

## YAŞANTISAL BİR AİLE TERAPİSTİ: VIRGINIA SATIR\*

EXPERIENTIAL FAMILY THERAPIST: VIRGINIA SATIR

Ümran CİHAN<sup>1</sup>  
Handan KARAKAYA<sup>2</sup>

### ÖZET

Virginia Satir, hümanistik, varoluşçu ve bireydeki olumlu yönlere odaklanan düşünce yapısı ile aile terapisinin önde gelen isimlerindedir. Aileye verdiği önem, terapilerinde kullandığı kendine özgü teknik ve yöntemler, metaforlar Satir'in özgünlüğünü ortaya koymaktadır. Satir, aile içinde var olan sorunların nedeni olarak işaret edilen aile üyesini "tanımlanmış hasta" olarak değerlendirir. Bu "tanımlanmış hasta" genellikle aile üyesinin sorunlu ebeveynlik ilişkisinin görünürde olan kısmını ifade eder. Satir, her ailenin ve ailesel durumun yaşantısallığına vurgu yapar ve bu yüzden terapötik yöntemlerin ailenin biricikliğiyle ilişkili olduğunu savunur. Fakat terapilerinde belli başlı yöntemler kullanmaktan geri durmaz. Bunlar: heykelleştirme, aile haritası oluşturmak, aile yaşam kronolojisi ve kişisel mandaladır. Terapi sırasında bireylere rahat konuşabilecekleri bir ortam oluşturulması gerektiğine ve terapistin yeteneklerinin bu konuda çok önemli olduğuna değinir. Ona göre, bir aile terapisti; iletişime açık, yargısız, yeni şeyler öğrenmeye açık ve meraklı olmalıdır. Bu çalışmanın amacı, Satir'in aile terapisine katkı sağlayan ve onu öncülerden yapan düşüncelerini ortaya koymaktır. Diğer taraftan Satir'in görüşlerini eleştirel bir bakış açısıyla değerlendirmek, analiz etmek ve tartışmaktır.

**Anahtar Kelimeler:** Virginia Satir, Aile, Aile Terapisi.

### ABSTRACT

Virginia Satir is a prominent figure in family therapies, focusing on positive, humanistic, existentialist and individual positive aspects. The importance he gives to the family, his unique techniques and methods in his therapies, the metaphors reveal Satir's originality. Satir considers the family member who is cited as the cause of problems in the family as "defined patient". This "identified patient" is usually the visible part of the problematic parenting relationship. Satir emphasizes the spirituality of each family and family situation, and therefore argues that therapeutic methods are related to the uniqueness of the family. But he does not stop using certain methods in his therapies. These include: sculpting, creating a family map, family life chronology and personal mandala. It means that the environment in which they can talk to the individuals easily during therapy and the talents of the therapist are very important in

\* Bu çalışma TUBİTAK 2211 Lisansüstü Burs Programı tarafından desteklenmektedir.

<sup>1</sup> Arş. Gör. Fırat Üniversitesi, İİBF, Sosyal Hizmet Bölümü, ucihan@firat.edu.tr

<sup>2</sup> Yrd. Doç. Dr. Fırat Üniversitesi, İİBF, Sosyal Hizmet Bölümü, hkarakaya@firat.edu.tr

this matter. According to him, a family therapist should be open and curious to learn new things, open to communication, without judgment. The purpose of this study is to reveal Satir's thoughts that contribute to family therapy and her predecessors. On the other hand, it is aimed to critically evaluate, analyze and discuss Satir's views.

**Keywords:** Virginia Satir, Family, Family Therapy.

## GİRİŞ

Virginia Satir, kitapları, makaleleri, yazıları, kişisel düşünceleri ve videoları dünya çapında milyonlarca insana ulaşan ve aile terapisi denilince ilk akla gelen isimlerden biridir. Onun aileye ilişkin bakış açısı, sistem yaklaşımına dayalı, varoluşçu ve hümanistiktir. İnsancıldır; çünkü bireydeki rahatsızlığa ya da bozukluğa odaklanmaz. Bireydeki iyiye ve olumluya yönelik doğal yönelimi merkeze alır. İnsandaki olumlu yönelimli, ilerletici ve zenginleştirici olarak gördüğü hayat enerjisi ile bağlantıda kalmayı hedefler. Varoluşçudur; çünkü bireyi sabit ve değişmez bir kişilik yapısının etkisi altında edilgen bir kişi olarak kabul etmez.

O, terapileri sırasında aile içi denge unsuruna vurgu yapmaktadır. Hatta ailenin denge unsurunu bozan bazı durumları da örnek (büyükbabanın eve gelmesi, bir çocuğun doğumu ve boşanma vb) vermektedir. Öncelikle aile bireylerinin öz-benlik saygısını inceler ve sağlıklı/fonksiyonlu bir ailede bireylerin öz-benlik saygılarının yüksek olduğunu savunur. Satir, aileyi üç kuşak (çocuk, annesi-babası ve büyükannesi-büyükbabası) olarak bir bütün şeklinde görür ve terapinin ilk aşamalarında aile haritasını çizerek aile içindeki etkileşimi ve iletişimi görmeye çalışır. Satir, ayrıca aile üyelerini terapiye getiren sorun ve soruna sahip kişi üzerinde durur. Çünkü ona göre bu kişi, –onun deyimiyle tanımlanmış hasta- evlilik ilişkisinden en çok zarar gören bireydir. Bu aile üyesi üzerinden varolan sorunu çözmeye çalışır. Özgüven ve öz-benlik kavramlarına vurgu yapan Satir, aile bireylerinin özgüvenlerini arttırabilmek için öncelikle terapistin özgüven sahibi olması gerektiğini düşünür.

Bu çalışmada amaç Satir'in aile terapisi ve alanda öncü katkılar sunduğu yaklaşımlarını diyalektik bir bakış açısıyla ortaya koymaktır. Bu amaçla Satir'in entelektüel bakış açısını etkileyen deneyimler ve yaklaşımlar, ilişkisel ve bağlamsal bir karşılaştırma ile tartışılacaktır. Diğer taraftan Satir'in aileye bakış açısı, aile terapisinde kullandığı yöntemler, aile terapisine dair düşüncelerine yer verilecektir. Son olarak Satir'in aile terapisine katkısı, öncü fikirleri ve eksiklikleri tartışılarak bir değerlendirme yapılacaktır.

## SATIR'IN ENTELEKTÜEL BAKIŞ AÇISININ TEMELLERİ

Satir'in yaklaşımında onun bakış açısına temel oluşturan başlıca etkenlerin başında Satir'in çocukluk deneyimleri gelmektedir. Virginia Satir (1916-1988), Amerika'nın Neillsville eyaletinde çiftçi bir ailenin beş çocuğunun en büyüğü olarak dünyaya geldi. Üç yaşında okumayı öğrenmiş fakat duyum kaybından dolayı yedi buçuk yıl okuldan ayrı kalmıştır. Satir, 6 ila 8 yaş arasında duyum kaybı yaşadığı için dudak okuma yeteneği geliştirmiştir (Haber, 2002: 26). Böylece yaşamının ileriki yıllarında aile terapisine ışık tutacak olan sözel olmayan iletişimin önemini deneyimleyerek kavramıştır. Hastalığı onun diğer insanlara karşı duyarlılığını

arttırmıştır. Bu duyarlılığı, onun öğretmenliği bırakıp sosyal çalışmacı olarak ailelerle çalışmaya başlamasında etkili olmuştur (Banmen, 2002: 3).

Diğer taraftan Satir'in aile yaşantısındaki bazı deneyimleri de onun aile terapisinde kullandığı bazı yöntemlerin temellerini oluşturmuştur. Satir'in babası bir alkolikti ve annesi de depresyon yaşayan biriydi. Satir, böylece küçük yaşlarda yaşadığı zorlukları, öğrenme fırsatlarına çevirmeyi öğrendi (Haber, 2002: 26). Satir, zor şartlarda bile pozitif düşünmekten vazgeçmemiştir. Tek odalı bir köy okulunda eğitim hayatına başlayan Satir, 1936 yılında Wisconsin Üniversitesi'nden mezun oldu (Banmen, 2002: 3).

Satir'in entelektüel gelişimde diğer bir dönüm noktası, ilk profesyonel mesleği olan öğretmenlikte yaşadığı ve paylaştığı deneyimlerdir. Öğretmenlik yaptığı sırada öğrencilerin gelişimlerini desteklemek ve başarılarını arttırmak için ev ziyaretleri gerçekleştirmiştir. Bu ev ziyaretleri onun aileler ile temas etmesini ve ailede var olan çoklu problemleri görmesine imkan vermiştir. Böylece ailelerin bu problemleriyle doğrudan ilgilenmek için bir sosyal hizmet programına kayıt yaptırmayı arzulamıştır. Satir'in ilk sosyal hizmet deneyimi ise bir yetimhanede gerçekleşmiştir (Haber, 2002: 26). Gerçekleştirdiği bu sosyal hizmet deneyimi 1948 yılında Chicago Üniversitesi'nde Sosyal Hizmet Bölümü'nde yüksek lisans yapmasının önünü açmıştır (Banmen, 2002: 3).

Satir, profesyonel olarak sosyal hizmet eğitimine girdikten sonra onun bakış açısını etkileyen Murray Bowen ve Don Jackson'ın şizofrenili ailelerle yaptıkları çalışmaları olmuştur. Böylece Satir'in yaklaşımının temeli, genç şizofren bir kadını tedavi etmesiyle atılmıştır. Satir, bu terapide koruyucu rol almak yerine, hastanın annesini de kızıyla iletişimleri uygun ve etkili bir hale gelinceye kadar terapiye dahil etmiştir. Anneden sonra babayı ve en büyük erkek kardeşi de aile dengeye ulaşıncaya kadar terapiye dahil etmiştir. Böylece ailelerle çalışırken kendi yaklaşımını geliştirecek noktaları fark etmiştir (Satir, 1983: 24).

Satir, aile üyelerinin birbirinden ayrı olsalar dahi bireysel terapinin uygun olmadığını farkına varmıştır. 1951 yılında ilk tüm ailenin katılımıyla gerçekleşen bir terapi gerçekleştirmiştir. Satir birbirinden farklı 5200 aile ile çalışmış ve sağlıklı aileyi; karşılıklı ve açık olarak duygularını paylaşan bireylerden oluştuğunu belirtmiştir (Satir, 1983: 34).

Satir, 1960'ların başında California'ya yerleşerek, Don Jackson ve Jules Riskin ile birlikte Palo Alto'daki Zihinsel Araştırmalar Enstitüsü'nün kuruluşuna yardımcı olmuştur. Aynı yıl burada ilk aile terapisi eğitimleri vermiştir. Klinik çalışmalara ilgisi fazlaydı ve 1962'de MRI (Mental Research Institute)'nin yöneticisi oldu (Banmen, 2002: 3). Zihinsel Araştırmalar Enstitüsü (MRI)'nde erkek araştırmacılar arasında çalışan tek kadın Virginia Satir'di. Onun klinik ve eğitim araştırmalarında aktif olması Ruhsal Araştırmalar Enstitüsü'nde eğitim direktörü olmasını sağlamıştır. Satir, yaşamı boyunca öğrenciydi, daima keşfetmek için yeni bölgeler, ülkeler araştırdı (Haber, 2002: 27). 1969'dan öldüğü yıl olan 1988'e kadar Dünya'nın dört bir yanını gezerek eğitimler vermiştir (Banmen, 2002:3).

Klinik deneyimlerinden ve diğer profesörlerle etkileşiminden sonra bir yanıyla geleneksel bir yanıyla da kompleks olan kendi yaklaşımını oluşturmuştur. Satir, soyut kavramlara daha çok ilgi gösterir ve stratejik hileleri olması yönüyle de kendine özgüdür. Hastalar açısından terapideki samimiyeti ve sıcaklığı terapiyi cazip kılan bir unsur haline getirmiştir. Satir'in bireylerin gelişme potansiyeline sahip olduğuna dair sarsılmaz bir inancı vardır. Satir, ailedeki etkili ve etkisiz iletişim örüntüleri üzerinde durmuştur. Benlik değeri ve özgüven odaklı çalışmalarında hümanistik yönelimli olmuştur.

Satir 1964'te ilk kitabı olan "Temel Aile Terapisi (Conjoint Family Therapy)" ile uluslararası alanda dikkatleri üzerine çekmiştir (Haber, 2002: 30). 1972 yılında yayınladığı "İnsan Yaratmak" ve "Yeniden İnsan Yaratmak" kitaplarıyla da aile terapisinin önde gelen ve milyonlarca ilgiye ulaşan terapistlerinden biri olmuştur.

1970 yılında Satir'in Banmen ile karşılaşması, entelektüel gelişimi için kritik bir öneme sahip olmuştur. Verdiği eğitimlere katılan Banmen, Satir'in bilgi birikiminden ve eğitim programından çok etkilenmiştir. Bu etkileşimden sonra, 1981 yılında gerçekleştirilen bir programda Satir'in ölümünden üç yıl sonra yayımlanan "Satir Modeli: Aile Terapisi ve Ötesi" kitabı ortaya çıkmıştır (Banmen, 2002: 4).

Satir'in Zihinsel Araştırmalar Enstitüsü'nün kuruluşunda etkin rol alması aile terapisini klinik açıdan gerçekleştirmesini sağlamıştır. Fakat aile terapisini Dünya çapında tanınmasını sağlayan proje Satir'in kurduğu, AVANTA'dır.<sup>3</sup> Virginia Satir Global Network (eski adıyla AVANTA), ilk yıllardan beri fikir, teknik, beceri ve eğitimi geliştirmek için bir forum olarak görev görmüştür. 1988'de Satir'in ölümünden sonra, Virginia Satir Global Network çalışmaları ulusal ve uluslararası konferanslar, çalıştaylar, devam eden eğitimler yoluyla ve bireysel üyelerin çabalarıyla sürdürülmektedir. Virginia Satir Global Network (eski adıyla AVANTA)'in şu anda beş kıtada 12 Ortak Kurum ve Enstitü ile 20'den fazla ülkede üyesi bulunmaktadır ([http://www.satiraustralia.com/v\\_satir\\_global\\_network.asp](http://www.satiraustralia.com/v_satir_global_network.asp) Erişim Tarihi: 21.12.2016).

Satir'in kendi yaklaşımını oluştururken etkilendiği dört temel yaklaşım bulunmaktadır: Bu yaklaşımlar: Hümanizm, varoluşçuluk, yapısalcılık ve sistem yaklaşımıdır. Hümanizm<sup>4</sup>, Satir'in yaklaşımının temelini oluşturmaktadır. Ona göre bireyler mucizevi bir yaradılışa ve stresli durumların üstesinden gelebilecekleri yeterli kaynaklara sahiptir. Satir, aynı zamanda insanların "kötü" yaradılışlı olmadıklarını ve kötülüğün sadece iletişim tarzlarındaki uygunsuzluktan kaynaklandığını savunur (Innes, 2002: 47).

---

<sup>3</sup> AVANTA'nın şimdiki ismi, Satir Evrensel Ağ (Satir Global Network)'dir.

<sup>4</sup>Hümanizm kısaca Rönesans döneminden yükselen, Orta Çağ mirasının aksine determinizmin karşısında durarak insanların tarih ve doğaya yeniden entegre olmasını savunan akımdır. İnsanların birbirleriyle, doğayla ve toplumla entegrasyonu, özgürlük gibi kavramlar hümanizmin ana temalarını oluşturur.

Satir, her ne kadar kişisel seçimler, uyum ve insan yaratıcılığına odaklansa da aslında onun yaklaşımının temeli sistem modeline dayanmaktadır (Innes, 2002: 39). Sistem yaklaşımı, toplumun sistemlerden meydana geldiğini bu sistemlerin bir araya gelerek toplumu oluşturduğunu savunur. Bu yaklaşıma göre bütün sistem parçaların toplamından daha önemli ve daha değerlidir. Satir de sistem yaklaşımı gibi aileyi bir sistem olarak kabul eder ve aile sisteminin diğer sistemlerle ilişki içerisinde olduğunu savunur. Satir'in bu söz konusu yaklaşımı benimsediğini şu sözlerinden anlamaktayız:

*“Her parça diğer parçalarla öyle bir şekilde ilişkilidir ki; birinde meydana gelen bir değişim bütün diğerlerinde değişim meydana getirecektir (1983: 191).*

Satir'in etkilendiği bir diğer yaklaşım da yapısalcılıktır. Yapısalcıların insan, toplum ve kültür yapılarına dair görüşleri Satir'in görüşleriyle şu bakımlardan benzeşmektedir:

- Yapısalcılar, bütünler nosyonu ile bir yapının, öğelerin basit toplamı olmadığını ve sistemler arasında bir etkileşim olduğunu savunur. Satir ise benzer şekilde aile sisteminin daha büyük sistemle ilişkili olduğuna vurgu yapmaktadır.
- Yapısalcılar, yapısal dönüşüm fikri ile yapıların statik değil dinamik olduğunu ve yeni öğelerin yapıya girip değişmesinin usullerini belirleyen yasalarla yönlendirildiğini söyler. Satir de aile dengesi kavramıyla yapının dinamikliğini ve kendini yeni oluşan duruma göre yeniden ayarlayabileceğini savunur. Örneğin, aileye yeni bir bebeğin gelmesi, önce ailede dengenin bozulmasına sebebiyet verecektir. Fakat yapının esnek ve dinamik özelliği yeniden denge durumuna uygun koşullara ulaşacaktır.
- Yapısalcılar, özdüzleme kavramı ile yapının anlamı, içsel yasaları ve kurallarıyla ilişki içinde, kendinde içerli olduğunu belirtir. Satir'in aileye dair bakış açısı da bu noktada yapısalcılarla kesişmektedir. Ona göre her aile kendi içinde özeldir. Her ailenin kendine has kuralları ve iletişim stilleri vardır (Swingewood, 1998:347).

#### **SATIR'IN AİLEYE BAKIŞI: “HER AİLE KENDİNE ÖZELDİR”**

Satir, aileye sistem anlayışı çerçevesinden yaklaşmaktadır. Ona göre aile, kendi başına bir sistemdir ve aile sisteminin diğer sistemlerle ilişkisi vardır. Ailenin kendi başına bir sistem olması, her ailenin farklı yapısının, kurallarının, iletişim stillerinin ve -stresli durumla karşılaştığında- baş etme biçimlerinin olduğunun kanıtıdır (Innes, 2002: 40). İşte bu modeller, kurallar ve stiller aile sisteminin dengede olmasına katkı sağlamaktadır.

Satir'in yaklaşımında aile bağlamı oldukça önemli bir yere sahiptir. Satir, “Temel Aile Terapisi” kitabında neredeyse her zaman aile bağlamında düşündüğünden bahsetmektedir. Onun yaklaşımına göre çocuk, aile kurallarını, uyumlu davranışları ve iletişim stillerini aileden öğrenir (Innes, 2002: 44). Ayrıca kendi ebeveynlerinde gördüğünü kendi evliliğine ve ebeveynliğine nasıl yansıttığının da incelemesi gerektiğini savunur (Satir, 2016: 142).

Satir, bir aileye baktığında üç farklı kuşak gördüğünü savunur. Ona göre ebeveynler sadece kendi yuvalarının değil, aynı zamanda çocuklarının ileride kuracakları ailelerin mimarlarıdır. Satir, bir aile oluşturup oluşturulmamasına

bakılmaksızın, çocukların nasıl yetişkin olacağını kendi ebeveynlerinden öğrendiklerini savunur. Yani onun tanımına göre bir aile, ebeveynlerden, onun ebeveynlerinden ve çocuklardan oluşmaktadır. Satir'in üç kuşaklı bir aileye bakmasındaki amaç, ailedeki görünen ve görünmeyen kuralların günlük yaşama nasıl işlediğini kolayca ortaya çıkarmaktır. Satir'e göre eşler, kendi ebeveynlerinde gördüklerini modelleyerek hareket ederler (Satir ve ark., 1991: 87).

Satir'in aileye dair kullandığı en önemli kavram, “temel üçgen”dir. Satir, anne-baba ve çocuktan oluşan üçgeni temel üçgen olarak tanımlar. Üçgen ilişkisinin doğası gereği kişilerden birisi zaman zaman kendisini diğer ikisinin ilişkilerinin dışında kalmış gibi hissedecektir. Aile üçgeninde üç kişinin ilişkisi mümkün değildir. Ancak sağlıklı evliliklerde eşler birbirlerini güvende hissettikleri için çocuğa da bu ilişkinin dışında kalma korkusu yaşatmazlar. Anne, çocuk ve babasıyla olan ilişkiyi, baba da anne ve çocuk ile olan ilişkiyi düzenler (Satir, 2016: 85). Bazı aile kuramcıları üçgen teorisinin olumsuz yanlarına dikkat çekse de bu üçgenin gücünün olumlu olabileceğinin de hatırlanması gerektiğine vurgu yaparlar (Satir ve Balwin, 1983).

Satir'in aileye dair bakış açısı aynı zamanda ailede dengenin sağlanması anlayışına dayanmaktadır. Ailenin dengesini bozacak herhangi bir durum ya da olayla iç kaynaklı ve dış kaynaklı karşılaşıldığında bu durumla aile üyelerinin nasıl baş edeceğinden bahseder. Ona göre böyle bir durumda aile kendisini yeniden denge haline getirecek ayarlamaları yapmalıdır (Innes, 2002: 40).

“Her aile özeldir” bakış açısı, her üyenin kendi ailesinden öğrendiği ve ebeveynlik yaşamına dahil ettiği özel kuralların olduğunu gösterir. Her ailenin kendisine özel iletişim tarzları, baş etme biçimleri ve aile kuralları bulunmaktadır. Bu nedenle terapist, ailenin hem ebeveynlik hem de çocukluk yapısını anlamalıdır. Satir bu yaklaşımdan hareket ederek, aile üyelerini ayrı ayrı ele almak yerine, aileyi bir ünite olarak inşa etmiş ve terapisini bütün aileyi kapsayacak şekilde gerçekleştirmiştir. Çünkü tanımlanmış hastanın<sup>5</sup> davranış biçimleri, ailenin birbiriyle olan paylaşımlarından ve iletişim tarzından etkilenmektedir (Satir, 2016: 180). Aile bireylerini terapiye katma süreci, terapistin aynı zamanda bütün ailenin davranış biçimini de etkilemesini sağlayacaktır. Diğer taraftan gözden kaçacak noktalarda kolayca görülebilecektir.

Satir, iki tür aile yapısı olduğunu savunur. Bunlardan biri eğitici aile yapısı, diğeri sorunlu aile yapısıdır. Eğitici aile yapısında aile bireyleri buldukları aileye sahip olmaktan mutluluk duyarlar. Sorunlu aile yapısında ise aile bireyleri kendilerini hep mahkum hissederler. Bu ailelerde bireylerin birbirlerine sevgilerini ve değerini ifade edip ortaya koyacak açıklığa sahip olmadıklarını görmüştür (Satir, 2001: 11).

---

<sup>5</sup> Tanımlanmış hasta: Satir'e göre ailedeki diğer sorunların gizlenmesini ve diğer sorunların daha önemsiz olmasına neden olarak daha ön plana çıkmış sorunu ifade etmektedir (Satir, 1983:2). Tanımlanmış hasta, sancılı evlilikte en çok etkilenen aile bireyidir ve burada çoğunlukla fonksiyonunu yerine getiremeyen bir ebeveynlik söz konusudur.

Her ailenin yapısı özellikleri birbirinden farklı ve kendine özeldir. Fakat sorunlu aile yapılarının bazı özelliklerinin ortak olduğunu gözlemlemiştir (Satir, 1972: 117).

Sorunlu ailelerde aile bireylerinin beden dili, yüz ifadeleri, duruşları, yaşama sorununu dillendiren bir ipucudur. Aile bireylerinin üzerinde sahte bir maske vardır. Göz temasları zayıftır ve konuşma sesi yüksek ya da az duyulur. Ebeveynler çocuklarına sürekli yeni direktifler de bulunurlar. Çocuklarının hayatlarını devamlı yönettikleri ve eleştirdikleri bir yaklaşım içerisindedirler (Tekneci ve Bragg, 2014: 31). Virginia Satir, akademik hayatı boyunca gerçekleştirdiği çalışmalarda ailelerin güvenli ya da birbirini seven bir aile yapısına sahip olup olmadığına dair, aile üyelerinin fazla düşünmediğinin farkına varmıştır. Belki de rahatsız edebilecek bir garip gerçekle yüzleşmemek için düşünmediklerini belirtir (Satir ve ark., 2001: 9).

Sağlıklı ailelerde dış dünyanın bu olumsuz durum ve şartlarına rağmen aile içinde sevgi paylaşımı anlayışı, saygı ve kabul görmenin hakim olduğu bir ilişki ortamı yaşanır (Tekneci ve Bragg, 2014:30). Bu ailelerde, aile bireyleri birbirlerine dokunarak; sevgilerini, davranışlarıyla da ilgi ve şefkatlerini rahatlıkla gösterirler (Satir ve ark., 2001: 12).

Satir, modern ailenin geçirdiği değişimleri de açıklama amacındadır. Ona göre, Endüstri Devrimi aileyi derinden etkilemiş, ebeveynlerin omuzlarından birçok yükü alırken, yerine birçok yük getirmiştir. Nihayetinde Satir'e göre aileyi tehdit eden sorunlar ona göre şunlardır:

- İş dünyası mekanikleşmiş ve bireysellikten uzaklaşmıştır. Erkeklerde, kendilerine duygusuz otomatlar gibi hissetmeye başlamıştır. İnsanın değeri kazanabildiği parayla ölçüldüğü için ve çocuk bakımıyla ev işleriyle uğraşan ve ücret almayan kadın, kendini değersiz hissetmiştir.
- Zihinsel ve sosyal devrimler, eski varsayımlar ile gelen mutlulukların normlarını ve değerlerini yeniden sorgulayarak; aileyi zihinsel ve sosyal olarak etkilemiştir. Böylece erkekler ve kadınlar, kendi rollerine ilişkin yeniden düşünmeye başlamışlardır.
- 1. ve 2. Dünya Savaşları arka arkaya, insanları hayal kırıklığına uğrattı; aile kurmanın temel varoluş nedeni olduğu inancı güçlenmiştir. Çocuk yetiştirmenin ve çocukları mutlu etmenin insanların birinci görevi haline gelmesi buna örnek verilebilir.
- Ebeveynlerin çocuklarla ilgili algısının değişmesi de modern ailenin sanayileşme ile gelen dönüşümlerinden biridir. Yeni algılayış çerçevesinde çocukların ailelerin bakış açısında önemli, güçlü ve sorumluluk sahibi olmaları, çocukların ebeveynlerini mutlu etme mecburiyetine dönüşmüştür (Satir, 2016: 32-33)

### **BİR KENDİLİK DEĞERİ MANİFESTOSU: BEN BENİM**

Satir yaklaşımının temeli benlik saygısı ve kendilik değeridir. Kendilik değeri, kişinin başkalarının görüşü ne olursa olsun kendisine verdiği değer derecesi olarak tanımlanmaktadır (Satir ve Baldwin, 1983 akt. Murdock, 2014: 409). Satir, "kendilik" kavramını üç temel anlam üzerinden açıklar: 1. Beden, düşünce ve diğerlerine karşı bilinçlilik. 2. Kendilik anlamı, kişisel buzdağı metaforunu oluşturan "Ben" dir. 3.

“Derin Kendilik”tir (Pidcocke, 2010: 111). Yani bu, bir şekilde başkasını sevmenin ön koşulunu kendini sevmekte aramaktır.

Satir’e göre benlik saygısının içinde her bir bireyin biricik ve değerli olduğunu kabulü yatmaktadır. Satir şöyle demektedir: “*Sen insan ırkının bir üyesisin ve bir mucizesin.*” (Murdock, 2014: 409). Böylece Satir’in, optimistik bakış açısını öz-saygı konusunda da sürdürdüğü görülmektedir. Ona göre her birey, yüksek öz-saygıya sahiptir. Kendilik değerindeki farklılıklar ise, kriz zamanında ortaya çıkar (Innes, 2002: 44).

Satir, düşük öz-benlik ve yüksek öz-benlik saygısına sahip olan bireylerin özelliklerini şöyle sıralar:

**Düşük öz-benliğe sahip bireyler:**

- Sadece kendilerini sever,
- Her şeyi yapacaklarına dair inançları tamdır.
- Suçluluk, pişmanlık ve utanma duygularını sık sık yaşar,
- Gelişme karşı çok katıdır,
- Geçmişe odaklanır,
- Statükocudur.

**Yüksek öz-benliğe sahip bireyler:**

- Kendini ve diğerlerini sever,
- Farklılıklara saygı duyar,
- Sorumluluk sahibidir,
- Şimdiye odaklanır,
- Değişim için isteklidir (Pidcocke, 2010: 119)

Satir, ailedeki her bireyin özgüveninin oluşturulmasını aile terapisinin ana dayanak noktalarından biri olarak görür. Satir’e göre öz güveni az olan ebeveynler, çocuklarından aşırı taleplerde bulunur ve çocuklar da bu aşırı beklenti neticesinde sıklıkla çelişki yaşarlar. Bu çelişki ile birlikte çocuklar, anne babasından yetenekleri ve cinsel kimliği ile ilgili onay alma ihtiyacı duymaktadır (Durak ve Fışıloğlu, 2007: 45).

Satir, her bir bireyin mucizevi ve biricikliğine vurgu yaparak tam da bu nedenle değerli ve saygın bir varlık olarak davranılması gerektiğine inanarak aile terapisine başlar. İnsanların pek çok benzer yönünün bulunmasına rağmen iki insanın asla birbirinin aynı olamayacağını savunur (Haber, 2002: 23).

Satir’e göre insanlar üç kez doğar: ilk doğum, sperm ve yumurtanın birleşimi; ikinci doğum, bebeğin döl yatağından çıkması; üçüncü ve nihai doğum ise, bireyin kendi kararlarını verme aşamasına gelmesidir (Haber, 2002: 25). Birey, kendi kararlarını vererek sorumluluklarını bilir ve risk almış olur. Satir aslında burada üçüncü doğumdan bahsederken bireyin kendi sorumluluklarını alarak özgürleşmesine vurgu yapar. Her özgürleşme deneyimi de kendi içinde bir risk taşımaktadır.

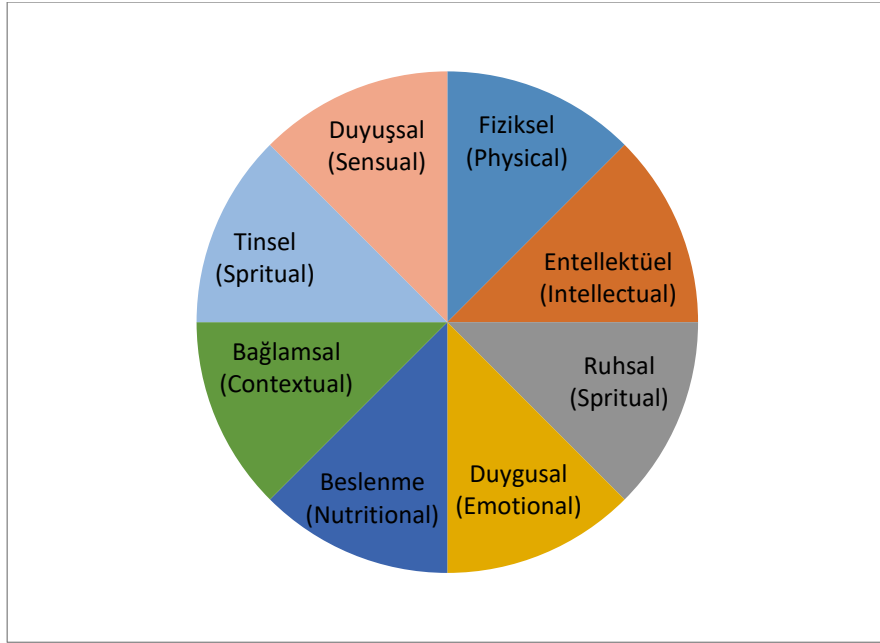
Satir’in çalışmasının temeli, insanoğlunun içinde iyilik potansiyeli olduğuna dair inanca dayanmaktadır. Satir, insanın doğasını geleneksel kavramlar olan iyi ve kötü ile tanımlar. Ona göre bunlardan biri hiyerarşik (kötü olan); diğeri, organik (iyi



olan) tir. Hiyerarşik olanın üstesinden gelinmeli, organik olan ise desteklenmelidir (Innes, 2002: 41).

Satir'e göre insan özünde sekiz boyut bulunmaktadır. Bu bakış açısı, Satir'in insanın varoluşuna dair çok yönlü yaklaşımının göstergesidir. Bunu "Kişisel Mandala" kavramıyla açıklar. Bu sekiz boyut: beden, düşünce, duygu, duyular, ilişki, bağlam, beslenme ve ruh (Satir, 1998)'dan oluşmaktadır. Ona göre bu parçaların her birinin birbiriyle bağlantısı bulunmaktadır. Dolayısıyla bir katmanı incelerken diğer katmanlarla olan ilişkisi de göz önüne alınmalı hepsinin ilişkisi bir bütün olarak değerlendirilmelidir.

### Şekil 1. Kişisel Mandala Görseli

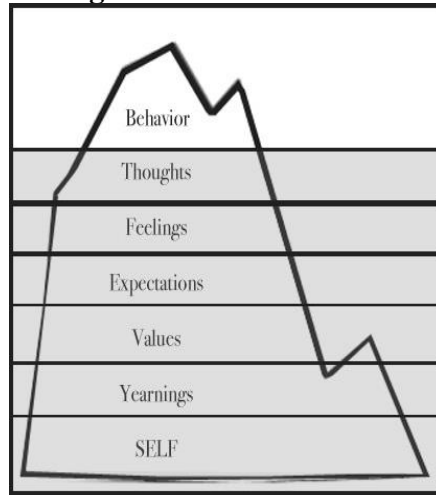


1. Fiziksel: Beden (Sahibi olarak onun ihtiyaçlarını karşılıyor musunuz?, Onu dinliyor musunuz?)
2. Entellektüel: Sol beyin, düşünceler ve gerçekler (Neyi anlıyorum?, Yeni şeyler nasıl öğrenebilirim?)
3. Duygusal: Sağ beyin, hisler (Duygularınızı tanımak ya da kabul etmek konusunda ne kadar özgürsünüz?, Kendi duygularınıza karşı ne tür engellemeler koyuyorsunuz?)
4. Duyuşsal: Kulaklar; duyma, gözler; görme, burun; koklama (Kendinizi görmek, duymak, dokunmak ve koklamak konusunda ne kadar özgür hissediyorsunuz?)
5. Etkileşim: Diğer insanlarla olan iletişim (Farklı ilişkilerinizin niteliklerini nasıl değerlendiriyorsunuz?)
6. Beslenme (Bedeninizi iyi besliyor musunuz?)
7. Bağlamsal/İçeriksel: Renkler, duyma, ışık, hava (Etraftaki nesnelere, renkleri, nesnelere durumlarını, sıcaklığını, ışık rengini, havanın durumunu, yaşadığınız ortamı algılamanızı sağlar.)
8. Tinsel (Güncel hayatınızda ruhsal bağlantılarınızı kullanıyor musunuz?) (Piddocke, 2010:134).

Satir'in bireylerin benliklerine ilişkin bilgi elde edebilmek için genellikle psikologların kullandığı "Kişisel Buz Dağı" metaforunu kullanır. Metafor ile danışanların, kendini ve ne yaşadığını anlamaları amaçlanır. En çok kullanılan metaforlardan bir tanesi olan "kişilik buzdağı metaforu"nda kişilik; en altta iletişim tarzları, ortada bireyin duyguları, duyguları hakkındaki duyguları, algıları, inançları ve beklentilerinden oluşan intra-psişik boyut ve en üstte bireyin istekleri ve benliğinden oluşan evrensel-ruhsal boyutları içeren bir buzdağının yükselen katmanlarına benzetilir (Lee, 2002a; Morrison ve Ferris, 2002).

Değişimi motive eden güçlü bir araç olan metafor aracılığı ile, buzdağında yer alan her bir katman aşama aşama aile üyeleri ile birlikte çalışılır. Bu yöntemin etkisi, metaforların bir çeşit resim sunarak kişinin hissetme, görme, duyma ve dokunma duygularını aktive etmesinden ve beyinde algısal değişiklik yaratan güçlü imajlar olmasından kaynaklanmaktadır. (Satir ve ark., 1991).

### Şekil 2: Kişisel Buzdağı Metaforu Görseli



Kişisel buzdağı metaforu, diğer insanlar tarafından oluşturulan algı farklılığına vurgu yapar. En yukarıda davranışlar yer alır çünkü duymak, koklamak, dokunmak ve diğer fizyolojik durumlar diğerleri tarafından kolaylıkla görülebilir. Suyun alt tarafında görülen hisler, algılar, beklentiler gibi insanın içinde yaşadığı durumları göstermektedir (Piddocke ve Vancouver, 2010: 127). Buz dağı metaforu genellikle psikoanalistler ve analitik psikologlar tarafından kullanılmaktadır.

### DEĞİŞİM İÇİN BİR ADIM: TERAPİ SÜRECİ

Satir'in aile terapisinin anahtar kelimesi, değişimdir (Banmen, 2002: 5). Satir'in aile terapisinin temel amacı, bireylerin ve ailelerin mevcut kaynaklarında bulunan değişim potansiyelini açığa çıkarmaktır. Satir'in yaklaşımını benimseyen aile terapistleri, her bir terapi seansında değişimin mümkün olduğuna dair inanç ve umutla işe başlarlar (Banmen, 2002: 5). Çünkü Satir'in yaklaşımı insan davranışını değiştirmeye ve onu anlama üzerine kurulmuştur (İnnes, 2002: 37).

Satir değişim yaklaşımında, bireylere ve onun kaynaklarına aşırı bir güven duymaktadır. Yani değişime yönelik bakış açısının bireyci olduğu söylenebilir. Değişimin sağlanabilmesi için bireylerin yeni öğrenmeleri gerçekleştirmeleri gerekmektedir. Öğrenmeler, davranışların temelidir. Davranışları değiştirmek için

yeni öğrenmelere ihtiyacımız bulunmaktadır (Satir, 1991: 17). Bu bakış açısıyla Satir, bireylerden başlayan değişim hareketinin aileleri ve daha sonra bütün toplumu kapsayacağını varsayar. Değişimin öncüsü olarak bireylerin ön plana koyulması Satir'in bir yandan bireyci bakış açısına sahip olduğunu gösterirken; toplumda yaratacağı değişimi ve etkileşimi sağlama konusundaki görüşü onun toplumcu bir bakış açısına sahip olduğunu göstermektedir.

Değişimi gerçekleştirmek için aile terapistinin önemli misyonları ve görevleri bulunmaktadır. Ayrıca Satir, terapistlerin değişimi gerçekleştirmek için sahip olması gereken özelliklerden de bahsetmektedir. Satir yaklaşımında terapist, aileye çare ya da kaynak olabilecek ve gücü sınırsız olmayan insandır. Terapistin aileye göre avantajlı olduğu durum; aileyi dışardan gözleyebilmesi ve ailede güç yarışının içinde olmamasıdır. Terapist, aile üyelerinin farkına varmadıklarını fark edebilir ve amaçlar doğrultusunda ailenin iyileşmeye olan inancını yükseltir ve destekler (Satir ve ark., 1991). Terapist, öncelikle kişilerin kendilerine ve davranışlarına tarafsız ve net şekilde bakabileceği şekilde, risk almasına yardımcı olacak bir atmosfer oluşturulur. Terapist:

- Onlara güven vermeye, korkularını azaltmaya ve terapi hakkında umutlarını yükseltmeye odaklanır,
- Uzmanlığını, rolünü ve sorumluluğunu kabul etmeli ve ona göre hareket etmelidir,
- Gözlem yapma becerisine sahip olmalıdır: Birini gözleme yeteneği terapistlerin daha etkili stratejiler ve araçlar geliştirmelerini sağlar.
- Satir, ailelerinin çözülmemiş sorunlarıyla çalışmak için terapistlerin sorumluluk almaları gerektiğini savunur.
- Terapist sürekli kendini eğitir ve gelişime ve değişime açık olmalıdır.
- Terapist korkmaz,
- Verileri nasıl kontrol edeceğini bilir fakat varsayımlardan hareket etmez,
- Bilmediğini öğrenmek için sürekli soru sorar,
- Tarafsız, yargılamadan ve suçlamadan hareket eder,
- Özgüveni güçlendirir: Satir'e göre terapistin ailenin, özgüvenini yükseltebilmesi için öncelikle kendisinin özgüveninin yüksek olması gerekir. Eğer terapistler kendileri hakkında pozitif düşüncelere sahip olurlarsa kendi sevgilerine terapötik süreçte daha çok katabilirler. Satir'in modelini kullanan terapistler, kendilerine yumuşak ve nazik olarak kendilerini yargılama yapmayarak, özgüvenlerini arttırır,
- Terapi sırasında demokratik ve saygılı bir ortam oluşturur,
- İnsanların konuşmasını teşvik eder (Satir ve ark., 2001: 76).

Satir, aile terapisi yaklaşımında birkaç yöntemden bahsetmesine rağmen, bunların genel-geçer doğrular olduğunu düşünmez. Daha doğrusu terapistin mutlaka bir yöntem ya da tekniğe dayandırılması gerektiğini savunmaz. Ona göre; terapist, aile terapisindeki en önemli terapi aracıdır. Ailelerin, bireylerin ve onların problemlerinin birbirinden farklı olduğu göz önünde bulundurulursa; terapistten beklenen bu farklılıklara uygun önsezisini kullanarak terapiyi gerçekleştirmesidir.

Terapist şu varsayımlardan yola çıkarak terapiye başlar:

1. Pozitif yönde değişim mümkündür. Bu değişimler, hisler, algılar ve beklentileri içerir.
2. Terapi seanslarının ikinci seviye değişimleri gerçekleştirebilmek için deneysel olması gerekir.
3. Problem olan problem değildir; problem olan problemle baş etme biçimimizdir. Terapi problem yerine problemin çözümüne odaklanır.
4. Hislerimiz bize aittir ve biz hislerimizi değiştirmeyi öğrenebilir, onları yönetebilir ve onlardan yararlanabiliriz (tadını çıkarabiliriz).
5. Terapi, sistemik, intrapsişik ve interaktiftir.
6. Terapi, pozitif hedeflere yöneliktir. Amacı, negatif koşulların etkisini azaltmaktır.
7. İnsanlar gelişebilmek ve sorunların üstesinden gelebilmek için yeterli kaynaklara sahiptir. Terapi ise insanların bu kaynakları nasıl kullanabileceğini gösteren bir araçtır.
8. İnsanların çoğu özellikle stres zamanlarında değişimlerden korkar ve rahatsızlığın devamlılığı yönünde bir seçim yapar. (Banmen, 2002b: 8)

Satir'e göre terapi sürecinde danışmanın ilk işi hep bir umut ve güven atmosferini yaratmaya girişmektir. Her bir aile üyesi grubunun önemli bir üyesi olarak karşılanır ve öyle kabul edilir, terapist, aileyi rahatlatmaya çalışırken, aynı zamanda ailedeki görüntüleri, gözlemleyerek bilgi elde eder (Murdock, 2014: 417). Satir, aile ile çalışırken, her bir üyeyi onaylamaya ve desteklemeye önem vererek onların yaşantılarını düzenleme konusuna uzun bir zaman ayırmıştır. Satir, ailelerle çalışmaya başlarken, bu üyelerin tümünün elini sıkarak tokalaşır ve böylece onlarla özel bir bağ kurardı (Woods ve Martin, 1984: 76).

Satir'in terapi modelinin terapötik aşamaları ise şunlardır:

1. Terapist kendisini terapiye hazırlar.
2. Müracaatçı ile temas kurar. (telefonda ya da ofiste)
3. Müracaatçıyı dinlemeye hazır hale gelir ve "sizi buraya getiren şeyler nelerdir?" sorusunu sorar.
4. Müracaatçı ile birlikte problemin üstesinden gelebilmek için bazı hedefler/amaçlar belirler. Bu amaçlar, hisler, algılar, beklentiler, arzular ve davranışlar için oluşturulur.
5. Terapist, müracaatçının kendi iç deneyimlerini keşfetmesi için yardımcı olur.
6. Satir modelinde temel amaç, değişim üzerinden/değişim için çalışmaktır. Kısaca Satir modelinde temel hedef, müracaatçının daha yüksek öz-saygıya sahip olması, daha iyi seçim yapabilmesi, daha fazla sorumluluk alabilmesi ve daha uyumlu olabilmelerini sağlamaktır.
7. Aile bireylerine ev ödevi verilir.
8. Çalışmanın başarısı ile ilgili kısa bir sunum yapılarak seanslara son verilir (Banmen, 2002b: 20-21-22).

İlk görüşmede, terapist ailenin isteklerini ve terapiden beklentileri anlamak için sorular sorarak başlayacaktır. Örneğin, şu sorular sorulabilir (Satir, 2016:174):

- Buraya nasıl geldiniz?
- Buradan neler olacağına inanıyorsunuz?
- Burada neye ulaşmayı umuyorsunuz?

Sonrasında ise terapist, aile yapısını ve sorunlu semptomları anlamaya çalışacaktır. Terapist, bu varsayımları kabul ederek ve bu varsayımların öncülüğünde terapisini gerçekleştirir. Bu varsayımları göz önüne aldıktan sonra Satir'in terapist için kullandığı en önemli araç, aile haritasıdır (genogram). Satir'e göre aile haritasında olması gereken sorular şunlardır:

1. Babasının ve annesinin ismi
2. Onların doğum tarihi ve doğum yerleri
3. Şimdiki yaşları ya da ölüm yaşları
4. Evlilik tarihleri ya da boşanma tarihleri
5. Eğitimleri
6. Dini tercihleri
7. Etnik kökenleri
8. Hastalıkları ya da varsa engellilikleri
9. Hobileri, ilgileri (Banmen, 2002b: 14).

Aile haritası, müracaatçının şimdiki yaşamıyla ilgili ipuçları verir. Böylece negatif etkiler pozitif kaynaklar şekline dönüştürülebilir. Aile haritasında yaşanabilecek önemli risklerden biri, aile geçmişindeki ya da şimdiki zamanda gerçekleşen olayların her birey tarafından farklı algılanmış ve farklı aktarılıyor olmasıdır (Banmen, 2002b: 17). Bunlar, terapistte yol gösterir, değişimler için rehberlik eder.

Satir'in aile terapisinde ebeveynlerin aile geçmişlerine yönelik bilgileri aldığı "aile haritası"ndan sonra kendi ebeveynliklerini sorgulayacakları bir yöntem olan "aile kronolojisi" yöntemine geçilir. Aile kronolojisi, her ailenin kendine özgü bir tarihi olduğu varsayımından hareket eder. Aile kronolojisi ailenin iç ve dış dünyasında olup biten geçmiş olaylardır. Bu olaylar yorumlanarak aile üyelerinin bu olaylara nasıl tepki verdiğini ve nasıl yorumladığını anlamak mümkün olacaktır. Satir, temel aile terapisti kitabında aile kronolojisi yöntemine büyük önem verdiğini ve başlangıçta olayları zaman ve yerlerini aile ile birlikte tek tek incelediğini söyler (Satir, 2016: 210).

Aile kronolojisi için Satir, terapistin başlangıcında kara tahtaya bir harita çizer. Böylece kimin ailede ne zaman hangi pozisyonda olduğunu saptar. Bu kronoloji terapistin başında yapılır, bu uygulama, tamamen gerçeklere dayanan bir bilgi olduğu için aile üyeleri kendileri için duygusal bir tehdit olarak görmezler (Satir, 1983: 65). Terapist, kronolojinin hangi parçasına önem vereceğini kendi sezgileri ve aile sisteminin işleyişine göre kendisi karar verir. Aile kronolojisi oluşturularak bireylerin kendi aile geçmişlerine nasıl yaklaştıkları terapist tarafından gözlemlenir. Aile terapistinin bulması gerekenlerden biri, insanların olaylara yaklaşım biçimidir. Olayları zaman ve yer olarak kronolojik olarak kaydetmek, terapistte ailenin katettiği yolu gösterecektir. (Satir, 2016: 182). Kronolojiyi oluşturmak ve aileye dair ipuçlarını öğrenmek, terapistin ailenin içine girmesini kolaylaştıracaktır.

Aile kronolojisi, terapistte evliliğin hangi konularda sağlıklı olduğu hakkında ipuçları sunar. Terapist, aile kronolojisini oluştururken bir şekilde aile ile birlikte ailenin geçmişine ait bir resim çizmektedir (Innes, 2002: 42).

### **Şekil 3. Aile Yaşam Kronolojisinin Temel Akışı**

#### **Bütün Olarak Aileye**

Terapist, sorun hakkında soru sorar.

### **Eşlere**

Nasıl karşılaştıklarını, evlenmeye nasıl karar verdiklerini sorar.

### **Kadına ve Erkeğe**

Kendi ailesinde ebeveynlerini, kardeşlerini nasıl gördüğünü sorar.

Kronolojisinde kocasıyla tanıştığı zamana gelinir.

Evlilikten beklentilerini sorar.

### **Eşlere**

Evliliklerinin ilk zamanlarıyla ilgili sorular sorar.

### **Ebeveyn Olan Eşlere**

Ebeveynlikten beklentilerini sorar. Geçmişin etkileriyle ilgili yorumlar getirir.

### **Çocuğa**

Ebeveynlerini nasıl gördüğünü, eğlence tarzlarını, fikir ayrılıklarında nasıl hareket ettiklerini gözlemlediğini sorar.

### **Bütün Olarak Aileye**

Gerilimli durumda net ve açık olmanın gerekliliğine vurgu yapar. Kapanışı yapar ve diğer seans için randevu verir (Satir, 2016: 217-218).

## **AİLE TERAPİSİNİN OLMAZSA OLMAZI: İLETİŞİM**

Satir'in modeli çoğunlukla bir iletişim modeli olarak düşünülür. Ona göre iletişim aynı zamanda katılım ve paylaşım anlamına da gelmektedir. Satir, insanın biricikliğine vurgu yapar ve insanın başkalarıyla iletişim kurmasını kutsal ve spirüüel bir olay olarak değerlendirir. Satir'e göre aile yaşamında iletişim süreci ve sonucu çok önemlidir. Toplumsal yaşantımız süresince insan, başkalarıyla iletişim kurmak zorundadır. Bir iletişimin fonksiyonel olabilmesi için, tarafların kendini olduğu gibi ortaya koyması, iletişimin açık olması ve tamamlanmış olması gerekmektedir (Murdock, 2014: 411). Ona göre iletişim, insan dünyaya geldiğinde başkalarıyla ne tür ilişkiler kuracağını ve yaşamında neler olacağını belirleyen en önemli tek etkidir. Hayatımızı nasıl sürdüreceğimizi insanlara nasıl yakınlaşacağımız, ne kadar üretken olacağımız ve etrafımızda olup bitenleri nasıl algılayacağımız ve kendi ruhumuzla nasıl bağlantı kuracağımız, büyük ölçüde iletişim becerilerine bağlıdır. İşlevsel olmayan ailelerde düşük özgüven ve aile üyeleri arasındaki etkileşim, hayatta kalma temelindedir (Innes, 2002: 45).

Satir'e göre iletişim kelimesinin anlamı sözel olduğu kadar sözel olmayan davranışlarla da incelenmelidir. İletişim, aynı zamanda paylaşım veya katılım anlamına da gelmektedir. İletişim, aynı zamanda insanların anlam ve bilgi aktarmak için kullandıkları sembolleri, davranış kalıpları ve mimikleri de içermektedir (Satir, 2016: 99).

İletişimin iki boyutunu kabul etmesinin yanında uygun ve uygun olmayan iletişim tanımları da yapmaktadır. Onun aile terapisi yaklaşımında uygun iletişim tarzlarının benimsenmesi "terapiyi organize eden" bir unsur olarak görülmektedir. İnsanlar, iletişim kurduklarında, alıcıya- yani karşısındakine- mesaj göndermektedirler. Ona göre doğru bir biçimde iletişim kurmayı öğrenememiş birine, fonksiyonel diyemeyiz. Satir, bireyin iletişim sorunlarının temelini, çocukluk döneminde yetiştiği aile ortamına dayandırmaktadır (Satir, 1983: 143).

Satir, iletişimin karmaşıklığını kabul ederek işe başlar. Ona göre iletişimin 6 bileşeni vardır:

1. Algı (ne gördüğün, ne duyduğun vb)
2. Kavrama (bireyler için algıladıklarının anlamı)
3. İlk etki (anlamaların hisleri uyandırması)
4. İkinci etki (korkudan utanmak gibi ilk etki hakkındaki hisler)
5. Savunmalar (korktuğu anda birinin kızgın olması gibi uygun olmayan durumlarda karşılık bulma)
6. Yorum yapma (davranışlar için kurallar koyma ve süreçten çıkarılan sonuçlar) (Innes, 2002: 45).

Satir, insanların başkalarına bilgi vermek istiyorlarsa açık ve net bir biçimde iletişim kurmaları gerektiğini savunur. Çünkü bir kelime birden fazla farklı farklı anlamlara gelebilir. Yani başkalarının içimizde olup bitenleri anlamasını sağlamamız gerekir. Bu kelimelerle ilgili sorun yaratan etken, kelimelerinin farklı ortamlarda farklı kişiler tarafından farklı algılanabilmesidir (Satir, 2016: 101). Bu bakış açısıyla yaklaştığımızda kelimelerin anlamlarının, insanlar arasında çatışmalara neden olduğunu görebiliriz. A kişisi, bir kelimeyi belli bir anlamda kullanırken; B kişisi, aynı kelimeyi çok farklı şekilde algılıyorsa orada sorun vardır, anlamına gelmektedir.

Satir, iletişimi ve iletişim kalıplarını incelemeyi terapinin bir yardımcısı ve sorunların kaynağını anlamamızı sağlayacak olan bir araç olarak görmektedir (Satir, 1983). Aslında Satir'e göre iletişimin doğası, anlama üzerine kuruludur. Yani iletişimlerimizde açık ve net olduğumuz müddetçe karşımızdakinin mesajı doğru bir şekilde anlamasını sağlamış olacağız. Mesajın doğru anlaşılması, sorunların büyük çoğunlukla çözülmesini sağlayacaktır. Satir'e göre iletişimin uygun ve sağlıklı olabilmesi şu hususlara dikkat edilmesini gerektirir:

1. Verilen mesaj açık ve net olmalıdır.
2. Yetersiz mesajlar vermemelidir.
3. Belirsiz zamirler kullanmaktan kaçınılmalıdır. Örneğin:  
-biz gittik ve onlar da çok üzüldü.  
+kim gitti ve nereye gitti? Kim çok üzüldü? gibi sorular sorularak açık bir iletişim kurulmasına imkan verilmelidir.
4. İki veya daha fazla mesaj farklı seviyelerde verilebilir ama bunların birbirleriyle çelişmemesi gerekir. Örneğin öfkeli bir ses tonuyla istenilmeyen davranışın ortadan kaldırılmasının söylenilmesi, karşı tarafın mesajı doğru şekilde almasını sağlayacaktır.
5. Sözel olan ve olmayan mesajların birbirini tutması gerekir. Örneğin istenilmeyen bir davranışın ortadan kaldırılmasını isteyen birinin karşı tarafa neşeli bir ses tonuyla bunu söylemesi, mesajın çelişki yaratmasına ve iletişimde sorunlar doğurmasına neden olabilir. Çünkü Satir'e göre uygunsuz iletişim alıcının omzuna ağır bir yük yüklemektedir.
6. İletişimde bir kelime birden fazla anlama gelebilir. Aynı zamanda kelimeler, farklı ortamlarda farklı kişiler tarafından farklı şekillerde algılanabilir. Bu farklı algılamaların iletişimsel sorunlara yol açmaması için açık ve net bir iletişim kurulmalıdır (Satir, 1983).

“Örneğin, anne, bir çocuğu yetiştiren kadın anlamına gelmektedir. Ama aynı zamanda “anne” kelimesi sıcak, kabullenici, destekleyici bir kadın anlamına da gelir. Diğer taraftan da bazı kişiler için de soğuk, talepkar, tepkisiz bir kadın anlamına da gelebilir” (Satir, 2016).

Satir, bireyin iletişim sorunlarının temelini, çocuk olarak yetiştirildiği aile ortamına dayandırmaktadır. İletişimdeki tutarsızlıklar bütün ailelerde rastlanılır. Fakat burada önemli olan çocuğun bu yaşantıları nasıl yorumladığıdır. Örneğin, anne eve sınırlı bir şekilde gelebilir, sonra da bir şey yok diyebilir ama küçük yaşlarda olan Ayşe annesinin sözel olmayan mesajlarında, onun öfkeli olduğunu anlayabilir. Eğer çocuk annesinin sınırlı olmasının sebebini kendisinin yaptığı hata sonucu olduğunu düşünürse; kendilik değeri düşecektir. Satir’e göre olması gereken şey burada annenin, işte yoğun bir gün geçirdiğini çocuğa, basitçe anlatmasıdır (Murdock, 2014: 412).

Aslında sorun, mesajın doğru ve net verilmemesinden kaynaklanmaktadır. Mesajların birbiriyle çelişmediği durumlarda uygun iletişim sağlanmış olur. Uygunsuz iletişim, alıcının boynuna yük yüklemekten başka işe yaramaz (Satir, 2016:67).

İletişimin hem terapi bağlamında hem de bireylerin yaşantılarındaki anlamını Satir başetme biçimleri ile ortaya koymaktadır. Ona göre aile üyeleri herhangi bir stres durumuyla karşılaştıklarında şu başetme duruşlarını sergilerler:

1. Yalvarıcı
2. Suçlayıcı
3. Aşırı mantıklı
4. İlgisiz

Çoğu insan strese maruz kaldığına bu duruşlardan biri sergiler. Kişinin bu duruşlardan hangisini sergileyeceği şartlara ve ilişkilere göre değişebilir. Örneğin bir kişi işte yalvarıcı; evde suçlayıcı; bir partide arkadaşlarına ilgisiz duruş sergileyebilir. Müracaatçının stres anında sergilediği duruş, terapistin terapiye hangi iç özelliği kullanarak başlayacağına dair bilgi verir. Bu duruşlar:

*Yalvarıcı-yatıştırıcı (placating)*, genellikle karşıdaki kişiyi memnun etmeye çalışan “evet efendimciler”dirler ve özür dilerler.

*Suçlayıcılar (Blaming)*, sert ve gergindirler ve sesleri de soğuk ve yüksektir. Suçlayıcı başa çıkma tutumu ilişki içerisindeki insanları bir şeylerden dolayı suçlayan eleştiren yargılayıcı ve de tam bir sözel ve sözel olmayan mesajlar vermektedir. “Bende yanlış birşey yok, hatta sende” şeklinde konuşurlar. Bireyleri suçlayıcı başa çıkma tutumunu fark ettiğinde aslında ne yaşadığını anladığında değişerek dönüşüm için çaba içersine girerler (Tekneci ve Bragg, 2014: 68-69).

*Hesap yapıcılar (superreasonable)*, çok mantıklı, insanlara karşı mesafeli ve soğuk davranırlar. En ufak bir duygu belirtisine rastlanılmaz.

*Dağıtıcı (irrelevant-confused)*, şarkı söyler gibi bir konuşma stilleri vardır, kafa karıştırıcıdırlar ve bir noktaya odaklanamazlar (Murdock, 2014: 411-412).



## SATIR'IN ÖNCÜ FİKİRLERİ VE YAKLAŞIMI ÜZERİNE BİR DEĞERLENDİRME

Satir'in aile terapisine en önemli katkısı, ilk kez 1951 yılında tüm aile fertleriyle aynı anda terapi gerçekleştirmiş olmasıdır. Çünkü Satir, şizofrenli bir kadınla çalışırken sırayla annesini, babasını ve kardeşini terapiye dahil etmiş ve başarılı sonuçlar almıştır. Bundan sonra sorunların tek boyutlu olamayacağını, sorunların aileyi etkileyeceğine ve aynı zamanda sorunun oluşumunda ailenin etkisini göz önünde bulundurarak tüm aileyi terapiye dahil etmiştir.

Satir'in diğer aile terapistlerinden farklı olarak yaklaşımı, daha çok yaşantısaldır. Satir, 5200 aile ile çalışarak çokça deneyim kazanmıştır. Ayrıca Satir, hayatı boyunca öğrenci olmuş, keşfedilecek yeni yerler aramış bir terapisttir. Çalıştayları, kitapları, videoları ve düşünceleri Dünya'nın her yerinde milyonlarca insana ulaşmıştır.

Satir'i diğer aile terapistlerinden ayıran diğer önemli katkı, sorun üzerine değil gelişim üzerine odaklanmasıdır. Satir, terapileri sırasında problemin kendisine değil problemin çözümüne odaklanır. Satir, insanların değişim için potansiyele sahip olduklarını fakat uygun iletişim tarzları gerçekleştiremedikleri için başarısız olduklarını savunur. İnsanlarla terapide ve eğitimlerde çalışıp kendini 'insan potansiyelini artırma' ya adanmıştır. Satir; bütüncül, yaşantısal ve patolojiye odaklanmayıp gelişim ve sağlık üzerine odaklanması nedeniyle, aile terapisinin bakışı ele alındığında, çağdaşlarının ilerisinde olmuştur.

Satir, seanslarında "otantiklik" konusuna dikkat etmesi, bireyin biricikliğine vurgu yapması, bir diğer önemli görüşleri arasındadır.

Satir modeli, çiftlerin ilişkileri, aile üyeleri arasındaki ilişkiler, aile içi şiddet, depresyon, post-travmatik stres bozuklukları, bi-polar bozukluklar, anksiyete bozuklukları, cinsel istismar, intihar vb problemlerde kullanılmaktadır. Satir'in terapisinin pek çok alanda kullanılması, onun yaklaşımının önemini ve pek çok alanda uygulanabilirliğini göstermektedir.

Virginia Satir kendi zamanının etkin grup lideri olup aile terapisini yalnız meslektekilere değil halka götürebilmiş bir uygulamacı/terapi sanatçısıdır.

Satir, aile terapisi yaklaşımını teori, metot ve uygulama ilişkisiyle formüle etmez (Innes, 2002: 49). Ona göre problemler, kişiye ve aileye özeldir. Bu yüzden belirli bir teori ya da metot kullanmak yerine terapistin uygun metodu seçmesi gerektiğini düşünür.

Ona göre herhangi bir etkileşimin üç boyutu vardır, bunlar: kendin, diğerleri ve bağlam. Satir modelinde bu üç bileşeni "hayatta kalma duruşları" olarak tanımlar. Bağlam, politik ve ekonomik şartları, etnisiteyi, cinsiyeti, statüyü, dini ve geleneği de içine alır. Satir, böyle faktörlerin etkileri hakkında çok fazla şey yazmaz. Satir, bireylerin iç süreçlerine çok fazla odaklanır ve bağlamın önemini gözden geçirir (Innes, 2002: 46). Bağlamın önemini farkına varmak, daha büyük makro perspektiflere bakmayı gerektirir Satir ise, mikro etkileşime odaklanır. Satir, makro bakış açısını sadece aşırı mantıklı ve ilgisiz hayatta kalma duruşlarında gösterir.

Satir, “Temel Aile Terapisi” kitabında aile terapisinde süreç ve metot hakkında notlara yer vermektedir. Sadece teorik varsayımlar ve prensiplerden bahseder. Bunu yaparken teoride kullandığı örneklerden bahsetmez. “İnsan Yaratmak” kitabında ise Satir, aile terapisini diğer aile terapistlerinden farklı olarak topluma hitap etmiştir. Bu kitapta aileler ile çalışmasından neler öğrendiğinden bahseder.

Satir’in yaklaşımının çıkış noktası, evrenselidir. İnsanoğlunun bir evrim geçireceği daha fazla “yetişkin insan” olmak için çalışan bireylerin yeni zamanda köprü görevi göreceğini savunur (Satir ve ark. 1991). Satir’in modeline göre hiyerarşik perspektif, zayıf huylu ve doğası gereği kötü olan insanı tanımlar. Bu zayıflığı kontrol etmek için kabul edilebilir standartlarda bir hiyerarşi oluşturulur. Toplumdaki elit üyeler, bu hiyerarşiye seçimleri, davranışları, koydukları ödül ve cezalar aracılığıyla liderlik yaparlar. İnsanlar elitler tarafından oluşturulan bu standartlara uymaları ölçüsünde onaylanırlar; bireysellik ise cesaretlendirilmez (Innes, 2002: 41). Satir’in vizyonu evrensel olmasına rağmen değişim konusundaki düşünceleri, bireyseldir.

Satir’in ailelerdeki etkileşim konusundaki görüşlerine rağmen önerileri daha çok bireysel düzeydedir (Innes, 2002: 50). Sosyal değişim modelini ortaya koyarken bunu bireylerin gerçekleştireceğini savunur. Toplumda güçlü pozisyonda bulunan bireylerin toplumu değiştireceğini savunur. Çünkü aileler bireylerden oluşur ve muhtemelen bireylerdeki değişim ailelerin de değişmesine, ailenin değişmesi de toplumun değişimini sağlayacaktır (Satir, 1983: 170). Fakat Satir burada sosyolojinin, politikanın, ekonominin, antropolojinin bilgisinden ve bağlamından yararlanmamaktadır. Bu bağlamlar göz önünde bulundurulmadığında; sosyal değişimden bahsetmek çok da gerçekçi olmayacaktır.

Diğer taraftan tek bir bireyin değişimi ya da değişime katkısı diğer insanlar üzerinde değişime neden olmaz. Kendine değer vermek ve uyumlu davranışlar sergilemek yeterli değildir. Değişim için çoklu bağlamların etkisi değerlendirilmelidir.

Satir’in değişim konusundaki bireye attığı değer, bireylerin yaşadığı ortam göz önünde bulundurulmadığında başarılı olması imkansızdır. Örneğin yaşadığı çevresinden dolayı uyuşturucu alışkanlığı olan bir kadını ele alalım. Bu kadın, Satir’in yaklaşımıyla yüksek kendilik değerine ve değişme potansiyeline sahiptir. Fakat bireyin değişimi terapi esnasında gerçekleşse bile yeniden aynı ortama döneceği için bu kişinin ortamının yani bağlamının değiştirilmesi daha başarılı sonuçlar verecektir. Bazen tek bir bireyin değişimi, ortam ve sosyal bağlam değişmedikçe herhangi bir değişime sebep olmaz. Bu nedenle Satir’in bakış açısıyla içsel kaynaklara sahip bireylerin değişime neden olacağı her zaman geçerli olamaz. Sosyal, politik, ekonomik ve kültürel faktörlerin göz önünde bulundurulması gerekmektedir.

Çocuğun eğitiminde sadece ailenin önemli bir rol üstleneceğini savunuyor. Fakat çocuk sadece aileden değil dış dünya ile-okul, arkadaş çevresi vb- de etkileşim halinde olduğu için bu bağlamların da çocuğun eğitimi üzerindeki etkisini gözden kaçırmış olur.

## SONUÇ

Virginia Satir, öncü fikirleriyle çağının ötesine geçmiş aile terapisi alanında en iyi isimlerden biridir. Ailenin doğasına, varoluşuna ve yapısına dair görüşleri,

kendinden sonra gelen aile üzerine çalışan araştırmacılara önemli bir bakış açısı sunmuştur. Terapilerinde kendine has kullandığı teknikleri, bireyin biricikliğine vurgusu ve müracaatçı ile kurulan samimi ilişkinin önemine dair bakış açısı, alana diğer önemli katkıları olarak değerlendirilebilir. Diğer taraftan Satir'in birey ve aileye bakış açısını bağlamsal anlamda değerlendirmekten yoksun olması ve bireyi değişimin tek aktörü olarak tanımlaması, yaklaşımın eksik yönlerini oluşturmaktadır.

Satir'in aileye verdiği önem, bireyin biricikliği ve terapilerinin kendine has doğasına dair inancının yanında Satir'in entelektüel bakış açısının etkilendiği hümanizm, varoluşçuluk ve yapısalcılık yaklaşımlarını anlamak ve bu yaklaşımları, kişisel deneyimleri çerçevesinde değerlendirilmiştir. Bu açıdan çalışmanın alanda önemli bir boşluğu doldurarak yapılacak diğer çalışmalara katkı sunacaktır. Diğer taraftan Satir'in terapisinin pratiğe uygulanması ve uygulama sonuçlarının ortaya konmasına dair çalışmaların yapılması, alana dair yeni bakış açıları kazandıracaktır.

### KAYNAKLAR

- Banmen, J. (2008a). "Satir Transformational Systemic Therapy", Palo Alto, CA: Science & Behavior Books, Inc.
- Baron, S. (2009). "Metaphor and The Satir Therapist", The Satir Journal, Vol.3(1), 49-60.
- Bragg, P., Tekneci, P. (2014). *Birey, Çift ve Aile Terapilerinde Virginia Satir Modeli Derine Dalmak Uygulama Örneği*, Birey Aile Çocuk Terapileri Eğitim yayınları-2: İstanbul.
- Caston, C. (2009), "Using the Satir Family Tools to Reduce Burnout in Family Caregivers", The Satir Journal, Vol.3(2), 39-72.
- Cheung, M. (1997). "Social Construction Theory and The Satir Model: Toward a synthesis", The American Journal of Family Therapy, 25 (4), 331-343.
- Durak, E. Ş. Fışiloğlu, H. (2007), "Film Analizi Yöntemi ile Virginia Satir Aile Terapisi Yaklaşımına Bir Bakış", Türk Psikoloji Yazıları, 10(20), 43-62.
- Haber, R. (2002). "Virginia Satir: An Integrated, Humanistic Approach. Contemporary", Family Therapy, 24(1), 23-34.
- Innes, M. (2002). "Satir's Therapeutically Oriented Educational Process: A Critical Appreciation", Contemporary Family Therapy, 35-56.
- Li, Y., Vivian, L. (2010), Applying the Satir Model of Counseling in Mainland China: Illustrated with Case Studies, The Satir Journal, Vol.4(1), 24-52.
- Lum, W. (2000). The Lived Experience Of The Personal İceberg Metaphor Of Therapists İn Satir's Systemic Brief Therapy Training. Unpublished master's thesis, University of British Columbia, Vancouver.

- Lum, W. (2002), "The Use of Self of the Therapist", *Contemporary Family Therapy*, 24(1), 182-19.
- Muddock, N.L. (2014). *Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları Olgu Sunumu Yaklaşımıyla* (Çev.Ed: Füsun Akkoyun), Nobel Yayınları: Ankara.
- Piddocke, S. (2010). The Self: Reflections on its Nature and Structure According to the Satir Model, *The Satir Journal*, Vol.4(1), 109-154.
- Satir, V., & Baldwin, M. (1983). *Satir step by step*. Palo Alto, CA: Science & Behavior Books.
- Satir, V. (1972), *Peoplemaking*, Palo Alto, CA: Science and Behavior Books, Inc.
- Satir V. (2016), *Temel Aile Terapisi*, (Çeviren: Selim Ali Yeniçeri), Beyaz Yayınları: İstanbul.
- Satir, V. & Baldwin, M. (1983). *Satir step by step: A guide to creating change in families*. Palo Alto, CA: Science and Behavior Books.
- Satir, V., Banmen, J., Gerber, J., & Gomori, M. (1991). *The Satir Model: Family Therapy and Beyond*, Palo Alto, CA: Science and Behavior Books, Inc.
- Swingewood, A. (1998). *Sosyolojik Düşüncenin Kısa Tarihi*, Çev.Osman Akınhay Bilim ve Sanat Yayınları: Ankara.
- Winter, J.E. (1992). Satir Process Model: Theoretical Foundation. In Family Research Project: Outcome Study Of Bowen, Haley, And Satir. Unpublished Manuscript. Richmond VA: Family Research Project.