

WALSH'UN AİLENİN KENDİNİ TOPARLAMA GÜCÜ ÜZERİNE KURAMSAL
BAKIŞ AÇISI

WALSH'S THEORETICAL POINT OF VIEW ON FAMILY RESILIENCE

Özden TURGUT*

*Arş.Gör., Afyon Kocatepe Üniversitesi
Eğitim Fakültesi, Afyon/Türkiye
ORCID-ID: 0000-0003-3620-8869

Yazışma Adresi:

Özden TURGUT
E posta: ozden5@hotmail.com

Gönderim Tarihi : 08 Eylül 2020

Kabul Tarihi : 12 Ekim 2020

ÖZ

Bu çalışmada, Walsh'un ailenin kendini toparlama gücü konusundaki kuramsal bakış açısı sunulmaktadır. Froma Walsh, aileyi kendini toparlayabilen bir bütün olarak ele alan bir kuram geliştirmiştir. Bu kapsamda, hem tek tek aile bireylerinin kendini toparlama güçlerini, hem de tek bir yapı olarak ailenin güçlü yönlerini vurgulamış, karşılaşılan sınavıcı olayları da ailenin gelişmesi için birer fırsat olarak görmeyi önermiştir. Buna göre aile hem ekolojik hem de gelişimsel bir bakış açısı ile incelenmektedir. Ayrıca ailenin karşı karşıya kaldığı travmatik durumlara karşı incinmezliği olduğu öne sürülmektedir. Aksine, ailenin kendini toparlama gücü, ailenin, karşılaştığı durumları uyum sağlayarak karşıladığı, esnek bir duruş sergilediği ve yıpratıcı süreçlerden en az hasarla çıkmayı başardığı bir psikolojik süreçtir. Bu süreç, aileyi sadece şu anki sorunlarla başa çıkabilmekte değil, gelecekte karşı karşıya kalabileceği başka sorunları da ele alabilecek güce erdirmeyi amaçlamaktadır. Bu derleme çalışmasında, Walsh'un geliştirmiş olduğu bakış açısı, alan yazın taraması yapılarak ele alınmakta ve tanıtılmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Aile, Ailenin kendini toparlama gücü, Kuramsal bakış açısı

ABSTRACT

This review aims to introduce Walsh's theoretical point of view on family resilience. Froma Walsh has developed a theoretical approach on "family" as a resilient structure. She has simultaneously approached both the resiliency of the individuals making up the family and an integrated monolith of individuals together. She has also suggested to see the challenges that the family is coming face to face as opportunities for the family to go forward. In this regard, the family is analysed both on an ecological and developmental point of view. The claim does not tell that the family is never hurt. On the contrary, this theoretical point of view tells that the family can adapt the difficult situations by a flexible attitude. Every challenge the family has faced would teach something that can be used by the family afterwards. This is a literature review that aims to focus on Walsh's approach to the concept "family resilience."

Keywords: Family, Family resilience, Theoretical point of view

Atıf için (How to cite): **Turgut Ö.** Walsh'un Ailenin Kendini Toparlama Gücü Üzerine Kuramsal Bakış Açısı. Atatürk Üniversitesi Kadın Araştırmaları Dergisi, 2020;2(2):46-54..

GİRİŞ

Froma Walsh, ailenin kendini toparlama gücü kavramı konusunda önemli çalışmalar yapmış bir yazardır. Walsh, aileleri kriz durumunda ve çoklu stres koşullarında güçlendirmek için kendini toparlama gücü yönelimli, toplum temelli bir yaklaşım geliştirmiştir (<http://ccfhchicago.org/faculty/faculty-descrip/froma-walsh/>). Bu derleme çalışmasında, aile ile ilgili ayrıntılı çalışmalar yapmış ve özellikle ailenin kendini toparlama gücü (family resilience) kavramı üzerine çalışmış olan yazarın bakış açısının ele alınması amaçlanmaktadır. Bu kapsamda çalışma, alan yazın taraması yapılarak gerçekleştirilmiştir.

Walsh, kariyerinin başlangıç döneminde, uyum sağlayamamış ve patoloji sergileyen bireylerin aileleri üzerine eğilmiştir (Walsh, 1979). Bu tutum, daha sonra yazarın vurguladığı gibi, geleneksel klinisyen bakış açısının, aileye, patoloji temelli bakması ve ailenin güçlü yanlarını görmemesinden kaynaklanmaktadır (Walsh, 2012). Walsh, aileye yönelik çalışmalarında, aile için normalin ne anlama geldiğine ve ailenin güçlü yanlarına eğilmiştir. Bu çalışmalarını, ailenin kendini toparlama gücü (family resilience) kavramı kapsamında gerçekleştirmiş ve geliştirmiştir. Bu kapsamda, incinebilirliğin rol oynadığı birçok bağlam üzerinde çalışmıştır. Bu bağlamlardan bazıları, çocukluk hastalığı-engelliliği, travmatik kayıp sonrası güçlenme ve yaşamın ilerleyen dönemlerindeki zorluklara uyumdur. Bunun dışında, ailenin, bir kültürel bağlam içerisinde sosyal bir grup olduğunu dikkate alarak, kültürün içinde önemli yer tutan aşkınlık/maneviyat bileşenlerinin ailenin kendini toparlamasında nasıl işlevsel olabileceği üzerinde de çalışmıştır.

AİLENİN KENDİNİ TOPARLAMA GÜCÜ

Aile terapisi aileye bakış açısını değiştirirken, Walsh da bu değişimin önemli bir parçası olmuştur. Zaman içinde

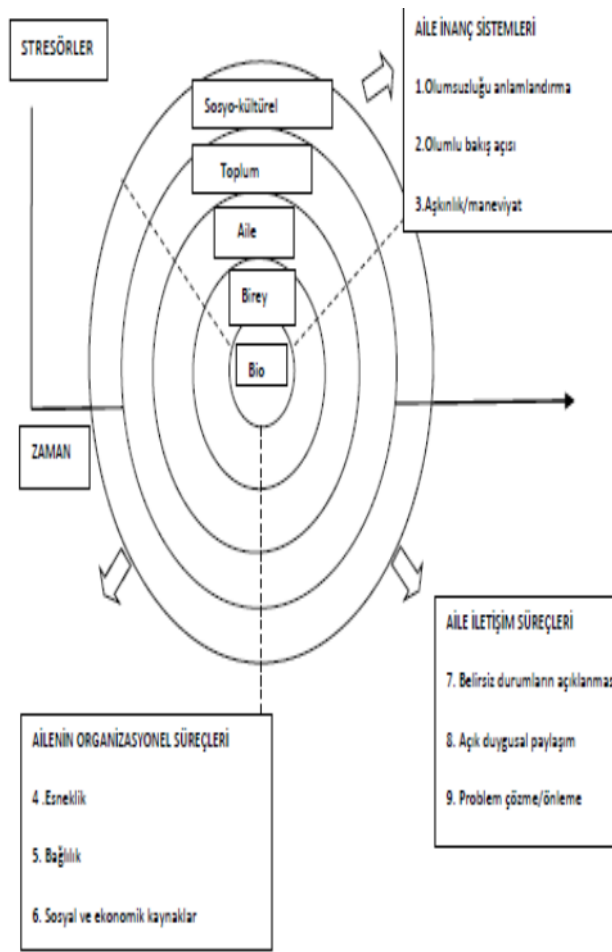
aileye yönelik bakışın değişmesi ile aile terapisi ailede neyin yanlış gittiğini araştırmaktan uzaklaşmıştır. Odak, ailede daha güçlü işlevsellik ve iyi oluş için ne yapılabileceğine çevrilmiştir (Walsh, 2011). Ailenin, içinde bulunduğu zorlukların içerisinde kendi güçlü yanlarını ve potansiyelini öne çıkarması, çaresizlik, başarısızlık ve suçluluk hislerine karşı onu güçlendirirken, gurur, özgüven ve “yapabiliriz” ruhunu pekiştirmektedir (Walsh, 2003b). Böylelikle, karşısına çıkan zorlukla, kendi çabası sayesinde mücadele eden bir aile söz konusu olmaktadır. Bu noktada, ailenin, zorluk karşısında aciz bir grup değil, birlikte harekete geçip ayakta kalabilen, bu gayret esnasında dönüşen bir yapı olarak görülmesi vurgulanmaktadır.

Bu bağlamda, ailenin kendini toparlama gücü yaklaşımı, ailenin sadece güncel problemini çözmesi ile ilgilenmemektedir. Ailenin, aynı zamanda daha sonra karşılaşılabileceği sınamalara hazırlanmasını da içermektedir. Bu anlamda, bir krize müdahale modeli olmaktan çok, aileye önceki yaşantılarından öğrenme ve etkili başa çıkma stratejilerini planlamada destek olunarak, olası kriz(ler)in önlenmesi sağlanmaktadır (Walsh, 1996).

Ailenin kendini toparlama gücüne odaklı yaklaşım, aileyi bir bütün olarak işleyen organizma olarak görmektedir. Yaklaşım, sadece “sağ kalanları” kurtarmaktan ziyade, zorluk yaşayan ailelere, gösterdikleri gayretleri için saygı ve şefkatle yaklaşp, kendilerini onarma potansiyellerine destek olmakta ve yapabileceklerinin en iyisini yapmalarına yardım etmektedir (Walsh, 2002b). Burada aile, kendi kendine harekete geçebilen, karşılaştığı olaya tepki verebilen bir yapı olarak görülmektedir. Dolayısıyla, kendini toparlama gücüne odaklı bir bakış açısı, aileleri yara almış olarak değil, sınanmış olarak görür; ailelerin kendi kendilerini onarma potansiyelini vurgular (Walsh, 1996).

Walsh’un yaklaşımı, aile işlevselliğini, geniş sosyal bağlamıyla ve

çok kuşaklı yaşam döngüsü temelinde görebilmeyi amaçlar; ekolojik ve gelişimsel bakış açılarını birleştirir. Ekolojik bakış açısı sayesinde, her bir ailenin kendine özgü güçlü ve zayıf yönleri dikkate alınır. Gelişimsel bakış açısı ise, ailenin karşılaştığı zorluğu, her bir aile üyesinin ve ailenin genel yaşam döngüsü bağlamında anlamayı kolaylaştırır. Ayrıca, ailenin kendine özgü, tüm üyelerine az veya çok etkide bulunan inançları da bu yaklaşımda dikkate alınır. Walsh'un ailenin kendini toparlama gücüne dair kuramsal modeli, Şekil-1'de gösterilmiştir.



Şekil 1. Walsh'ın (2016b) Ailenin Kendini Toparlama Gücü Modeli

Şekil-1'de de görüldüğü gibi, Walsh'un ailenin kendini toparlama gücü modeli, hem ekolojik, hem gelişimsel bakışı içermektedir. Model, aileyi, kendine özgü inançları ve özellikleri ile zaman içinde belirli değişimler geçiren, adeta canlı bir organizma

olarak izlemekte ve anlamaya çalışmaktadır. Bu model, aynı zamanda, aileyi meydana getiren bileşenler olarak bireyleri ve ailenin içinde yaşayıp uyum sağladığı toplumsal yapıyı da kapsamakta ve kavramsallaştırmaktadır.

Kendini toparlama gücü, yanlış bir biçimde incinmezlik olarak görülebilmekte ve krizden hemen sıyrılıp uzaklaşma beklentisi ön plana çıkabilmektedir. Böyle bir bakış açısı, kendini toparlama gücü olan kişilere özgü bir karakter olduğunu, onların zorlu yaşantılardan hiç yara almadan kurtulabildikleri ve hayatlarına devam ettiklerini varsaymaktadır. Bu bakış açısında incinebilirlik zayıflık olarak, travmatik yaşantılara normal tepkiler ise patolojik olarak görülür. Oysa kendini toparlama gücü üzerine çalışan yazarlar, travmatik olayların etkisinden uzaklaşmanın çok çabuk ve kolay çözümleri bulunmadığını vurgulamaktadır. Kendini toparlama gücü, acı çekmeyi ve azimli olmayı; krizi, ortaya çıkan zorluklarla uğraşırken kendi kimliğimize entegre etmemizi gerektirir (Walsh, 2002a). Bir kriz, aile için bir uyandırıcı olabilir ve ailenin, gerçekte neyin önemi olduğuna dikkat etmesine yardım edebilir. Aile üyeleri, bu süreçte, farkında olmadıkları kaynakları ve yeteneklerini keşfedebilir (Walsh, 2002b).

Kriz ve sına, uyumlu bir yaşam öyküsü için bir gerginlik kaynağıdır ve aynı zamanda düzenleyici araçtır. Bu kriz doğal bir afet de olabilir, kişisel bir trajedi de. Söz konusu zorluk, kişinin anlam dünyasında bir kriz meydana getirir ve kişisel bütünlüğü kesintiye uğratma tehlikesini artırır. Bu gerginlik, kişinin kendi yaşam öyküsünü inşa etmesine ya da yeniden düzenlemesine yol açar (Walsh, 1996). Kendini toparlama gücü, zorluklarla başa çıkmanın ötesinde dönüşüm ve büyümeyi içerir (Walsh, 2002a). Kendini toparlama gücü olan aileler, açık hedefler ve öncelikler ortaya koyar ve bu hedeflere ulaşmak için somut adımlar atarlar. Küçük başarılar üzerinden yol alırlar ve başarısızlıkları öğrenme yaşantıları olarak ele alırlar (Walsh, 2003b). Ayrıca bu aileler evrimsel bir zaman algısına sahiptir. Bu, yaşam boyunca ve kuşaklar boyunca

süreğiden bir büyüme ve değişim süreci anlamına gelmektedir (Beavers ve Hampson, 1990). Aile üyeleri, yıkıcı dönüşümleri, paylaşılan yaşam akışlarındaki dönüm noktaları olarak görürler. Aynı zamanda, sıkıntıyı normalleştirip bağlamsallaştırarak, kendi tepkileri ve yaşadıkları zorlukları, sıkıntı kaynağı durum eşliğinde anlaşılabilir olarak algılarlar (Akt. Walsh, 2003b)

Ailenin kendini toparlama gücü, ailenin karşılaştığı zorluğa karşı gayret gösterebilmesi ile bağlantılıdır. Kendini toparlama gücü, iyi bir şekilde çaba göstermeyi, süreç içinde gösterilen gayreti ve zorluktan öğrenmeyi, en sonunda da bu yaşantıyı birey olarak ve aileyle paylaşılan hayatla bütünleştirmeyi içerir. Dolayısıyla aile üyelerinin, kendilerini toparlaması, yeni beceriler ve daha güçlü bağlar geliştirmeleri ile bağlantılıdır (Rolland ve Walsh, 2006). Kısacası, bir kriz ya da travmadan sonra toparlanma, bir sonuç değil, zaman içindeki bir yolculuktur (Walsh, 2003a). Kendini toparlama gücü, destekleyici ilişkilerle beslenmektedir (Walsh, 2002a). Çoğu kültür, ailedeki uyumluluğa büyük değer verir ve ailenin gereksinimlerini, bireyin tercihlerinin üstünde görür (Falicov, 1998; Akt. Walsh, 2011). Bu noktada bireyin de gereksinimlerinin, aile açısından önemi unutulmamalıdır. Ailenin kendini toparlama gücü inşa edilerek, aile işlevsel bir birim olarak kuvvetlendirilir ve ailenin, tüm bireylerinin kendini toparlama güçlerini desteklemesine yardım edilir (Walsh, 1996).

Ailenin kendini toparlama gücü, bireysel kendini toparlama gücü ile de yakından ilişkilidir. Çünkü bireysel kendini toparlama gücü, ilişkiselliğe temellidir (Walsh, 2003a). Bu, Walsh'un, ailenin kendini toparlama gücü çerçevesinin, aile sistemler bakış açısı ile tutarlı olduğunu göstermektedir. Ailenin kendini toparlama gücü, aileyi bir sistem olarak ele alan bakış açısına dayanmaktadır (Walsh, 1996). Buna göre, ailenin sistem olması ile bağlantılı olarak, bir üyenin karşılaştığı stres verici olay ve problem, tüm aileyi etkilemekte; sonrasında ailenin problemleri ele alma süreçleri, olumlu uyum sağlama ya da

ilişkisel işlevsizliğe yol açabilmektedir (Walsh, 2011). Dolayısıyla, bir ailenin bu sınamaları nasıl ele aldığı, bireyin ve ailenin toparlanması açısından çok önemli rol oynamaktadır (Walsh, 1996). Ailenin kendini toparlama gücü, ailelerin krizler ya da sürekli streslerle daha etkili başa çıkmalarını ve bu mücadeleden daha güçlü bir hale dönüşerek çıkmalarını kolaylaştıran anahtar süreçleri tanımlamayı hedeflemektedir (Walsh, 1996).

Aile içi ilişkilerin nasıl ele alındığı ve ailenin bir bütün olarak hareket edip edememesinin sonuçları açısından bir örnek açıklayıcı olabilir. Walsh (2011) tarafından sunulan vaka şöyledir: Sekiz yaşında bir çocuk, annesi madde bağımlılığı tedavisi gördüğü için anneannesinin vesayetine geçmiş; tedavi bittiğinde tekrar kendi annesinin vesayetine geçmiştir. Tedavi sürecinde anneannesinde kalan çocuk, annesinin yanında iken anneannesinden ayrı kalmaktadır. Çünkü anne, velayeti kendi elinden almış olan anneanneye çok kızgındır. Anne, bununla beraber iş ve çocuk bakımının talepleri ile başa çıkmakta zorlanmakta ve velayeti kaybetme riski taşımaktadır. Yapılan müdahalede, anne ve anneannenin arasındaki ilişkinin onarılması ve rolleri üzerinde çalışılmıştır. Anneannenin rolü, çocukları yeterli olmayan anneden kurtarma rolü değil, kendi kızının iş ve çocuk bakımının talepleriyle daha iyi başa çıkmasına destek olma şeklinde değiştirilmeye çalışılmıştır. Anneanne, anne isteyken çocukların bakımı için destek verme ile hem anneyi hem de torunlarını desteklemektedir (Walsh, 2011). Bu örnekte de görüldüğü gibi, ailenin kendini toparlama gücüne dayalı bakış açısına dayalı müdahale, ailenin kendini onarma kapasitesini desteklemektedir (Walsh, 1996).

Walsh, geleneksel klinik bakışın normal kavramına bakışını eleştirerek, değişen bir dünyaya uyum sağlamayı sağlayan esnekliğe sahip olabilmek için yeni bir normallik algısı inşa etme gereğini vurgulamıştır (Walsh, 2002a). Güçlü yanlarına odaklanarak aileyi anlamaya çalışmak "Sağlıklı bir aile nasıldır?" sorusuna yanıt aramayı gerektirmektedir. Hayata, incinmez olma illüzyonu ile başlıyoruz. Ama

neredeyse tamamımız, bizi çok zorlayan bir kriz deneyimliyoruz. İncinebilir olma ve risk, insan olma koşulunun birer parçası olmakla birlikte, kendini toparlama gücü de insan olma koşulunun parçasıdır. Sağlıklı, başa çıkma gücü olan ailelerin de sorunları vardır. Sağlıklı ve sağlıksız aileyi ayıran asıl nokta, hüküm süren aile süreçlerinin sağlıklı işliyor olup olmadığıdır. Bir başka deyişle, önemli olan, ailenin karşılaştığı stres kaynaklarına nasıl yanıt verdiği (Walsh, 2003a). Ailenin kendini toparlama gücü, yapılan hataları öğrenme deneyimi olarak görerek ve küçük başarılar ile desteklenir (Walsh, 2011). Ailenin güncel kriz ile başa çıkma becerisinin desteklenmesi, sonra karşılaşılabileceği sorunlara karşı da ona yardımcı olmaktadır. Çünkü ailenin şu anki kriz durumunu yönetme becerisini desteklemek, onun gelecekteki sınamaları karşılama yeterliliğini de artırmaktadır (Walsh, 2011).

Bunun yanında, sağlıklı bir ailenin kimlerden oluştuğu, geleneksel bakış açısına göre tek biçimli iken, günümüzde, evcil hayvanlar da aile üyesi olarak yerlerini almaktadırlar. Bir kadın, kedilerinin, evlilik, boşanma, yeniden evlenme ve dul oluşu sırasında kendisinin sürekli yol arkadaşı olduklarını belirtmiştir (Walsh, 2016a).

Walsh, ailenin güçlü yanlarına dayalı bakış açısını, üzerinde çalışma yaptığı her alana taşımıştır (Walsh, 2011). Ailenin kaynakları, önemli sağlık problemi gibi zorluklara pozitif uyum sağlamada anlamlı etkide bulunur. Burada, ailenin işbirliği yapan bir takım olarak işlev göstermesi, fark yaratan noktadır. Ailenin kendini toparlama gücünü geliştirmeye yönelik çabalar, ilişkisel bağları güçlendirerek tüm aile üyelerinin iyi oluşunu desteklemeyi amaçlamaktadır (Rolland ve Walsh, 2006). Bir krizi birlikte atlatan çoğu aile, ilişkilerinin, krizden önceki haline göre çok daha özel ve sevgi dolu hale geldiğini belirtmektedir (Stinnett ve diğ., 1985; Akt. Walsh, 1996). Dolayısıyla, zorluklara karşı birlikte çalışma, aile üyelerini birbirine daha yakın hale getirmektedir.

Ailede sağlık sorunu ve/veya engelli bir çocuğun olması durumunda, ailenin kendini toparlama gücü, etkili başa çıkma ve

uyum sağlama ile çocukların ve ailelerin yaşam kalitesini güçlendirmede destek sunan bir psikososyal haritadır (Rolland ve Walsh, 2006). Kabul edilmelidir ki, karşılaşılan zorluğun hissedilen şiddeti ile aile yapısı, rolleri ve sorumlulukları değişime uğramaktadır (Rolland ve Walsh, 2006).

Ailenin bir bütün olarak zorluk karşısında uyum sağlaması, bu zorluğu, birlikte aşmaları gereken bir engel olarak görmelerine bağlı gibi görünmektedir. Örneğin, hastalık yaşantısına uyum sağlamayı, aile üyelerinin paylaştığı bir sınama olarak çerçeveleme, ailenin kendini toparlaması sürecine destek olmaktadır (Rolland ve Walsh, 2006). Bu bakış açısı işlevseldir çünkü kendini toparlama gücü, zaman içinde çoklu, yineleyici süreçleri içermektedir. Bir örnek olarak, boşanma durumunda, boşanmaya uyum, boşanma öncesi atmosfer ve ayrılma kararı, yasal süreçlerden geçme, evlerin, rollerin ve ilişkilerin yeniden düzenlenmesi gibi birçok aşamayı içermektedir (Walsh, 1991; Akt. Walsh, 1996). Dolayısıyla aile üyelerinin, zorluk karşısındaki işbirliği yapma yönündeki tutumu zaman içinde devam ettirmesi gerekmektedir.

Ailenin travmatik bir olay sonrasında toparlanması da büyük önem taşımaktadır. Ailenin kendini toparlaması bakış açısı ile yapılan müdahalede, travmatik yaşantıdaki zorluk bağlamsallaştırılır ve ilişkisel ağlardaki güçlü yanlar ve kaynaklar, iyileşme ve travma sonrası büyüme için değerlendirilir (Walsh, 2007).

Walsh'un travmatik olay sonrasında ailenin kendini nasıl toparlayabileceğine yönelik sunduğu bir örnek ABD'de 2005 yılında meydana gelen ve 1836 kişinin hayatını

kaybettiği (https://tr.wikipedia.org/wiki/Katrina_Kas%C4%B1rgas%C4%B1) Katrina kasırgası ile ilgilidir. Kasırgadan aylar sonra, yakındaki bir kasabada bir öğretmen, sokakta kalan 12 yaşında bir çocukla karşılaşır. Ne olduğu sorulduğunda, çocuk, babasıyla eve yaklaştığında, selde sürüklenen annesini gördüklerini, babasının, kendisine yüzüp annesini kurtarmasını söylediğini, ama

kendisinin donup kaldığını, yardım edemediğini, babasının buna çok kızdığını söyler. Sonrasında çocuk evden kaçar ve o andan itibaren ailesini görmez. Babasına, yüzme bilmediğini söylemekten utanır. Annesini kurtaramamış olmaktan dolayı kendini affedememektedir. Danışmanla birlikte kendi kasabasına giderler, amcası ile konuştuklarında amcası, o gün sel sularının iyi bir yüzücünün bile başa çıkamayacağı kuvvette olduğunu söyler. Amcası çocuğun babasının da yüzme bilmediğini ve bu nedenle çocuktan yüzmesini istemiş olabileceğini, kendi çaresizliğini çocuğa böyle yansıtmış olabileceğini söyler. Amca, çocuğu babası ile bir araya getirir ve o kötü günün ardından iyileşme başlar (Walsh, 2007).

Ailenin kendini toparlama gücü çerçevesi, ekolojik ve gelişimsel bakış açılarını bir araya getirmektedir. Bu sayede, aile işlevselliğini, daha geniş sosyokültürel bağlam ile kuşaklar boyu hayat döngüsü kapsamında görebilmektedir (Walsh, 2003b). Kendini toparlama gücü temelli bir yaklaşım, her aileyi, kendine özgü sınamaları, sınırlılıkları ve kaynakları ile değerlendirir. Ailenin kaynakları, ekolojik bir bakış açısı yardımıyla sağlıklı bir şekilde değerlendirilebilir. Ekolojik bir bakış açısı ile bireysel ya da ailevi zorluk, sosyo-kültürel bağlam içerisinde anlaşılır ve ele alınır (Walsh, 2011).

Ailenin karşılaşmış olduğu sınamalar, beklendik yaşam döngüsü geçişleri de olabilir, ani ya da zamansız meydana gelen olaylar şeklinde de olabilir (Walsh, 1996). Beklendik yaşam döngüsü süreçleri, gelişimsel bir bakış açısını gerektirmektedir. Her bir gelişimsel aşamada, incinebilirliği arttıran stres verici olaylarla, kendini toparlama gücünü destekleyen koruyucu mekanizmalar arasında değişen bir denge bulunur. Ailenin, akranların ve daha geniş sosyal güçlerin göreceli etkileri de her aşamada değişime uğrar (Walsh, 1996). Dolayısıyla, ailenin karşılaştığı her zorluk, aile açısından aynı şiddette deneyimlenmez. Bazı zorluklar, gelişimsel açıdan, aile yaşam döngüsünün hassas bir noktasına denk

gelebilir. Aile için bir krizin etkisi, bireysel ve aile yaşam döngüsü içerisindeki zamanlamasına bağlı olarak değişebilmektedir (Rolland ve Walsh, 2006).

Gelişimsel bakış dediğimizde, objektifimizi bütün bir yaşam sürecine çevirmeliyiz. Bu kapsamda ihmal edilen bir yaşam dönemi yaşlılık dönemidir. Walsh da bu konuda çalışmıştır. Yaşlılık dönemi, bireyin incinebilirliğinin arttığı, zayıflıklarının daha ön plana çıkabildiği bir yaşam dönemidir. Dolayısıyla ailede yaşlılık dönemini geçirmekte olan bir kişinin olması, aileyi de duruma uyum sağlama gereğiyle yüz yüze bırakmaktadır. Bir ailenin, yaşamın daha geç evrelerinde karşılaştıkları sınamalara yaklaşımı, daha önceki örüntüleri, yaşam deneyimleri ve kültürel bakış açısı ile bağlantılı olarak gelişir. Bu yaşam dönemindeki başarılı bir dönüşüm, değerler ve amaçların yeniden düzenlenmesi ile enerjinin ve ilişkilerin yeniden yönlendirilmesini içerir (Walsh, 2016a).

Yaşlılık dönemi ile ailenin de incinebilirliğinin artması, bu yaşam döneminin önemli simgesi emeklilik ve kültürel yapı ile bağlantılı değişimlere sebep olabilir. Örneğin, ebeveyn-çocuk bağının güçlü olması, bazı ailelerde üçgenleşmeye yol açabilmektedir. Emekli olmasının ardından "para kazanan" statüsü ve bu statünün getirdiği özgüveni yitirdiğini hisseden bir baba, oğlu ile ittifak kuran eşine yönelik öfke duyup, aşırı içmeye başladığında, bu durum, ailenin belli bir yaşam döneminde oluşan stres ile başa çıkamaması anlamına gelmektedir. Bu örneğin de gösterdiği gibi, Walsh'a (2016a) göre, ilerleyen yaşta olsa da, birey kendinin değerli olduğunu hissetmeye gereksinim duymaya devam etmektedir. Giderek artan gereksinimleri nedeniyle, anne-babalara çocuk gibi muamele edilmesi ve utandırılmaları, istenmeyen bir tutumdur. Çünkü finansal, duygusal vb. ihtiyaçlarını karşılıyor olmak, rollerin değiştiği anlamına gelmemektedir. Kısacası, Walsh'a (2016a) göre, bugün zayıflıkları öne çıksa da, ebeveynler uzun süren yetişkin yaşam deneyimine sahip olmaya devam etmekte ve saygıyı hak etmektedirler.

İlerleyen yaşlarda bireyin kendini toplama gücünü üst düzeyde tutması için, bu yaşam dönemi ile ilgili algısı üzerinde çalışmaya ihtiyacı olabilmektedir. Yaşlanmayı kişisel, ilişkisel ve ruhsal evrim olarak, yeni öğrenme, değişim ve büyüme vesilesi olarak görmek, zorlukların üstesinden gelme cesaretini besleyecektir (Walsh, 2016a).

Walsh'un bakış açısında, postmodern yaklaşımın etkisi görülmektedir. Postmodern yaklaşıma göre, kişinin gerçekliği, kendi öznel algısına göre inşa edilmektedir. Aile sistemleri kuramı ve aile terapilerinin erken dönemlerinde, anlam ve niyet kavramlarından uzak durulmakta ve daha çok yapısal ve iletişim örüntüleri ele alınmaktaydı. Yakın zamana gelindiğinde ise, postmodern kuramın etkisiyle, yaşantıların öznel anlamı ve anlamın sosyal inşası ile paylaşılan inanç sistemleri daha fazla dikkate alınmaya başlanmıştır. Travmatik bir olay, ailenin kültürel ve dini inançlarına temellenen baskın inançlarını uyandırarak algılarını ve tepkilerini etkilemektedir (Walsh, 2003a). Dolayısıyla, ailenin karşı karşıya geldiği zorluğa verdiği anlam, bağlantılı tutum ve davranışlarını önemli ölçüde etkileyecektir.

Konu yaşamda karşılaşılan bir kriz olduğunda, bu krizle, güçlü yönler odaklı yaklaşımla iyileşerek, dönüştürerek çıkmak için, inanç sistemlerine odaklanarak, anlam verme, olumlu bir bakış açısı ve aşkınlık /maneviyat yoluyla gelişme söz konusu olabilmektedir. Örneğin, ciddi bir rahatsızlıkla mücadele eden bir yetişkinin, henüz küçük yaşta olan çocuklarının büyümelerine eşlik edebileceği kadar uzun yaşamayı istemesi ve bu yöndeki çabası, onun olumlu inançlarıyla desteklenebilir. Çünkü birçok birey ve aile, zor zamanlarında gücü, teselli ve rehberliği kültürel ve dini geleneklerinde bulabilmektedir (Walsh, 2003a).

Anlam arayışı, dini bir inanış şeklinde olsun veya olmasın, kendini toplama gücü açısından belirleyici önemdedir. Yaşamda bir kimliğe sahip olmak ve anlamı aramak, yaşam boyu sürer. Araştırmalar, kişisel inanış ve ritüellerin, bağışıklık ve kalp-damar sistemlerini, olumlu duyguları ve beyin

aktivitesini güçlendirerek iyi oluşu ve iyileşmeyi desteklediğini göstermektedir (Schaie ve Krouse, 2004; Akt. Walsh, 2016a). Yaşamdaki amacı daha yüksek düzeyde olan yaşlı kişilerin, Alzheimer ve zihinsel işlevlerde azalma belirtileri ile ilerleyen hastalıklara yakalanma riskinin daha az olduğu bulunmuştur (Boyle, Buchman, Barnes ve Bennett, 2010). Bu bulgunun da, Walsh'un bakış açısını desteklediği görülmektedir.

Bireyde olduğu gibi, aile açısından da anlam arayışı, inançlar ve maneviyat büyük önem taşımaktadır. Maneviyat ile kişi kendi dışındaki bireyler, insan topluluğu, doğa ve kainat ile bağlantı kurarak kendini aşar. Her aile, kültürel, manevi ve çok kuşaklı geleneklerine bağlı olarak, kendi maneviyatını inşa etmektedir. Bu inşa süreci, aile yaşam döngüsü sürecinde dinamik bir görünüm sergiler. Sistem bakış açısı ile bakıldığında, maneviyat ile aile arasında zaman içinde karşılıklı bir etki olduğu görülmektedir. Anlamlı manevi inanç ve uygulamalar ailelerin ve aile üyelerinin daha güçlü olmalarına destek olabilmekte; benzer şekilde, aile üyelerinin kendi aralarında paylaştıkları manevi yaşantılar, aile üyelerinin inancını daha güçlü hale getirebilmektedir (Walsh, 2010).

Çağdaş yaklaşımlar, aile ile çalışan uzmanların, bireysel danışan ve ailelere yönelik tutumları üzerinde de etkili olmuştur. İnşasında Walsh'un da rol aldığı aile terapisi, ailenin güçlü yanlarına odaklandığı gibi, terapist ile aile üyelerinin hiyerarşik değil karşılıklı saygı ile işbirliği içinde çalıştığı bir düzene geçmiştir (Walsh, 2011). Ayrıca dikkat çekilen bir nokta da, terapi çok fazla sorun odaklı olduğunda, sorunlu yaşantının tekrarlanmış olmasıdır. Olumlu etkileşimler ile başa çıkma çabalarını destekleyen müdahaleler, stresi azaltmada, özgüveni ve daha etkili işlevselliği arttırmada daha etkili olmaktadır. Ailenin kaynaklarını ve potansiyelini harekete geçirerek, karşılıklı destek için bağları kuvvetlendirerek, aileler umut, özgüven ve sınamalar karşısında yeni yeterlilikler kazanmak için yüreklendirilmiş olur (Walsh, 2011; 2017).

Terapinin özellikleri denince, Walsh'un üzerinde çalıştığı bir diğer alan da, cinsiyet olmuştur (Walsh ve Scheinkman, 1989). Walsh, aileyi bir sistem olarak incelerken, cinsiyeti görmezden gelmenin, bu sistem bakışına uymadığı görüşündedir ve geleneksel aile terapisi yaklaşımlarının cinsiyet temelli tutumlarına da dikkat çekmiştir. Bu anlamda, sistem bakış açısının ortaya çıktığı yıllarda, kadının, erkek tarafından tanımlanan "diğeri" olduğu ve kadının yaşantılarının bu nedenle görünür olmadığına işaret etmektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu derleme çalışmasında, Walsh'un ailenin kendini toparlama gücü ile ilgili çalışmaları alanyazın taraması ile incelenmiştir. Aile terapisi alanında geniş bir çalışma ortaya koymuş olan Walsh'un aileyi hem bireylerin özelliklerini hem de bir bütün olarak işleyen tek bir yapı olarak ele aldığını, gelişimsel bakış açısını gözden kaçırmamış olduğunu ve sınamalar karşısında kendini toparlama gücü olan bir organizma olarak değerlendirdiği ifade edilebilir. Walsh'un bakış açısında aile, ekolojik bir çerçevede ele alınmaktadır. Aile hem kendi içindeki gelişimsel süreçleri devam ettirmekte, hem de dışında olup bitenlere yanıt vermektedir. İdeal bir kendini toparlama gücü seviyesinde bulunulduğunda, dışarıdan kaynaklanan sarsıcı durumlar ilk olarak

anlamlandırılmakta, olumlu bir bakış açısı ile ele alınmaktadır. Bu süreçte aşkınlık ve maneviyat kaynaklarına başvurulmaktadır. Eşzamanlı olarak, esneklik ve bağlılık gibi psikolojik kaynaklar ile sosyal ve ekonomik kaynaklar harekete geçirilmektedir. Bu aşamada en kritik bileşenlerden biri ailenin iletişim süreçleridir. Birey ve aile açısından belirsiz olan durumların açıklanması, duyguların açıkça ve işlevsel bir biçimde paylaşılması ve önleyici bir tutumla problemlerin ele alınması önem taşımaktadır. Walsh, aileyi incinmez bir yapı olarak görmemektedir. Ailenin yıpratıcı süreçlere karşı esnek ve işlevsel yanıt verebilen, kendini toparlama gücü olan bir yapı olduğunu belirtmektedir. Ailenin, her döneminde sınavıcı durumlarla karşılaşabildiğini, örneğin travmatik olaylar sonrasında toparlanabilmenin bu bakış açısı ile mümkün olduğunu belirtmektedir. Bunun yanı sıra, yaşlılık dönemindeki bireylerden oluşan ailelerde, bireylerin iletişim süreçlerinin, ailenin kendini toparlama sürecinde önem taşıdığı ifade edilmektedir. Dolayısıyla, Walsh'un aileye bakış açısı, ailenin başına gelen beklendik ya da beklenmedik olaylara bir bütün olarak işlevsel yanıt verebilen bir yapı olduğunu vurgulamaktadır.

KAYNAKLAR

Boyle, P.A., Buchman, A.S., Barnes, L.L., & Bennett, D.A. (2010). Effect of a purpose in life on risk of incident Alzheimer disease and mild cognitive impairment in community-dwelling older persons, *Archives of General Psychiatry*, 67(3), 304-310.

Rolland, J.S., & Walsh, F. (2006). Facilitating family resilience with childhood illness and disability, *Curr Opin Pediatr*, 18, 527-538.

Walsh, F. (1979). Breaching of family generation boundaries by schizophrenics, disturbed and normals, *International Journal of Family Therapy*, 1(3), 254-275.

Walsh, F. (1996). Family resilience: A concept and its application, *Fam Proc*, 35, 261-281.

Walsh, F. (2002a). Bouncing forward: Resilience in the aftermath of September 11, *Fam Proc*, 41, 34-36.

Walsh, F. (2002b). A family resilience framework: Innovative practice applications, *Family Relations*, 51(2), 130-137.

Walsh, F. (2003a). Crisis, trauma, and challenge: A relational resilience approach for healing, transformation, and growth, *Smith College Studies in Social Work*, 74(1), 49-71.

Walsh, F. (2003b). Family resilience: A framework for clinical practice, *Family Process*, 42(1), 1-18.

Walsh, F. (2007). Traumatic loss and major disasters: Strengthening family and community resilience, *Fam Proc*, 46, 207-227.

Walsh, F. (2010). Spiritual diversity: Multifaith perspectives in family therapy, *Family Process*, 49, 330-348.

Walsh, F. (2011). *Family therapy: Systemic approaches to practice*; "Theory and practice in clinical social work" içinde; Ed.: J. Brandell; ss.153-178. Sage.

Walsh, F. (2012). *Family resilience: Strengths forged through adversity*. "Normal family processes" içinde; Ed.: F. Walsh; ss. 399-427. 4th Ed. New York: Guilford Press.

Walsh, F. (2016a). *Families in later life: Challenges, opportunities, and resilience*. "The expanding family life cycle: Individual, family and social perspectives" içinde; Eds.: M.McGoldrick, B. Carter ve N. G. Preto; ss. 339-359. 5. Bs. New York: Pearson.

Walsh, F. (2016b). Family resilience: A developmental systems framework, *European Journal of Developmental Psychology*, 13(3), 313-324.

Walsh, F. (2017). *Aile dayanıklılığı: Sıkıntılarla dövülmüş güçlü yönler*. "Normal aile süreçleri" içinde; ss.409-438. Ed.: F. Walsh. 4. Baskıdan çeviri. Çev.Ed.: M.Kaya. Ankara: Pegem Akademi.

Walsh, F., & Scheinkman, M. (1989). *(Fe)male: The hidden gender dimension in models of family therapy*. "Women in families" içinde; Ed.: M. McGoldrick, C.M. Anderson ve F. Walsh, ss. 16-41. New York: Norton.