

## AİLE BİRİMLERİNİN YAPISINI TANIMA VE AİLE TERAPİSİ

Araş. Gör. Semai TUZCUOĞLU\*

Aile danışmanlığının temeli, sorunu olan kişiyi, aile bireyleri ile birlikte danışmaya almak ve aralarındaki iletişimi inceleyerek bozukluğu düzeltmektir (Kuzgun,1991). Aile terapisi aile ile yapılan bir tür psikolojik danışmadır. Genellikle psikolojik danışmada gerekli olan kurallar aile terapisi için de geçerlidir.

Aile terapisinde ilk oturumda toplantıya katılanlara terapi ve amaçları hakkında bazı bilgilerin verilmesi yararlı olur. Bu, bir tür oryantasyon aşamasıdır. Daha sonraki oturumlarda, sıra ile, çocukların duygu ve düşüncelerini belirtmelerine önem verilebilir. Sonra, veli-çocuk etkileşimi üzerinde durulabilir. Daha sonra, ana-baba arasındaki etkileşime dikkat çekilerek karşılıklı görüş ve önerilerin ortaya çıkmasına çalışılmalıdır. Sonuç aşamasında da tüm terapisinin ortaya koyduğu gelişmeler birlikte özetlenerek, yine ailenin isteği ile oturumlara son verilmelidir (Kepçeoğlu,1985).

Aile üyeleri ile birlikte çalışabilmek için her şeyden önce ailenin yapısında bulunan formal ve formal olmayan kuralların bilinmesi danışmanın sağlıklı ve verimli bir şekilde yürütülmesi açısından önemlidir (Jackson,1965). Bazı aileler vardır ki aile üyeleri hiçbir zaman duygularını rahatça ifade edemezler. Duyguların rahatlıkla ifade edilemediği ailelerde birtakım psikolojik rahatsızlıkların görülmesi de muhtemeldir. İnsanlar kurallara kayıtsız şartsız uymak zorundadırlar ancak bu kuralların gerekliliği konusunda bir açıklık yoktur.

Aile danışmanlığında bireylere bu kuralların sağlıklı olup olmadığı, insanlar arası ilişkiyi nasıl engellediği fark ettirilmeye çalışılır. Aile sosyal, duygusal bir sistem olup psikolojik canlılık için önemlidir. Aile kişinin ya öz saygısını geliştirir ya da kendilik değerini azaltır, ümidini kaybetmesine neden olur. Kişinin duygusal gelişiminin, ilgilenme, bakım, sevgi gösterme davranışıyla desteklenmesi gereklidir. Ancak bu şekilde olumlu duygusal gelişim kazanılmış olur (Luthman and Kirschenbaum,1974). Danışma sonucunda bireyler kendi farkındalıklarını görürler değişime ve yeniliğe açık hale gelirler. Daha önce de belirtildiği gibi ailenin yapısının bilinmesinde yarar vardır.

### AİLE TÜRLERİ

İşlevsel (fonksiyonel) Aile : Lewis, Bevers, Gosset ve Philips (1976) işlevsel ailenin özelliklerini şöyle belirlemişlerdir:

- Aile üyeleri birbirlerini destekler, aile üyeleri arasında yakın bir ilişki vardır, birbirlerini çekici bulurlar.
- Aile üyeleri birbirlerinin görüşlerine saygı duyarlar.
- Aile üyeleri düşüncelerini özgürce belirtir, bu düşünceler olumlu olarak ifade edilir, kişisel hak ve özgürlüklere saldırıda bulunulmaz.
- Eşler birbirlerinin anne babalık etkinliklerine saygın duyarlar. Anne baba ve çocuk arasında yarışma yoktur.
- Aile üyeleri girişimcidir, yaratıcıdır, arar, yapar, başarır, çekinmez, isteklerini ertelemez.
- Yaşantılar bireyselliği ve özerkliği destekler.
- Ailedeki kişilerin yetki ve sorumlulukları bellidir, kimsenin kimseyi yönetme ve birinin diğeri üzerinde zorlayıcı baskısı yoktur.
- Temelde işlevsel aile üyeleri diğerleri ile ilişkilerinde tehdit edici uyarılar algılamaz. İlişkiler birbirlerini destekleyici yöndedir beklentiler açıkça ifade edilir.

İşlevsel Olmayan (fonksiyonel olmayan) Aile : Bu ailelerde bozuk bir görev dağılımı vardır. Kimin ne zaman nerede ne yapacağı belli değildir. Ailedeki bozuk görev dağılımı kişiliğin gelişimini

\* Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü

olumsuz yönde etkilemektedir. Üzüntü ve soyutlanma üyelerde görülen en önemli özelliktir İşlevsel olmayan aile ilişkilerinde beş özellik genellikle dikkati çekmektedir.

- Bireyler kendi aralarında ve çevre ile sağlıklı ilişki kurmaya açık değillerdir, davranışları belirsiz ve dolaylıdır.

- Bireyler kendileri ile ilgilenmedikleri gibi başkaları ile de ilgilenmezler. Her zaman yorgundurlar. Buna çaresizlik ve ümitsizlik duyguları da eşlik eder.

- Şu anki yaşam sürekli inkar edilir. Her üye diğer üyeyi inkar eder, birbirlerine destek olmazlar, sürekli hayal kırıklığı yaşanır.

- Duygusal acıları gizlemek için büyük çaba harcarlar. Sonuçta psikotik, somatik ve antisosyal davranışlar görülür. Üyeler katı, duygusuz sert ve içine kapanık bir izlenim bırakırlar. Bu durum çoğu kez onları duygusuz ve sorumsuz olarak gösterir.

İşlev bozukluğu olan ailelerde bireyler düşüncelerini ve özellikle de duygularını rahatça ifade edemeleri için, klinik belirtiler başgöstermektedir.

Bu tür aile bireylerinde varolan duygu ve davranışlar şunlardır;

a) Kaygı İfadeleri : Şiddetli kaygı sonucu olumlu düşünme ve harekete geçme engellenmiştir. Bu durumda kaygı hastalık düzeyindedir. Kendini çaresiz görür, yapması gereken şeyleri başkasının yapmasını ister.

b) Anlamsız İfadeler : Bu durumda olan kişi aslında şu mesajı vermektedir. " Ben deliyim bu nedenle sorumlu da değilim, siz benden sorumlusunuz, bana bakacaksınız, benim sorumluluğumu alın, kendimi ancak o zaman değerli hissedeceğim." Bu durum daha çok açıklığın olmadığı, düzensiz ilişkilerin olduğu ailelerde görülmektedir. Kızgınlık anındaki delilik durumu cinnet hissi deliliği ile karıştırılır.

c) Hastalık İfadeleri : "Benimle ilgilenmezseniz ölümüne neden olacaksınız."

d) Uygunsuz İfadeler : "Kızgın ya da çaresizim", "Sizin ilgisizliğiniz beni hayal kırıklığına uğrattıyor". Bu semptomatik davranışlar ve duygular kişinin savunma mekanizmalarıdır ve kişiyi acı ve incinmeden kurtardığı için işe yaramaktadır.

İşlevsel bozukluğu olan ailelerdeki ilişkilerin yıkıcı olması ve tehdit yüklü olması dikkat çekici boyuttadır. Bu nedenle de üyeler arasında saygı ve sevgiye dayanan bir ilişki yoktur. Üyeler savaş halindedir. Anne ve baba arasındaki işbirliği zayıftır. Bireyler çoğu kez pasif ve savunucudurlar. Duygular ve düşünceler rahatlıkla ifade edilememektedir.

Danışman ailenin işlevsel ya da işlevsel olmayan ilişkilerini gözlerken kişisel deneyimlerinden de yararlanmalıdır. Başlangıçtan itibaren aile bir bütün olarak ele alınır ve dikkat bütün aileye yöneltilir. Teşhis modelinde aile üyeleri arasındaki tüm ilişkiye dikkat edilmelidir, zira tüm ilişkiler kullanılmak üzere birer malzemedir. Aile bireyleri çoğu kez kendilerini danışmaya getiren problemin farkında olmayabilir. Ailede gelişmeyi engelleyen, fonksiyonu bloke eden, korku yaratan ilişkilerin karşılıklı olarak gösterilmesi ve farkettilmesi gerekir. (Eisenberg and Patterson, 1976).

Aileye yardımcı olabilmek için öncelikle, danışmanın profesyonel olması ve bazı etik kurallardan haberdar olması gerekir.

Danışmanın ailelere yardım ederken nereden başlayacağını, görev ve sorumluluklarını çok iyi bilmesi gerekir.

Ailede yaşanan problemler ve karmaşa aile ilişkilerinin sağlıklı oluşundan kaynaklanmaktadır. Aile bu duruma direnç gösterebilir ve olayı başka yönlere çekmeye çalışmak için suni ifadeler kullanabilir.

Aile üyeleri ile danışmaya başlarken isimlerinin, yaşlarının, evlilik tarihlerinin bilinmesinde yarar vardır. Danışman, üyeler arasındaki ilişkinin düzeyini ve her bir üyenin problemle ilgili yaşantılarını bilmek durumundadır.

Ailenin danışmaya geliş sebebi yine son derece önem taşımaktadır. Bunun danışman tarafından bilinmesi gerekir. Çünkü aile danışmaya çevredeki sosyal baskı sonucu gelebildiği gibi, aile içinde yaşanan problemlerin artık çözülemez hale geldiğinden de gelebilir. Bunun bilinmesinde yarar vardır. Ailenin

danışmaya geliş sebebinin bilmenin yararı, bu konuda ne kadar bilinçli ve ne kadar gönüllü olduğunu gösterir.

Bireylerin kendilerine, ailelerine, kliniğe ilişkin algılarının ne olduğunun bilinmesinde yarar vardır. Önemli bir nokta da aile üyelerinin suçlayıcı mı, yoksa değişmeye açık mı olduklarının öğrenilmesidir. Değişmeye açık olan üyelerle çalışmak diğer üyelere göre daha kolaydır. Ayrıca ailedeki her üyenin yaşanan krize etki düzeyinin de bilinmesi gerekir. Böylece kişilerin yaşam döngüsü ile kriz arasında bir bağlantı kurulabilir (Simon, 1972).

Danışma esnasında açık uçlu ve yargılayıcı olmayan sorular tercih edilmelidir. Çünkü bu tür sorular ailenin acı, keder, kaygı, bakım ve büyüme ile ilgili durumlarını araştırmaya dönüktür. Böylece bireylere kendilerine güvenme yerine fonksiyonel olmayan semptomlara takıldıkları farkettilmeye çalışılır.

Aile danışmasında etkili olan bir başka yöntem ise aileye basit düzeyde ancak somut ödevler verip, üyeleri bu amaç etrafında toplamak ve çalışmalarını izlemektir. Burada amaç verilen ödevi yaparken kişilerin birbirleri ile olan ilişkileri ve birbirlerine nasıl davranıldığı, bir kişinin güdümü altında mı yoksa hep birlikte tartışılarak mı yapıldığını öğrenmektir. Böylece kimin daha etkili olduğu, üyeleri kimin yönettiği, aileye kimin daha egemen olduğu tespit edilebilir.

Yapılanmış aile görüşmesinde şu basamaklar izlenir;

- Aile üyelerinin problemi anlama ve ifade düzeyleri,
- Aile üyelerinin bir bütün halinde veya çeşitli kombinasyonlar halinde mi çalıştıkları,
- Evliliğin nasıl yapıldığı, nasıl geliştiği ve çocuklarını yetiştirme felsefeleri,
- Aileyi olumlu ya da olumsuz etkileyen olaylar,
- Aile üyelerinin ilişki içinde kendisini ve diğerlerini nerede ve nasıl gördüğü.

Aile ile görüşmenin başarıya ulaşabilmesi için kesinlikle danışmanın yeterli beceriye sahip olması gereklidir. Teşhise yönelik süreç sadece okuyarak öğrenilmez. Çok iyi teorik bilgiye sahip olmanın yanında en az onun kadar gerekli olan uygulama deneyiminin de bulunması gerekir.

Danışmanın beş alanda uzman olması gerekmektedir ;

- Bireyin ve ailenin yaşam döngüsünü bilme,
- Yetişkinler, ergenler ve çocuklarla görüşme yapabilme yeterliliği,
- Bireysel psikopatoloji ve ailesel patojenik ilişki dinamikleri bilme,
- Aile dinamikleri ile ilgili literatür bilgisine sahip olabilme,
- Tanı koyucu süreç ve tedaviden haberdar olma.

#### AİLE TERAPİSİNDE TEDAVİ MODELİ

Bu yardım şekli sosyal gelişimci ve çare bulucudur. Terapi üç temel üzerine inşa edilir;

a) Cesaret : Dürüst ol, sana ve diğerlerine ne oluyor, gerçekçi ol. Bu tutum danışanı sıklıkla sahip olduğu yanlış görüş ve kuruntularına olan bağlılıktan vazgeçirir.

b) Terapötik çalışma kararı : Kendisi ve diğerleri hakkında yeterince sorumluluk alma, sevmeye değer verme, ilgi gösterme, karşılıklı bağlı olmaya istekli olma.

c) Değişme isteği : Seçim yapmaktan doğar ve bireyi harekete geçirir.

Aile terapisinde bireylerin kendi sorumluluğunun farkında olması ve bu sorumluluğu alması gereklidir. Sorumluluk ve dürüstlük kendinin ve diğerlerinin değerli olduğu inancı üzerine temellenmişse, yararlıdır (Eisenberg and Patterson, 1976).

Danışman danışanın sorumluluk alıp almadığına dikkat etmelidir. Eğer danışanlar acizliği seçiyorlarsa sorumluluklarının sonuçlarını inkar ediyorlar, gerçek ihtiyaçlarını görmemezlikten geliyorlar demektir. Danışmada çoğu kez aile üyeleri ilişkilerdeki olumsuzlukları görür fakat kendi katkısını pek göremezler. Danışmada her bireye düşen sorumluluklar açık bir şekilde gösterilir, üyelerin işbirliği halinde çalışmaları yönünde teşvik verilir.

Görüşme yapılan yer yeterince büyük, aydınlık olmalı, yeterli sayıda taşınabilir sandalye ve kanepeler bulunmalıdır. Böyle bir ortamda aile üyeleri kendi seçimlerine göre ve istedikleri mesafede

oturabilirler. Oturuş biçimleri aile üyelerinin birbirlerine olan ilgisinin derecesini, hiyerarşiyi ve nefreti ifade edebilir. Ailelerle kontrat yapmak yararlıdır. Kontrat söz verilen davranış değiştirme ve başarı için son derece gereklidir.

Aile danışmasında en önemli şey oturumlar sırasında ortaya çıkan yaşantılar üzerinde odaklaşıp, bu yaşantıları ailedeki değişimler için kullanmaktır.

#### AİLE DANIŞMASINDA DİRENÇ

Değişme genellikle tüm insanlar için zordur ve değişmeye karşı direnç gösterilir. Danışmaya gelen aile üyeleri değişmeye karşı direnç gösterebilirler. Değişmenin kendileri için daha iyi olacağı değil, kötü olacağını düşünme eğilimindedirler. Değişme temel olan davranışlar üzerinde yeniden çalışmayı gerektirmektedir. Değişiklikten kastedilen şey problem için bazı sorumlulukları almaktır.

Deneyimli danışman direnci farkedecektir. Etkili bir danışma için ailenin her üyesinin kendini açıkça ortaya koyması, ne hissettiğini, ne düşündüğünü, ne gördüğünü söylemeye istekli olması gerekmektedir. Danışma ilişkisinde danışmanın da doğal davranması gerekmektedir. Aile terapisinin en yararlı yönü her bir üyenin davranışlarının tek tek ele alınması onların çözümünün bireylerce değerlendirilmesi, her bir üyenin biricik olduğunun gösterilmesidir. Gelecekle ilgili beklentiler birlikte ve karşılıklı karar alışverişinde bulunarak tespit edilir.

#### KAYNAKÇA

EISENBERG, Sheldon-Lewis, PATTERSON, Helping Clients With Special Concerns, Houghton Mifflin Company, USA, 1979.

JACKSON, D.D, The Study of the Family, Family Process, V:12, 1965

KEPÇEOĞLU, Muharrem, Psikolojik Danışma ve Rehberlik, Kadıoğlu Matbaası Ankara, 1985

KUZGUN, Yıldız, Rehberlik ve Psikolojik Danışma, ÖSYM Yayınları, Ankara 1991

LEWIS, J. & BEAVERS, W.R., GOSSETT, J., PHILLIPS, V.A., The Family System and Physical Illness. In No Single Thread: Psychological Health in Family Systems, New York, 1976.

LUTTMAN, S. & KIRSCHENBAUM, M., The Dynamic Family, Palo Alto, Calif., Science and Behavior Books, 1974.

SIMON, R.M., Sculpting The Family, Family Process, V:11, 1972