prosedür çalı mamıza kısmen nesnellik getirir kendimizi ve danış anlarımızı mitlerden korumak için ihtiyaç duyduğumuz mesafe ve perspektifi sa lar.

3.BÖLÜM IRKLAR, ETNİK GRUPLAR VE İNANÇLAR ARASINDAKİ İLİŞKİLER

Milyonlarca insan; diğ er etnik,dini ve ırksal kökenlerden gelen kişilerle ilişki kurarak antik tabulara karşı koyarken sessiz bir devrim dünyayı sarıyor. Bu sosyal transformasyon hiçbir yerde Amerikan toplumundakinden daha çarpıcı olmamıştır. Birleşik Devletler’de, bir zaman neredeyse imkansız olduğu düşünülen bir çok beraberlik bugün sıradanlaştı. Uluslar arası evliliklerin sıklığının artması yinede geçmişin gücünü silemedi. En kozmopolit ve laik ülkelerde bile farklı etnik kimliklerin ve dini inançların ilişki dinamikleri üzerinde güçlü etkileri vardır. Terapistlerin çare arayan artan sayıdaki karma yapılu çiftleri başarılı şekilde tedavi edilebilmeleri için ülkelerdeki çatışmaların ortaya çıkması psikolojik geçmiş kadar kültürel etkiyi anlama yeteneğide geliştirmeleri gerekmektedir.

MELEZ KÜLTÜR SORUNLARI İLE BAŞA ÇIKILMAK

Bazı çiftler farklı geçmişlere sahip olmalarının sorunlarındaki payını çabucak tanımlarken diğ er terapist sorunlara odaklanma kadar etnik dini yada ırksal karşıtıklıklarını anlamaz. Aslında terapistin çiftin kültürel geçmişlerini araştırmadan atımlarındaki kültürel öğelerin önemini bilmesinin yolu yoktur. Sağlık yönetimi çağında hala bir çok terapist danışanın sunduğu dışındaki sorunlara odaklanmaktan rahatsızlık duyar. Kültürel geçmişleri araştırmak gereksiz ve terapi alanını savurganca genişletmek olarak görülebilir.

Kültürel Karşı-aktarım

“Kültürel karşı-aktarım” formu genellikle terapistlerin melez kültürlü çiftlerle çalışmasını engeller. Bugünün laik papazları olarak psikoterapistlerin genellikle ırk, din ve kültür hakkındaki kendi tutumlarının diğ erlerini tedavilerini etkilemelerine karşı kördürler. Tarih boyunca her din bir önceki dini reddetmiştir. Psikoterapi “ruhun bakımı” ile din arasındaki güçlü bağlantılar terapistlerin psikoterapide genellikle dini ve kültürel sorunlarda zorluk yaşamalarının tam olarak nedenidir.

FARKLI KÜLTÜREL KODLARDAN KAYNAKLANAN ÇATIŞMALAR

Gramer ve söz diziminin kompleks kurallarını tanımlamayan çocukların bunları okulda çalışmadan çok önce öğrenip başarılı şekilde kullanmaları kendi kültürlerinin kurallarını da açık şekilde anlatamazlar. Bununla birlikte bilinç dışı kültürel kodlar kompleks şekilde ve geniş çapta inanç ve davranışın her yanına nüfuz eder. Doğumdan annenin dokunuşuna evin kokusundan tınısına kadar kişinin yeti diğ er bütün sosyal dünyada programlanmıştır. Para ve güç hakkındaki davranışlar, “zamanında” yada “geç” in ne olduğu yeme alışkanlıkları çocuk yetiştirme ve disiplin flört ve seks havadan sudan konuşma ve ciddi konuşma öfkenin niçin ve nasıl ifade edildiğ in nasıl özür dileneceğ i gibi konular üzerinde derin etkilere sahiptir.

- Zaman
- Evrenin doğuşu
- Ailenin kaynağı
- Duyguların ifadesi
- Kişiler arası ifadeler

- Cinsiyet rolleri

KÜLTÜREL ÇATI MAYI ÇÖZMEDE ÇFTLERE YARDIM ETMEK

Saygı yada hoşlanmamayı iletmek için uzak bir mesafede dururuz. Orta mesafe duygusal olarak nötr sosyal etkileşimi iletir; yakın mesafe tehdit yada seksüel ilgiyi belirtir. Hemen hemen bütün kültürlerde karışık cinsten birine yakın mesafede durmak ve gülümsemek, samimiyet ve cinsellik çağırır.

Sosyal bilimciler iletişimin sözlü olmayan ve atasözlü formlarının kombinasyonunu uzun süre gözlemlenmiştir-vücut dili, sessizlik, söz kesmeler ve ton iddet ve sözlerimizin temposu söylediklerimizin gerçek içeriğine kadar çok bilgi iletir. Kelimelerin kendileri kadar yazılan müzik partiyonunun notaları gibidir. Yalnızca performansla olarak hayat bulurlar.sözsel olmayan hareketleri kullanma ve yorumlama ekimiz kendi sözlerimize ve bakışlarımızınkine verdi imiz duygusal önemi belirler. Ve kelimeleri kullanma ve yorumlamanın bütün açıları kültürel kullanma ile yönetilir.

Aile Kimliği Hakkındaki Çatı malar

Dini, etnik yada ırklar taraflar arasındaki çekim için en yaygın olarak ifade edilen nedenlerden biri, bireyci ve kolektif kültürlerden insanlar arasındaki çekimdir. Bireyci kültürler; kişisel otonomiye kendini fark etmeye; kişisel inisiyatif ve karar vermeye vurgu yaparlar. Öte yandan kolektif kültürler gruba sadakate aile toplum ve halkın birbirlerine bakışına yüksek değer verirler.

Dini Arkaplanları Ara tırmak

Çiftler dini farklılıkları ile baş etme yolları bulamazsa Paul ve Rachel Cowan'un ruhsal kilit olarak adlandırdıkları durum ortaya çıkabilir. Bu kilit genellikle farklılıklarıyla karışıklığın sonuçları korkusuyla iki eşi arasında dini mirasları ile ilişkilerini en aza indiren bir anlaşma formunu alabilir.

Danışmanlarınızdan dini miraslarının ve inançlarının anlamı üstüne derinlemesine danışmanlıklarını ve kendi dini ve ruhsal inançlarının evrimi hakkında kendi aile üyeleriyle ve birbirleriyle konu malarını isteyin. Aile hakkındaki sorular yararlı olabilir.

- Dini inançlarınız şimdi sizin için ne kadar önemlidir?
- Dini inançlarınızı nasıl uygularsınız?
- Dini pratiğinizi ve inancınızı tek başınıza kendinizin izlediği bireysel, ruhi bir yol mudur yoksa dininizi aynı inançları paylaştığınız toplumun pratiğinden ayrılmaz olarak mı görüyorsunuz?

Çocukluğun Kültürel Tarihini Ara tırmak

Karma çiftlerdeki eşler ailelerinin kültürel kimliği üzerine çatı mayaya girdiklerinde her birinin kendi çocukluklarının kültürel tarihini ara tırmak işe yarayabilir. Karma kültürlü çiftlerle çalışmada genellikle geçmişin ilgisini reddetme dikkat çekicidir.

ÇOCUK TERAPİSİ

Çocuklara Sağlam Bir Kimlik Geli tirmelerinde Yardım Etmek

Melez kültürlü çiftler terapiye genellikle çocuklar hakkındaki çatı malar nedeniyle gireceklerdir. Her aile için en iyi yol çok değerli olabileceği için karma evliliklerde çocuk gelişimlerinin basit formülleri yoktur. Bazı ailelerde çok işe yarayan deneyimlerinde felakete dönüşebilir.

Ambilavansı Normalle tirmek

Çocuklar büyükler gibi do al olarak “kazanan” tarafta olmaktan ho lanırlar. ki ırk ve dinli azınlık gruplarının çocukları ebeveynlerden birinin yada di erinin grup statüsüne ba lı olmanın dezavantajlarını ve kırılganlıklarını fark ettiklerinde kendilerini huzursuz hissederler. Genellikle kimlik denemeleri kimliklerinin farklı kısımlarını reddetme ve vurgulama periyotlarından geçerler.

Çocuklara Önyargılarla ba etmede Yardım Etmek

Çocuklar ya adıklarını dünyanın do ası hakkında bilgi sahibi olmaya ihdiyaç duyarlar. Ebeveynleri mantıksız olanı anlamaya ba lamalarında çocuklara yardım etmeleri için cesaretlendirin.

Sorunların Üstüne Gitme

Çocuklar zamanlarını çok fazla okulda geçirdiklerinden bütün ebeveynlerin çocuklarının pozitif kimlik geli tirmelerine yardım etme çabaları okullar tarafından desteklene bilir yada altı oyulabilir. Çocukların dünyadaki ba nazlık ve önyargılarla ba etmesinin en önemli yollarından biri onların e itimini yada sosyal çevresini etkileyen ön yargılarla etkin ekilde u ra abilen ebeveynleri gözlemektir.

Aile Reddiyle ve Sosyal Red ile ba etme

Aile kabulünün yoklu u, karma kültürlü ili kiyi destabilize edebilmekle birlikte tersi etki de yapabilir. alı ılımlı destek kaynakları kesilen kendini sürgünde hisseden çift birbirlerinin kollarına itilir. Di erlerinin yargılarına sinirlenerek ailelerine öfkelerine odaklanırlar ve yeni ili kileri hakkında normal olan ambivalansı ya amayabilirler. Dı arıda dü manlar tarafından tehdit edilen bir ulusun saflarının sıkıla masını ve geçici olarak kendi içlerindeki farklılıklarını unutması gibi bir durum söz konusudur. Bizim görevimiz çiftlere ili kilerine getirdiklerini farklılıkları anlama ve ba etmede yardım etmektir.

Sınıf farklılıkları

Çe itli ölkelerde de i ik düzeylerde olmak üzere zenginlik ve bazen de yoksulluk di er sosyal farklılıkları silebilir. Birçok toplumda en tepede ve bazen de sosyal merdivenin en altında kültürlerin ve ırkların karı ması daha fazladır. Para bir çok grupta sosyal etkile imi ya lar ve zenginler dı arı ile evlilikte ilk sırada yer alır. Yoksulluk yükünü ve sosyal damgayı payla ma benzer ekilde di er sosyal farklılıkları en aza indirebilir.

Sis perdesi

Bazen ailenin itirazlarının içeri i gerçekte aileyi ve psikolojik çatı mayı gizlemek için kullanılan bir sis perdesidir. Bu ailelerde ebeveynler ili kiye muhalefetlerinin odak noktası olarak dini sınıfı ırkı yada kültürlü kullanabilirler, aslında asıl kar ı çıktıkları çocuklarının büyümesidir.

4.BÖLÜM HOMOSEKSÜEL Ç FTLER

Çiftler –gey, lezbiyen yada Heteroseksüel olsun- birlikte bir ya am kurmaya çalı ırken bir çok benzer sorunla kar ıla ırlar. Bunun bir ili kide anlamı nedir? Hangi rolleri üstlenir hangi rolleri di erinden bekleriz? Bu roller zamanla nasıl de i ebilir? Bir çift olmanın “kuralları” nelerdir ve hangileri bizim i imize en çok yarar? Hangi ilkeler

ve de erlerle ya ayaca ız? Bir ili kinin yanı sıra gelen çok sayıdaki hayal kırıklı ı ve çatı mayla nasıl ba edebiliriz?

Bir çok lezbiyen ve gey çift anti-gey önyargıları içselle tirebildikleri için kendi ili kilerini Heteroseksüel kar ılıklarına göre daha az uygun yada uygulana bilir görebilirler. Bu durun gey ve lezbiyen ili kilerde ya anan güçlüklerde payı olan tek faktör de ildir yine de bu çiftlerin yüzle ti i problemlerden bazılarını açıklar.

B R BA YARATMAK

Farklıla ma ile sevgi ba ı arsında bir denge bulmak ili kide de i ik rolleri ke fetmek ve kabul etmek ya am düzenlemeleri üzerinde anla maya varmak ili kinin sınırlarını monogami olmayan ekilde tanımlamak ve ne kadarının gizli olaca ı yada olmayaca ını belirlemek.

ÇATI MA LE BA ETMEK

li kiye yeni ba layan çiftler kısa sürede farklılıkların hem çekici hem de itici oldu u rahatsız edici gerçe ini ke federler. Zaman geçtikçe daha önce çekici görülen nitelikler, büyük bir öfke yaratabilir.

ÖNCEK E LERLE L K LER

Çift üyelerinden biri eski sevgilisi ile ili kilerini sürdürmek isterse bu hayaletler terapideki çiftler için çok canlı ekilde maddile ebilir.

C NS YET ROLÜ STEREOT PLER NE KAR I KOYMAK

Terapistlerin gey ve lezbiyen danı anlarının kendi farkındalıklarını kolayla tırabilecekleri bir di er yol cinsiyet rollerine dayalı varsayımları sorgulamaktır. Terapist cinsiyete dayalı olabilecek ekilde (maskülen yada feminen) ki inin görünü ünün bazı görevler için uygunlu a i aret etti i yada kültürel olarak kadın yada erkeklere ait ki iler karakteristikler oldu u fikrini sorgulayarak yararlı bir hizmet sa layabilir.

G ZL KALAN YA DA ALEN LE ENLER

Gizli kalacaklar yada ortaya çıkacakların tercihi (ki inin geyli inin herkese açıklanması) bir ili ki olu turan homoseksüel çiftler için münaka a noktası olabilir. Çift ki isel dürüstlük konularını gizli kalacak yada aç ı a çıkartılacak konulardan farklıla tırma hakkında yardıma ihtiyaç duyabilir.

YAKINLIKLA MESAFEY DENGEMEK

Lezbiyen ve gey çiftlerle çalı ırken bilinçli olarak ve açık ekilde çifte sosyal vakumda destek ve kabul sunarak yeni yaratılan ili kinin bir tarihçisi ve gelece inin savunucusu olarak davranmanın e siz imtiyazına saygı duydu umuzu bildiririz. Arkada bir destek sistemi görevi görevi görürken terapi çift için daha geni toplumu temsil eden bir müessesedir. Bu nedenle kendilerini bir ba ımlılık ili kisinde görmeye

alımakta olan bir çift için terapistlerden kabul ve saygı görmek çok güçlendirici olabilir.

SADAKATE BA LILIK

ki yıl yada daha uzun süre birlikte olan çiftin tipik kaygıları arasında cinsel sorunlar güvenin sembolü olarak finanslarını birle tirme ve ili kilerinin geleceğine yatırım ili kide heyecan kaybı ikayetleri ve yalnızlık problemleri bulunur.

Cinsel Konular

Bir çok kadın cinsel tacizi bir ekilde ya adı ndan terapide mümkün olan en kısa sürede bu olasılı ı ara tırmak yararlıdır.

Cinsel co ku kendini kontrole kar it olmakla birlikte cinsel tacizden ile meyi kolayla tırmak için tacize u rayanın güven ve gev emenin daha üst basamaklarına çıkmasından önce kendisini kontrol etmeyi ö renmesinin yollarını sa lamak zorunludur.

F NANSAL GÜÇLÜKLER

Çiftler genellikle ili kiye ba ladıktan sonra iki üç yıl sonra finansal anla mazlıklarla kar ıla ırlar.

Terapiye giren bir çok çift için ili kilerin bir geli im tarihine ve üstünde dü ünülmesi gereken bir gelece e sahip kendi kendine bir varlık oldu u fikri e lenceli de ildir.

Özellikle kriz zamanlarında ili kilerinin gücünü tartı malarını istemeyi yararlı bulur.

Çift genellikle birlikte ba arılarını unuturlar. Onlara güçlü yanlarında özel olarak odaklanarak ili kilerinin öyküsünün anlattırmak varolan problemin tiranlı ını hafifletmenin bir yoludur.

AKT F PROBLEM ÇÖZÜMÜ

Çiftler problemleri bir kontekste yerle tirerek “demiri so ukken dövme”ye muktedir olurlar ve tepki göstermek yerine farklılıklar ve problemler üzerinde daha do rudan konu mayı ö renirler.

Çiftlere bir ili kide kaçınılmaz ekilde ortaya çıkan problemleri müzakere etmenin ve kendi yöntemleriyle ba etmeye çalı manın ili kilerini güçlendirmede en iyi yol oldu unu hatırlatır; bu onlara gelecek sıkıntı dalgalarında geriye bakmak için bazı ba arı hatıraları verir.

MONOGAM VE AÇIK L KLER

Homoseksüel çiftler ili kinin ba langıç ve orta a amalarında “açık” ili ki sorunu ile u ra ırlar. Bizim çiftlerle çalı mamızda, bir açık ili ki fikri mantıklı bir öneri gibi görülebilirse de (“kimse benim bütün seksüel ihtiyaçlarımı gideremez”) e lerden biri yada her ikisi ili ki kurma dürtüsü ile davrandı nda bu fikir çöker. Genellikle kıskançlı a derin yaralanmaya ve ihanet duygusuna neden olmakla birlikte bu hislerin ço u ifade edilmeden kalır çünkü önceden “mantıklı” bir anla ma yapılmı tır.

Kızgınlıklar dolayı ifadeler bulur ve ele alınmadan bırakılırsa ili kinin bütünlü üne ciddi hasar verebilir.

HIV SORUNLARI

Birçok erkek gey ve lezbiyen, AIDS salgınından pek çok arkadaş ve arkadaş kaybederek etkilenmiştir. Örneklere lardan biri HIV pozitif olabilirken diğeri HIV negatif olabilmektedir; bu bağda edilmesi gereken pek çok sorun çıkarır. HIV pozitif e ciddi e kilde güçsüz duruma geldi inde HIV negatif e bu durumun nasıl üstünden gelecektir? E ine fiziksel ve duygusal deste i sa layabilecek midir? Geçmiş te ciddi bir hastalıkla ve kayıpla nasıl ba etmiştir.? HIV pozitif ki inin kendi ailesi ne kadar yardımcı olacaktır?

HIV negatif e genellikle profesyonel yardım konusunda gözden kaçır çünkü hizmetlerin ço u virüsten etkilenene yöneliktir. Genellikle HIV negatif ki i hisleri hakkında konu amaz duygusal destek almaya hakkı olmadığını dü ünür çünkü e i hastadır yada yalnızca e i de il arkadaş ları da hastayken kendi sa lıklı kaldı ı için suçluluk duymaktadır.

E lardan biri yada ikisi de HIV pozitif bir çiftin tedavisinde onlara bu konuların çözümünde yardım etmek ve her biriyle açık olarak konu mak önemlidir. Bu yenilgiye u ramı lık hissini azaltır ve tartışılacak konular için alan sa lar.

L K Y YEN LEMEK VE CANLANDIRMAK

Uzun süreli ili kiler olan çiftler ili kilerinde canlılık eksisi i ikayeti ile terapiye geldiklerinde e lardan biri yada her ikisi de uzun yıllar süresince kurdukları uyumu bozma korkusuyla ki isel gelişimini kısıtlıyor olabilir. Bireysel gelişimin engellenmesinin kaçınılmaz sonucu kayıtsız ve bayatlamı ili kidir. Çift ili kinin gerekliliklerine katılırken aynı zamanda ki isel hedeflerinin pe inden de ko mak için cesaretlendirilmeye ihtiyaç duyuyor olabilir.

Terapi seanslarında bir e i di erine çeken ilk eyin ne oldu unu hatırlamak uzun süredir ili kide olan çiftin birbirlerini garanti görme e itimini azaltabilir. Ayrıca e lerinin pozitif özelliklerini de hatırlatır. Her e di erini ilk ideal haliyle ve imdiki realiteyle birlikte görme iste i ve kapasitesinde olmalıdır.

İi kiye Yeniden Biçim Vermek

Terapistler daha eski çiftlere yeni cesaretlendirici senaryolar yazarak aksi takdirde donuk kalacak ili kiye canlılık a ılamaya yardım edebilirler de i iklikler çok çarpıcı olmak zorunda de ildir.

GEY VE LEZB YEN EBEVEYNLER

Lezbiyenler ve gey erkekler evlat edinme suni dölllenme yada önceki evliliklerinden olan çocuklarının vesayetini ellerinde tutma gibi yollarla giderek artan e kilde çocuk sahibi olmaya karar veriyorlar. Gey ve lezbiyen aileler hakkında güncel bir ara tırmanın özeti a a ıdaki önemli bulguları ortaya çıkarmı tır:

- Lezbiyen ve gey ebeveynler Heteroseksüel ebeveynlere çok benzerler.
- Homoseksüeller çok iyi ebeveynler olurlar kötü ebeveynler olacakları miti ara tırmalıdır.

- Ço u gey erkek ve lezbiyen çocukları için kar ı cins rol modeli salamaya çalı ır.
- Babaları gey olan ço u çocuk ebeveynlerinin geyliklerini kendi babalarından ö renirken bazıları anneleri tarafında bigilendirilmi ebeveynleri tartı rken duymu yada kendilerini fark etmi lerdir. Çocukların reaksiyonları pozitiften kızgınlı a ve kafa kar ıklı na kadar uzanmaktadır. Küçük çocuklar daha büyük olanlara göre daha az zorluk çekmektedir.
- Ebeveynin homoseksüelli i bunu onların tahmininden daha iyi kabul eden çocuklarda uzun dönemli fazla problem yaratmaz.
- Ço u homoseksüel ebeveyn çocuklarıyla pozitif ili kiye sahiptir ebeveynin cinsel e ilimi toplam ebeveyn-çocuk ili kisinde küçük bir öneme sahiptir.
- Lezbiyen ve Heteroseksüel anneler annelik tutumlarında yada ben kavramlarında belirgin bir farklılık göstermezler.
- Gey yada lezbiyen ebeveynlik ile çocu un cinsel kimlik geli imi arasında ba landı yoktur. Çocu un geli iminde öne çıkan faktör cinsel kimlik de il ebeveynli in kalitesidir.
- Get babaların çocukların gey olarak dü ünölmeme konusuna dikkat eder. Babalarıyla nerede ve ne zaman görüneceklerini belirlemede çe itli stratejiler kullanırlar.
- Lezbiyen ve gey çiftlerin çocukları fazla cinsel kimlik problemi göstermez. Cinsiyet çatı ması yada kötü akran ili kileri ya adıkları konusunda fazla kanıt yoktur.
- Ço u çocuk bazı problemler ortaya çıkırsa da lezbiyen yada gey aileye sahip olmaktan dolayı kendisini damgalanmı hissetmez.

Bu bulgular ı ında homoseksüel ve Heteroseksüel çiftlerin ebeveynli i konusunda çok az farklılık görölmektedir. Lezbiyen ve gey ebeveynlere özgü çift terapisinde üstünde durulması gereken az sayıda problem ortaya çıkar. Bunların en yaygın olanların bazı çocukların ebeveynleri kültür içinde damgalanmı bir azınlı a dahil oldu u için önyargılara maruz kalabilmesidir.

5. BÖLÜM

Ç FT TERAP S NDE SA LİK KONULARI

Sa lık konuları çiftlerin terapiye getirdikleri bir çok problemin içeri ini yada odak noktasını olu turur. Bu sorunların bazıları birey tarafından ili kiye getirilir oysa di erleri yalnızca bireyler bir çift olduktan sonra ortaya çıkar. Birinciler arasında aile mitleri gerçek ve hayal edilen katılımsal bozukluklar vardır. Bunların hepsi ki inin dü ününcesinin biçimlenmesinde hakim rol oynayabilir ve kar ılı ında çiftin ili kisini etkiler. kinciler arasında çiftin birlikte ya amları sırasında zamanla do al olarak meydana gelmesi beklenen de i imlerin yanı sıra ba etmeleri gereken önceden tahmin edilmeyen hastalıklar ve travmalar vardır.

Sa lık sorunları olan çiftlerde çalı rken en azından üç faktörün dikkate alınması gerekti ini dü ünürüm: (1)çiftin dinamiklerinde rol oynayan sa lık sorunları; (2) çiftin bu sorunlara özellikle hastalı a ve hasta olmaya yükledi i anlam; ve (3) ki inin kendi bedenlerine ve e lerinkine ili kin eması-kısacası beden imajı.

SA LIK SORUNLARININ ROLÜ

Sa lık sorunları ki iler arası ili kilerde çoklu rol oynar. En basit yüzeyde hastalık sıklıkla dikkat ve özel bakım sa lamak için kullanılır.

HASTALI IN ANLAMI

Muhtemelen hastalı a yüklenen en dikkat çekici anlam çift dinamiklerinde duygusal beslenme elde etmek için bir araç olarak kullanılmasıdır.

Sa lık endi esi

Tutarsız ebeveyn ilgisi çocukta belirgin bir anksiyeteye neden olabilir, özellikle hasta oldu unda ve bakım ihtiyacı en üst düzeyde bulundu unda çocuk bu bakımın sa lanaca ndan asla emin olamaya bilir. Yeti kinli e geldi inde bu endi e çiftin ili kisini etkileyebilir. Örn ihtiyaçlarını kar ılanmayaca ını tahmin eden hasta e önceden hayal kırıklı ı, kızgınlık , gücenme ve benzeri duyular ya ayabilir böylece e inin yardım etme, bakım gösterme yetene ini engelleye bilir.

Hastalıkla U ra mada Aile Tarzları

Bazı aileler, hastalık için fazla emek harcar en basit sa lık olaylarına örn geçici kabızlık bile büyük duygusal önem verirken di erleri büyük sa lık sa lık problemleri ortaya çıktı nda dahi fazla efor harcamaz ihmal eder yada yava davanabilirler.

BEDEN MAJI

Beden emaları ya amın erken yıllarında geli ir; çocuk hali hazırda yeti kin vücudunun (her iki cinsinde) olması “gerekten “resmine sahiptir. Olgunla ırken beden imajlarımız peki ir. Ergenli e kadar bizi çeken ve cinsel olarak heyecanlandıran e in ölçüleri, biçimi, beden tipi konusunda bir iç resme sahip oluruz.

SA LIK HAKKINDA A LE YORUMLARI

Sa lık hakkındaki aile yorumları bazen çiftin birbirine ba arılı adaptasyon sa lama yetenekleri ve her çiftin kar ıla tı ı bazı ya am konuları ile çatı an ili kiye ta ınımı inançlara bir örnektir.

Örn bazı kansere e ilimli ailelerde bazı aile üyeleri bunu destekliyecek kanıt olmasa bile “yalnızca ailedeki kadınlar yakalanıyor,” diyerek kendilerini kanser geli tirme olasılı ndan uzakla tırırlar.

G ZL SKELETLER

Bir ki inin ailesindeki irsi hastalıkları e inden sır olarak saklaması çift için önemli sorunlar yaratabilir.

Böylesi bir örnekte yeni evli bir adam karısını iki erkek karde inin ciddi ekilde zeka özürlü oldu u konusunda bilgilendirmemi ti. Kadın gerçe i tesadüfen ö rendi inde adam itiraf etmi ve kadın hemen evlili i feshetmi ti.

6. BÖLÜM

ZOR ÇİFTLER

Zor çifti zor yapan nedir? Biz terapistler çiftleri; tedavi ederken hatta sonradan dü ünürken kar ı kar ıya bırakıldı ımız sıkıntılı hisler- esinsiz, sıkıntılı kederli yada korkmu temelinde “zor” olarak niteleriz. Bizim kar ı aktarımımız ilk tanımlayıcı sinyaldir.

ZOR ÇİFTLER SAPTAMAK

Zor çiftleri kendi kar ı- aktarım barometrenizi kullanmanın yanı sıra di er birkaç faktörle de tanıyabiliriz.

1. Ki ilere kar ı davranı ları hem terapide hem de terapi dı ında dengesizdir, istismar ve kendinize zarar verme ile karakterize olur.
2. Çocukluk deneyimleri daha dengesizdir ve geçmi lerinde genellikle anne- baba kaybı, taciz yada ihmal gibi iddetli psikolojik travma izleri vardır.
3. Genellikle beraberinde major depresyon ciddi madde ba ımlılı ı hatta psikoz gibi psikiyatrik hastalıklar vardır.

7.BÖLÜM

EV Ç İDDET

Ev içi iddet vakalarında kar ı en etkili yöntemler hakkında farklı görü ler mevcuttur. Ev içi iddetin bir kadın ile erkek arasında süren bir ili ki kontekstinde oldu u gerçe ine dayanarak çift terapisi mantıklı bir klinik müdahale tarzı olarak görülebilir. Bununla birlikte bırakın çift terapisini psikoterapinin rolü dahi e er iddetle kar ı çıkılmasa bile genellikle zora gider çift terapisine kar ı en güçlü muhafet dövülen kadınların çift terapisinin katılımcıları olarak yeniden travma görmelerine dayandırılır.

Feminist Ele tiri

Feminist teorisyenler, aile içi iddete uygulanan geleneksel intrapsi ik ve ki iler arası görü leri iddetle ele tirir. Psikodinamik formilasyonlar kötü erkek davranı larını bireysel psikopotoloji olarak yorumlayarak ve örtmece ekilde sıradan insan ihtiyaçları olan farkına varılma ve kabul edilmeyi kar ılamak için etkisiz bir kalkı ma olarak yeniden formüle ederek yada bir erke in hükmetme ve kontrol arzularını erkekli in sıradan üstünlü ün ihtiyacı olarak yeniden yorumlayarak hafife alma riski ta ır.

iddet Tipleri

Fiziksel iddet. Bu çe it iddet: vurma; tokat atma; çimdikleme; objeleri fırlatma; saç çekme;yakma; itme; yakalama; bo ma; e in hareket etmesine yada gitmesine engel olma; bıçaklama; kesme; evden atma yada kilitleme; odaya kilitleme; yiyecek vermeme; ısırma, itme; yere yada duvara çarpma; zaptetme yumrukla yada obje ile vurma; silah kullanma yada kullanma ile tehdit etme araç ile üstünden geçme sarho ken pervasızca araba kullanma; iddetle uyandırma; sekse zorlama;ilaç yada alkol kullanmaya zorlama takip etme gibi çe itleri içerir.

Psikolojik Suiistimal ve iddet. Bu çe it suiistimal ve iddet, küçümseme, ad takma, zihin oyunları yada gaslight (havagazı-ki iye deli olduklarını dü ündürtmek); a a ılama; kendi hakkında kötü hissettirme (bakı lar, hareketler yada jestlerle sindirme) e yalara zarar verme yada evcil hayvanları incitme;

Sözlü Taciz ve iddet. Bu tür taciz yalnızken yada ba kalarının önünde a ırı a a ılama yada karalamayı içerir; e i bırakma; terk etme tehditler,e i sosyal yardım kurumuna, i verene vb. rapor etmekle tehdit, sözel öfke, küfretme yada e e yönelik uzun konu malar.

Ekonomik Taciz ve Gözda ı verme. Bu tip iddet e i i sahibi olmaktan ve sürdürmekten alıkoymayı içerir:

Cinsel Taciz. Cinsel taciz zorlayıcı yada saldırgan cinsel aktiviteyi içerir.

E yaya Yönelik iddet. Bu tür iddet hareketleri içinde e in e yalarına zarar vermek;

Evcil hayvanlara yönelik iddet. Bu iddet e in yada çocukların evcil hayvanlarına zarar verme tehditlerini ve vermeyi;fiziksel tacizi; i kenceyi yada hayvanların özellikle e in yada çocukların önünde öldürülmesini; e in boyun e mesini sa lamak için hayvanları yiyeceksiz bırakmayı içerir.

iddetin Derecesi

Fiziksel Yaralanmanın Derecesi

Psikolojik Yaralanmanın Derecesi

iddetin Derecesinde Artı

8. BÖLÜM EBEVEYN Ç FTLER

Bu bölüm çift terapisinin önemli fakat ihmal edilmi bir yanı yani çocukların ebeveynlerinin ili kisi üzerindeki etkisi konusundadır. Ço u çift ya ları nedeni hali yada

önceki ili kileri ne olursa olsun ebeveynli e hazırlanır dahil olur yada bazı di er biçimlerine sahip olur. Ebeveynli in etkisi genellikle çiftin konularının merkezindedir.

EBEVEYNL N ZORLUKLARI VE STRESLER

Bir çok çift terapiye geldi inde ili kiden yada terapiden ne bekledi ini ifade etme becerisine sahip de ildir. Genellikle terapiye ba vurmalarındaki temel neden olarak frustrasyon duygusunu tanımlarlar.

Ebeveynli e Geçi Yapmak

Yeni do mu yada büyük bir çocukla ebeveynlik rolüne geçmek yıpratıcı bir deneyimdir. Böylesi ebeveynler terapiye girdiklerinde çaresiz ekilde hayatı sürdürmenin temelleri ile ilgilenirler: evde talepkar ve genellikle gürültülü bir bebekle yeterli uyku almak;di er yandan muhtemelen büyümekte olan çocukların halihazırdaki ihtiyaçları ile de hokkabazlık yapabilme; ergenlik ça ındakilerin kendine güvensizli i, kar ı koymaları ve öfkeleri ile ba etmek ; ayda bir sefer bir birleriyle ba ba a bir ak am yeme i randevusu için bir çok eyi ayarlamak.

Ebeveynlik Sorunlarının Önemini De erlendirme

Çiftin ili kisinde ebeveynlik rolünü de erlendirmek terapistin terapi sırasında ebeveynlik sorunlarına de inip de inme konusuna karar vermesine yardım eder.

TERAPÖT K KAYNAK OLARAK EBEVEYNL K

Çocuk yeti tirmenin gerçekleri çift arasındaki her eyi de i tirebilir. Ebeveynli in ilk a amaları çift tarafından ba arıyla götürüldü ünde bu ba arı etkinlik ve yeterlik hislerine zemin hazırlar kar ılı ında da ili kiyi derinle tirir. Ebeveynli in kısıtlamalarının ili kilerinin üzerindeki etkisini kabul etmeye yardım etmek gibi ufak ba arılar bile genellikle çiftin daha sonra daha büyüklerini ba armasının yolunu açar.