



# Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi

Cilt 1(2018), Sayı 2, 172-188

## Derleme: Genel Sistem Teorisinden Etkilenen Aile Terapisi Modellerinin Karşılaştırılması

Nazlı ÖZBURUN<sup>1</sup>

Kelebek Etkisi Danışmanlık Merkezi

### Özet

Aile terapisi hareketi, bireysel terapi görenlerin iyileşmelerinde aile yapısının öneminin fark edilmesiyle oluşturulmuş psikoterapi yaklaşımlarını içerir. Bireyler terapi bittikten sonra aileye katılan bireylerin bir süre sonra terapi öncesi semptomları göstermeleri aile terapileri üzerine gün geçtikçe daha fazla önem verilmesine neden olmuştur. Aile terapileri bireysel terapilerden farklı olarak bireyin değil, aile sisteminin sağaltımını amaçlar. Ailenin ya da çiftlerin sorunlarının çözülmesi daha sonra bireyin problemlerinin çözümünü kolaylaştıracağı ve yeniden aynı problemin ortaya çıkmasını önleyeceği düşünülür.

Aile terapileri genel sistemler kuramının ortaya koyduğu temel ilkelere dayanmaktadır. İnsan topluluklarının toplum haline gelmesi, üyeleri arasındaki ilişkilerde bir düzen ve hiyerarşinin oluşması ile gerçekleşmektedir. Genel sistemler kuramı bağlamında aile; çekirdeğinde bir geçmişi paylaşan, aralarında duygusal bağlar ve ortak amaçlar olan en az iki veya daha fazla bireyi içeren, aile üyelerinin ve ailenin bütününe ihtiyaçlarını karşılamak üzere hareket eden bireylerden oluşmuş oldukça sistemli bir yapı olarak tanımlanır. Bu makalede genel sistemler kuramını temel alarak yapılandırılmış aile terapisi ekollerinin temel kavramları ve terapistin rolü üzerinden karşılaştırılması hedeflenmiştir.

**Anahtar kelimeler:** Aile Terapisi, Genel Sistemler Teorisi, Yapısal Aile Terapisi, Stratejik Aile Terapisi, Sistemik Aile Terapisi

**Compilation: Comparison of Family Therapy Models Effected by General System Theory**

### Abstract

The family therapy movement is a psychotherapy approach, which shows the patient during an individual therapy the importance of the family structure within their healing process. Individuals who complete the therapy, join back to their families, in which again they start to show some pre-therapy symptoms that causes an increased attention on family therapies day by day. As contrasted with individual therapies, family therapies don't aim to cure the individual, but the whole family system. It is thought that solving the problems of families or couples enables solving an individual's problems and it also prevents the same problems to occur again.

<sup>1</sup> Uzman Psikolog, Üsküdar Üniversitesi Psikoloji Doktora Öğrencisi, nazliozburun@gmail.com

Family therapies base on the fundamentals of the general system theory approach. The process of communities becoming a society takes place with the development of a certain system and hierarchy. Relating to the general system approach, family is defined as a highly systematic construction, which contains at least two individuals sharing a mutual history. The emotional bonds and a common purpose make the individuals grow to a family. This article will be based on the general system theory and aims to compare the concepts of the structured family therapy through the role of the therapist.

**Key Words:** Family Therapy, General System Theory, Structural Family Therapy, Strategic Family Therapy, Systemic Family Therapy

## Giriş

### Aile Terapisinin Gelişimi

Aile terapisinin gelişimi 1950'lerden sonra başlamıştır. Bu tarihten önce de terapistler ailelerin problemlili bireyler için zehirleyici bir ortam oluşturduğunu fark ediyor ve kişiyi aile ortamından uzaklaştırmak için kliniğe yatırma yoluna gidiyorlardı. Halbuki danışan yeniden aynı aile ortamına döndüğünde problemler yeniden kendini göstermeye başlıyordu. Aile terapisti hareketi öncülerinin ortak anlayışı; insanların sorunlarının temel olarak kişiye dayalı değil, kişiler arası olduğu ve dolayısıyla bu sorunların çözümü için doğrudan insanlar arası ilişkileri hedef alan bir müdahale yaklaşımının gerektiğidir. Aile terapisinin temelinde tüm doğrusal tarzda (lineer) çalışan bireysel terapi biçimlerinden farklı olarak, sunduğu döngüsel (circular) anlayış yatar (Hoffman, 1981).

Aile terapisinin tek bir öncüsü ya da öncü ekolü yoktur. Aile ve Çift Terapisti hareketinin başlangıç döneminde W. Ackerman, Murray Bowen, Theodore Lidz Carl A. Whitaker ve Palo Alto Grubu olarak bilinen Gregory Bateson, Virginia Satir, John Weakland ve Jay Haley gibi isimleri saymadan geçemeyiz. Her birisi aile terapisinin öncüleri arasında sayılabilir. Daha sonra 1962-1977 yılları arasında ikinci akım ortaya çıkmıştır. Bu akımın öncüleri arasında; Salvador Minuchin, Davit Kantor ve Jay Haley, Palo Alto'dan, John weakland, Paul Watzlawick Milan' dan Mara Selvini Palazolli, Richard Fisch ve Arthur Bodin, Corlas Sluzki önemli isimler arasında sayılabilir.

Bununla beraber dünyanın çeşitli yerlerinde yapılan eş zamanlı çalışmalar ele alındığında; aile terapisinde sistemler kuramını temel alan ve sistemik aile terapisinin öncüleri olarak Gregory Bateson, Don Jackson, Jay Haley, John Weakland Murray Bowen ve Virginia Satir'in çalışmaları büyük önem taşır. Aile terapistleriyle ilgili dünyadaki ilk enstitü olan, MRI (Mental Research Institute)'ı 1958' de kurulmuştur. Eşzamanlı olarak aile ve çift terapisinde

temel öğreti temsilcilerinden olan AFTA (American Family Therapy Association ) kurulmuştur.

Her ne kadar aile terapilerinin tek bir kökenden başlamadığı düşünülse de ailelerin terapiye dahil edilmesine dair düşüncelerin Gregory Bateson'un çalışmaları ile başladığını söyleyebiliriz. Gregory Bateson (1904-1980), İngiliz antropolog, sosyal bilimci, sibernetikçi, epistemolog; insanların dünyayı görme biçimleri üzerinde farklılık yaratmayı başarmış bir bilim adamıdır. Bateson epistemoloji kavramını paradigma kavramı ile eş anlamlı kullanmış ve bu kavramı bireylerin yorumlama sistemlerine uygulamıştır (Kılıç, 2013).

### **Genel Sistemler Teorisi**

Aile terapisindeki üç temel düşünce okulu olarak kabul gören yapısal, stratejik ve sistemik aile terapisi, genel sistemler kuramının ortaya koyduğu temel ilkelere dayanmaktadır. Genel sistemler kuramı, bir sistemin kendini nasıl sürdürdüğünü tanımlamaktadır. İnsan topluluklarının bir araya gelerek toplumu oluşturması, üyeleri arasındaki ilişkilerde bir düzen ve hiyerarşi ile gerçekleşmektedir.

Bateson'a göre 'Patoloji bireyde değil, sistemde, sistemdeki öğelerin arasındaki ilişki kalıplarındadır' sözleriyle bizi bireyi günah keçisi ilan etmekten uzaklaştırarak, kişiler arası sorunlara odaklanmaya çağırır. Genel sistemler teorisi aile ve çift terapilerinde sistemin anlaşılması ve değiştirilmesine, yönelik yol haritasını vermektedir. Aile içindeki ilişki kalıplarının, incelenmesinin daha doğru ve daha etkili olduğunu vurgulamaktadır. Böylece birey suçlu yada problemlili olmaktan çıkarak sistemin problemlerinin çözülmesiye bireyin problemlerinin giderileceğini düşünülmektedir (Dokur ve Profeta, 2006).

### **Temel Kurallar**

1. Genel sistemler kuramı bağlamında aile; çekirdeğinde bir geçmişi paylaşan, duygusal bağı ve ortak amaçları olan en az iki birey içeren, bireysel aile üyelerinin ve ailenin bütününe ihtiyaçlarını karşılamak için stratejiler planlayan bireylerden oluşmuş yapı olarak tanımlanır.
2. Aile birbirlerinden farklı yetenek ve potansiyele sahip üyeler için kolaylaştırıcı, arabulucu, uyum sağlayıcı ve koruyucu bir sistemdir. Aile alt sistemlerden oluşur ve kendisi de daha üst sistemlerin bir parçasını oluşturur. Ailenin oluşmasında tek tek bireylerin yanında sosyokültürel yapılar, kişiler arası ilişkiler, fiziksel çevre de rol alır. Sistemin işleyişini anlamak için sistemin bileşenleri arasındaki etkileşim süreçlerini anlamak gerekir. Yaşayan, açık bir sistem olarak aile, doğanın düzenliyi, az olasılıklıyı ve az anlamlıyı yok etme

eğilimine (entropi), örgütlenme, kontrol ve iletişim yoluyla karşı koymaya, dengesini, tutarlı yaşam biçimini korumaya çalışır.

3. Sistemin kaynakları uygun şekilde kullanarak etkinliğe dönüştürmesi için örgütlenmeye ihtiyacı vardır. Sistem sınırlar, düzenleyici kurallar, hiyerarşik bir düzen aracılığı ile örgütlenerek düzenli bir yapıya (morfofostazis) kavuşur. Sistemin etkileşimsel yeterlik özelliği aracılığı ile yapısını değişen koşullara uydurmak için gelişerek değişmesi de (morfogenezis) yaşamsal önem taşır. Etkili bir şekilde değişim göstererek, stabiliteyi geliştirmek ailenin yaşam döngüsünün sağlıklı bir süreç olarak gerçekleşmesini sağlar. Yapısal durgunluğun olduğu plato dönemleri yapıyı sağlamlaştırma işlevi görürken, ana değişimlerin ve yapısal istikrarsızlığın yaşandığı geçiş dönemleri ise yeni duruma uyum sağlamaya hizmet eder.

4. Ailenin yaşam biçimi, davranış kalıpları, ailenin yaşam olaylarıyla karşılaştığında tutarlılık gösterir. Ailenin değer sistemiyle uyuşmayan, ailenin değer sisteminin sürdürülmesi için geribildirimler alınır. Alınan geri bildirimler bu bilgiyi değersiz kılmaya, engellemeye çalışır. Geribildirimler sistemin işlevlerindeki uyumu ve sistemin performansını artırırken diğer yandan sistemin sürekliliğini ve belli sınırlar içinde büyümesini sağlamaya çalışmaktadır.

5. Ailenin düzeni ve etkileşim biçimini tanımlarken alt sistem, roller, sınırlar hiyerarşi, sınırlar, kurallar, koalisyonlar, üzerinde durur. Bireylerin davranışlarını düzenleyen ve yöneten, ailenin kültürel ve toplumsal zeminine dayanan bir dizi görünmez kural vardır. Alt sistemler aile içinde yaş, cinsiyet, ilgi alanı gibi ortak özellikler temelinde oluşmuş küçük birimlerdir. Aile sistemi üyelerinin ve alt birimlerinin özelliklerinin toplamından daha fazla özelliğe sahiptir.

### **Aile Terapisi Ekolleri**

Aile sürekli değişim içindedir. Bununla beraber Aile terapisi ekolleri de kaçınılmaz olarak yeni yaklaşımlar geliştirmek durumundadır. Bir dönem için işlevsel ve sağlıklı olarak nitelendirilen bazı özellikler bir başka dönem için işlevsiz ve sağlıklı olmayabilir. Nichols tarafından 1984' de aile terapisi ekolleri dokuz ana başlıkta ifade edilmiştir. Bununla beraber her geçen gün yeni teoriler ve yeni yaklaşımlar, yeniden inşa edilmektedir. Lesile Greenberg Duygu odaklı çift terapisi bunlarda birisidir.

Bunlar;

1.Psikodinamik yaklaşım

2. Davranışçı yaklaşım
3. Eksperiyeental-Hümanistik yaklaşım
4. Sistemik yaklaşım
5. Genişletilmiş aile sistemleri yaklaşımı
6. İletişim sistemleri yaklaşımı
7. Yapısal (striktürel) yaklaşım
8. Stratejik yaklaşım
9. (Cleavelly, 1994)

Biz bu çalışmada genel sistemler teorisinin yapısal, stratejik ve sistemik aile terapilerini ele alacağız.

### **Yapısal Aile Terapisi**

1965-1981 yılları arasında Çocuk Yönlendirme Merkezi yöneticisi olan Salvador Minuchin, fakir ve suç işleyen çocukların yatılı olarak devam ettiği okulda yaptığı gözlemlerden yola çıkarak ihtiyaçların şekillendirdiği bir ekol olarak Yapısal Aile Terapisini kurmuştur. Minuchin, Von Bertalanffy'nin Genel Sistemler Teorisi'ni aileye uygulamıştır. Kuramın temel kavramları ve yönelimi yapı, güç hiyerarşi, iş birlikleri, koalisyonlar, alt sistemler ve sınırlardır. Bu yaklaşıma göre bir ailenin yapısını ortaya koyabilmek için tüm sistemin ailenin yapısını nasıl etkilediği netleştirilmelidir (Nichols, 2013). Aile terapisinde amaç, sistemin yapısını değiştirmek, böylece ailelerin işlevselliğini arttırmaktır. Bu amaca ulaşmak için Minuchin, terapistin aile ile kurduğu bağın önemine dikkat çekmiştir. Terapistin aile ile kurduğu bağ sayesinde aileyi gözleme, aile içi süreçleri izleme ve aileyi yeniden yapılandırma yolu ile ailede değişim yaratması yapısal terapisinin temel yaklaşım biçimidir (Kılıç, 2013).

Bireyin gelişiminden ziyade ailenin gelişimiyle ilgilenen, Minuchin ve Fishman ailenin dört temel aşamada geliştiğini düşünmektedir.

1. Çiftlerin oluşturduğu aile,
2. Küçük çocukları olan aile
3. Okul çağında çocukları ya da ergenleri olan aile
4. Yetişkin çocukları olan aile

Minuchin (1974), sağlıklı aile ve sağlıklı aile kavramlarını açıklarken, aile yapılarının işlevselliğini korumasını sağlıklı aileyle, aile yapılarının işlevselliğini kaybetmesini ise sağlıklı aile olarak tanımlamaktadır. İşlevsel olmayan aileleri; İç içe geçmiş aileler, birbirinden kopmuş aileler, evine bağlılığını kaybetmiş kocanın olduğu aileler, olgunlaşmamış ebeveynlerin olduğu aileler ve kopuk ve ilgisiz ebeveynli aileler olarak beş alt başlıkta inceleyebiliriz (Üstündağ, 2015).

Ailenin iyi ya da kötü işlev görmesini yalnızca yapısal özelliklerine bakmak aracılığıyla anlayabiliriz. Kişilerin işlevlerini devam ettirebilmek için birbirleriyle kurdukları ilişki paternleri ve ilişkiyi organize eden kurallar yapıyı oluşturmaktadır. Sistemin amaçlarını yerine getirebilmek için kullandığı eylem modları o sistemin fonksiyonları olarak tanımlanmaktadır. Bu yaklaşıma göre ailenin yapısal dengesizliğinin neden olduğu problemler; kötü işleve neden olan hiyerarşi ve sınırlar ile değişen gelişimsel ihtiyaçlara uygun olmayan tepkiler çıkarmaktadır.

### **Yapısal Aile Terapisinin Temel Kavramları**

#### *Koalisyon*

Ailedeki bireyler arasında üçüncü üyeye karşı kurulan ittifaktır. Koalisyonun en önemli işlevi aile üyelerinin yaşadıkları çatışmaları üçüncü bir üyeyi sorumlu tutarak üzerlerindeki baskıyı azaltmaktır (Gladding, 2017).

#### *Üçgenleşme*

Koalisyonun işlevselliğini kaybetmesi ve bir ebeveynin çocukları tarafına alarak diğer ebeveyne karşı organize örgütlenmesidir (Nadir, 2013).

#### *Sistemler*

Aile üyelerinin ihtiyaçlarının karşılanması bireylerin sorumluluklarını yerine getirmesine bağlıdır. Bu da alt sistemleri oluşturur alt sistemler arasında bulunan sınırlar ve sınırların geçirgenlikleri ailenin ihtiyaçlarının giderilmesini sağlar (Nadir, 2013). *Eş alt sistemi*, birbirini tamamlayan iki bireyden oluşan sistemdir. Eş alt sistemi eşlerin birbirlerinin rol ve görevlerini kabul ederek grubun bir parçası gibi hareket ederler (Gladding, 2017). Aralarında karşılıklı uyum olan eşler birbirlerinin olumlu yönde değiştirmeye izin veren eşlerdir. Eşlerden biri diğerinin eksik taraflarını tamamlayabilir veya olumlu özelliklerini geliştirebilir (Akün, 2013).

*Ebeveyn alt sisteminde* çocukların bakımı, korunması, sosyalleşmesi, sorumluluk sahibi olmasından sorumludur. Tek anne ya da baba içermez. Büyükanne büyükbaba, üvey anne ya da üvey babayı da içerebilir. *Kardeşler Arasındaki Alt Sistem*, kardeşlerin oluşturduğu alt sistemdir. Üyelerinin aynı kuşaktan olduğu aile alt sistemleridir. Kardeşler birbirlerine karşı duygusal bağlılık hissederler (Gladding, 2017).

### *Sınırlar*

Sağlıklı ailelerde sınırlar önceden belirlenmiş ve net olmalıdır. Böylece aile bireyleri birbirinden tamamen ayrılmaksızın bireyselliklerini de koruyabilirler (Fıfıloğlu, 1992). Katı sınırlar aile içindeki bireylerin iletişim biçimlerini kısıtlamaktadır. Bu durum aile bireylerini birbirinden koparır (Nichols, 2013). Sınırların net olmadığı ailelerde yaşayan bireylerin bağımsızlık ve farklılaşma yoktur, bunun karşılığında bağımlılık vardır. Bu tip ailelerde aile bireylerinin birbiriyle nasıl iletişim kuracağı belli değildir (Gladding, 2017).

### *Kuşaklar Arası İlişki – Hiyerarşi*

Minuchin'e göre koalisyonlar güç ve uyum açısından ele alınmalıdır. Sağlıklı bir aile sisteminin oluşması kuşaklararası net ve sağlıklı sınırların varlığına ihtiyaç vardır. Ailede ki kurallar konusunda ebeveynlerin birbirleriyle zıtlamadan tutarlı hareket etmelerinin çok önemli olduğu üzerinde durmuştur (Nadir, 2013).

### *Denge*

Bütün sistemlerde olduğu gibi aile sistemi de denge arayışındadır. Yapıdaki denge bozulduğunda ile kaybettiği dengeyi yeniden kazanmak için harekete geçer (Nadir, 2013). Aile bireyleri mevcut dengenin yeniden sağlanması için farkında olarak ya da olmayarak hareket eder. Ailedeki kurallar iletişim biçimleri yeniden gözden geçirilir (Innes, 2002).

### *Esneklik*

Yaşam olaylarının değişkenliğine bağlı olarak aile sisteminin yakınlık ve güç ilişkilerini değişen şartlara göre yeniden düzenleme, dönüştürebilme esnetebilme durumudur (Minuchin,1974).

### *Güç*

Sağlıklı ailede, ebeveynler çocuklara göre gücü kullanma yetkisine sahiptir. Sağlıksız ailelerdeyse, ailenin hiyerarşik yapılanması anne baba ve çocuklar olarak sıralanmamıştır. Gücün kimde olduğu belirsizdir. Çocukların aile kuralları çerçevesinde eğitilmesi konusunda zorluklar yaşanmaktadır. Ailede ebeveynlerde olması gereken güç kullanımının büyükanne,

büyükbaba bakıcılar gibi başka bireylerde olması ailenin fonksiyonlarını bozmakta ve ailenin işlevselliğine zarar vermektedir.

### **Terapistin Rolü**

Yapısal aile kuramını uygulayan terapist, aile yapısındaki değişimleri sağlayacak müdahalelerde bulunurken aktif bir uzman ve aynı anda aktif bir gözlemcidir. Terapist yüksek bir enerjiye ve zamanlamaya özen göstererek seanslarda aile bireyleri arasındaki etkileşimleri güçlendirerek yeni bir aile organizasyonu oluşturmak üzere müdahaleler yapar. Terapistin rolü seans boyunca sürekli değişir. Aileye katılır, lider olur, ailedeki yapıları haritaya dönüştürür ve nihayetinde aile yapısının değişmesine yardım eder.

Terapist değişimi gerçekleştirmek amacıyla yeni bir denge oluşturmak adına öncelikle var olan dengeyi bozar. Aile üyelerinden birisinin tarafını tutar, bir diğerini karşısına alır, övme, eleştirme, meydan okuma, yönerge verme gibi teknikleri uygulayarak ailenin bir parçası haline gelmeden ailenin yapısını sağlıksızdan sağlıklıya doğru değiştirmeye çalışabilir (Gladding, 2017).

### **Stratejik Aile Terapileri**

Stratejik aile terapileri daha fazla teknik odaklı ve kısa sürelidir. Stratejik aile terapisi modeli Milton Ericson'un çalışmalarına dayanmaktadır. Buna göre her spesifik problem için, yeni bir strateji oluşturmak önemlidir. Amaç terapi sonrasında danışanların kendi hayatlarında kendi problemlerine karşı kendi kendilerine yardım edebilmelerini sağlamaktır. Aynı teoriden beslenmelerine rağmen stratejik aile terapisi eş zamanlı olarak iki farklı koldan gelişmiştir.

Ruhsal Araştırma Enstitüsü (MRI)' in stratejik aile terapistliği, "Palo Alto Grubu" olarak bilinen Paul Watzlawick ve John Weakland temsil ederken Aile Terapisi Enstitüsü (MRI) 'ın stratejik terapistliğini, özellikle Jay Haley'inin temsil ettiğini söyleyebiliriz. Haley, aile ile doğrudan çalışmayı başlatan ve ailedeki hiyerarşinin önemini ortaya koyan önemli isimlerden birisi olarak sayılabilir. Haley, kuramı oluştururken Erikson'dan etkilenmiştir. Stratejik terapi kuramcıları, yapısalcılar gibi aile hiyerarşisine odaklanarak; danışanların gösterdikleri semptomları anlamak için aile sistemin gücüne yönelirler. Haley ve Madanes'e göre, stratejik ve yapısal terapistler arasındaki fark şudur: Stratejik terapistler diğerler uygulayıcılara göre aile içinde tekrarlanan iletişim biçimlerine ve davranışlara daha fazla odaklanırlar.

Stratejik kuramı diğer kuramlarla karşılaştırdığımızda daha az kavram ve teknik



kullandığını söyleyebiliriz. Bu durumu stratejik terapistlerin değişimi, her bireyin problemine spesifik yaklaşarak çözmeye çalışmaları olarak gösterebiliriz (Berksun ve Sayar, 2013).

### **Stratejik Aile Terapisinin Temel Kavramları**

#### *İletişim*

Aile üyeleri arasında veya eşler arasında kurulan etkileşimlerde neyin tekrarlandığıyla ilgilidir. *Dijital iletişim*; sözel iletişimdir. Kullanılan işaretlerle anlamları arasında bir benzerlik yoktur. Mesajın içeriği, süreçten önemlidir. Soyuttur, ancak analogik iletişime göre inandırıcılığı daha düşüktür. İnsanlar çoğunlukla söyleneni, rasyonel ve net olan şeyi anlama eğilimindedir (Dokur ve Profeta, 2006). *Analogik iletişim*; ifade edilenle, ediliş biçimi arasında benzerlik vardır. Sözel olmayan iletişim analogiktir. Duygu ve ilişkinin gösterimindedir. Mesajın içeriği değil süreç önemlidir (Dokur ve Profeta, 2006).

#### *Hiyerarşi*

Haley, hiyerarşilerin varlığını kabul etmesine rağmen belli bir hiyerarşi modelinin idealize edilmesini eleştirmektedir. Bir ailede adaletsiz bir hiyerarşinin olduğunu gördüğümüzde, bunun onu değiştirmek için yeterli bir savunma olmadığı konusunda bir uyarıda bulunmaktadır. Hiyerarşi sadece semptomları değiştirmek söz konusu olduğunda değişmelidir.

Stratejik terapistler, formel bir kişilik kuramını kullanmamakla yaşam süresince yer alan geçişlere dikkat ederler. Haley'e göre, Stratejik Terapideki önemli yaşam aşamaları şöyledir;

- a) Flört dönemi
- b) Evliliğin ilk yılları
- c) Çocuğun dünyaya gelmesi ve büyütme süreci
- d) Evliliğin ortaları
- e) Ebeveynlerin çocuklardan ayrılması
- f) Emeklilik ve yaşlılık

Stratejik yaklaşıma göre sorunlar, genellikle aile yaşam döngüsündeki geçiş dönemlerindeki değişimlerin üzerinde yeterince durulmadığı ya da aşırı fazla durulduğunda, yeniden uyum sağlanamamasının bir sonucu olarak ortaya çıkar. Aile, tipik olarak bu değişime önceden var olan etkileşim örüntüleriyle yanıt verdiği için ve her tür sorunu geçmişte çözdüğü gibi çözmeye çalıştığından sonuç alamaz duruma gelecektir. Yanlış bir çözüm yolu sürekli çözüm olarak tekrar tekrar denenip sonuç alınmadığında ilişkilerde kısır

döngüler ortaya çıkar. Sorun, ailenin aynı çözüm yollarını tekrar tekrar deneyip çözüm bulamadığında büyüyerek bir süre sonra çözümün kendisinin bir soruna dönüşmesi söz konusu olacaktır.

Yapısal-Stratejik Model, ailenin yapısını değiştirebilmek üzere, ailenin etkileşimini değiştirmeyi amaçlar. Stratejik terapide ailelerin davranışlarını değiştirmede neredeyse sonsuz sayıda yaklaşım biçimi mevcuttur. Bu nedenle aile terapileri içinde en fazla tekniğe dayanan yaklaşım diyebiliriz.

Bu teknikler;

Yeniden Çerçvelendirme (reframing)

Yönerge(Directive)

Paradoks

Zora koşma (Ordeals)

“... Mış Gibi Yapma” (Pretend)

Yerleştirme (Positioning) olarak özetlenebilir.

Stratejik aile terapistleri yönlendiricidirler, çünkü temel hedefleri değişimdir. Genellikle, aile için belli görevler belirlemeyi içeren yönergeler, bu yaklaşımda temel araçlardır. Bu yönergeler, oturmuş davranış örüntüsünü değiştirmeyi ve yeniden düzenlemeyi hedefler. Değişimi sağlamak üzere metaforlar ve paradoksal stratejiler (‘-miş gibi’ yapmak, belirti reçetelemek) kullanılır. Paradoksal stratejiler genellikle, aileler, terapistin sunduğu yönergelere uymakta zorlandığında kullanılır. Paradoksal bir görev, sıklıkla olguya özgü “belirtiyi reçeteleme” şeklinde ve semptomatik davranışın açık biçimde teşvik edilmesi şeklinde kullanılır. Belirtiyi reçeteleme ile danışan daha önceden kontrolü dışında olduğuna inandığı sorunu isteyerek ortaya çıkarır. Danışan terapistin yönergelerine tabi olsa da olmasa da ilişkinin doğası değiştirilir. Problem yeni bir anlam vermek sonun yeniden tanımlamak ailenin yaşadığı soruna bambaşka bir yerden bakmasını sağlayarak değişimi kolaylaştırır (Önel, 2013).

### **Terapistin Rolü**

Terapistin rolü alt ekollere ve uygulayıcılara göre değişmekle beraber, kabul edilen genel düşünce terapistin aileyle çalışırken aktif ve esnek olmasıdır. Terapist hızlı ilerler ve var

olan spesifik problemlerin çözümüne odaklanır. Semptom odaklı ve davranış yönelimlidir. Problemi çözülebilir bir dil ve yolla tanımlamaktadır.

J. Haley ilk üç oturumda bireylerde ve ailelerde değişim yapmanın önemli olduğunu düşünür. Terapist ailedeki bireylerin anlayışlarını, algılayışlarını ve şikayetlerini değiştirmek ve bunu seri bir şekilde yapmak durumundadır. Terapist aileye oturumlar arasında yapılması gereken görevler (ödevler) vererek terapiye getirdikleri problemleri kullanarak değişmeyi amaçlar. Terapist ailenin iletişim örüntüsüne, hem sözel (dijital) hem de sözel olmayan iletişime (anolojik), ayrıca bağlama (konteks) aynı anda dikkat etmek durumundadır. Bağlam zamana, o ana bağlı olan iletişimi ifade eder ve daha çok sözel olmayan iletişimle ilişkilidir. Kontekste olan bir değişiklik, ilişkinin yapısında bir değişim ortaya çıkaracaktır. Bir şeyin nerede, ne zaman söylendiği önemlidir, ne söylendiğinden daha önemlidir. Stratejik yaklaşımda terapist ailelerin, değişime uyum sağlayabilmek için esnekliğe gereksinim duyduğunun altı çizer. Stratejik terapist aile sisteminin işlevsel olmayan dengesini bozmak ve yeni işlevsel bir denge oluşturmak adına bir veya birden fazla aile üyesinin tarafını tutabilir.

### **Sistemik Aile Terapisi**

Aile sistemleri teorisinin teorisyeni ve en bilinen uygulayıcısı Murray Bowendir. Ailelerle sistemik temelli yaklaşımların ilki Bowen'ın geliştirdiği "Aile Sistemleri Kuramı"dır. Ailedeki ilişkiler sistemi ve kişilerin sistem içindeki pozisyonlarına bağlı olarak gösterdikleri işlevsellik düzeyi ile ilgilenen ve kuşaklar arası geçişi dikkate alan bir kuramdır. Sıklıkla kuşaklararası aile terapisi olarak anılmasının nedeni ailenin geçmişine yaptığı vurguya dayanır. Tarihsel olarak aileye bakmasına rağmen eşzamanlı olarak şimdiye odaklanır.

Bowen kendisini bir kuramcı olarak tanımlamış; ailenin yalnızca üyeleri arasındaki öngörülebilir süreçler yoluyla anlaşılabilceğini ve kuramın terapide teknikten daha fazla önem taşıdığını savunmuştur. Önemli diğer bir savı da; bireyler kendilerine bir önceki kuşaktan geçen tutum ve davranış kalıplarını inceleyip düzenlemedikleri sürece, bu kalıpları yeni kurdukları ailelerinde de tekrar etme eğilimde olacaklardır. Bowen ailenin duygusal sistemine önemle eğilmiş; kuşaklar arası geçişin özellikle birbirlerine çok yakın ya da tam tersine çok uzak duran aile sistemlerinde daha fazla görüldüğünü belirtmiştir (Akdemir, 2013)

Bowen'a göre terapi ve kuram aynı kumaşın parçalarıdır. Bir parçadan diğerine haksızlık etmeden ayrıştırılmaları mümkün değildir. Bowen aileyi bir bütün olarak anlamak istiyordu. Aileyi oluşturan bireyler arası ilişkilerin akışkan, aynı zamanda öngörülebilir bir

süreç açısından incelenmesi gereken “doğal bir sistem” olarak kavramsallaştırarak, genelleştirilebilir kurallar bulmak arayışındaydı. Bu kuram ilişkilerde diğer kuramlara göre ikilem olan unsurları süreklilik olarak arz ettiğini öngördü. Kalıtım-çevre, erkek- kadın, fiziksel rahatsızlık duygusal rahatsızlık (Berksun ve Sayar, 2013).

Bowen aile terapisinin temel ögesi “yaşıyor olmanın, sürekli bir kaygıyı beraberinde getirdiği düşüncesidir”. Bu kaygı hem fiziksel hem de duygusaldır ve tüm aile bireylerini etkiler. Bazı bireyler ise diğerlerinden daha fazla bu kaygıdan etkilenirler. Bunun nedeni bu kişilerin önceki kuşaklardan kaygıyı devralmış olmalarıdır. Bu özellikleriyle Aile Sistemleri Teorisi, psiko-dinamik yönelimli yaklaşımlar arasında bir köprü olarak görülebilir.

### **Sistemik Aile Terapisinin Temel Kavramları**

#### *Farklılaşma*

Aile üyelerinin pozisyonlarına ve tepkiselliklerine karşı en alt seviyede karşılık vererek kişinin kendini tanımlayabilmesi ve yoğun ilişkiler içinde bireyselliğini koruyabilmesi sürecidir.

#### *Emosyonel Sistem*

Birbirlerine bağlılıkların oluşturduğu duygusal sistem. Çekirdek ailenin duygusal sistemi.

#### *Kuşak Geçişli Süreç*

Her kuşağın diğer kuşağa duyguları aktarma süreci. Ebeveyn den çocuğa emosyonel tepkilerin doğasını ve yoğunluğunu aktardığı sürekli devam eden süreçtir.

#### *Emosyonel Üçgen*

İki kişi arasında oluşan kaygıyı yönetebilmek amacıyla bir emosyonel sistemin herhangi üç parçasının bir araya gelmesiyle oluşan yapı.

#### *Çekirdek Aile Süreçleri*

Evlilik ilişkisinde gerilim ortaya çıktığında sorunla baş edebilmek için aile bireyleri birbirlerinden uzaklaşarak ilişki uyumunu korumak için eşlerden birinin kendini feda etmesi.

#### *Emosyonel Kopma*

Aile üyelerinden birinin araya fiziksel mesafe koyarak diğer üyelerle karşılaşmaları azaltması veya yüzeyselleştirmesi. Kendi içinde savunma mekanizmaları geliştirerek orijinal

ailesinden kendisini ayırması ve bu yolla orada yaşamış olduğu ilişkilerinde füzyondan korunma çabasıdır.

### *Kardeş konumları*

Bireyler arasında doğum sıralarına dayalı olarak bazı kişilik özellikleri geliştirebilirler. Çocuğun; aile içindeki pozisyonuna bağlı olarak emosyonel sistemin gerektirdiği şekilde uyum sağlaması fonksiyonelliğini kazanmasında etkilidir.

### *Sosyal Gerileme ( Regresyon )*

Bir toplum ilerleyebilir veya gerileyebilir bu durumda toplumdaki duygusal süreçleri de ele almak aile sistemini anlamak açısından önemlidir. Toplumunda; kendine özgü kuşak geçişli yansıtma süreçlerinin üçgenlerin, duygusal kopmaların, yansıtma süreçlerinin ve farklılaşmaların, ikilemelerinin olduğu bir emosyonel sistem olduğu dikkate alınmalıdır (Dokur ve Profeta, 2006).

### **Terapistin Rolü**

Terapist sakin duruşunu korumalı ve kendi büyüdüğü ailesinden farklılaşmış olmalıdır. Yansız, yüksüz ve yargısız olmak sistemik terapistin en önemli özellikleri arasında sayılabilir. Ailelerle çalışabilmek için terapist öncelikle duygusal bir değişim sürecinden geçmelidir. Kendi aile döngülerini fark etmiş ve bunlar üzerine düşünmemiş bir terapistin danışana yardım etmesi de sınırlı olacaktır. Terapistin kendi aile sistemini ve teorik görüşlerini yaşamına aktarabilmesi önemlidir.

Bowen'a göre terapistler bireyleri duygusallık ve karmaşa içinde çırpınmaları yönünde değil, makul ve otokontrollü yetişkin modeli olmak suretiyle duygusallıklarını yapıcı şekilde dönüştürmelerini deneyimlemelerini sağlamalıdır. Terapi sürecinde, sınırlar ve farklılaşma geçmişe dönük bir bakış açısıyla yeniden ele alınır. Terapist koç veya öğretmen gibi davranarak sınırlar ve farklılaşma konularına odaklanan bir duruşla çalışır.

### **Aile Sistemi Yaklaşımlarının Değerlendirilmesi**

Stratejik terapi, özellikle paradoksal müdahaleler gibi stratejileri nedeniyle yoğun eleştirilere maruz kalmaktadır. Danışanın izni alınmadan danışanın manipüle edilmesi etiğe aykırı olarak görülmekte ve sorgulanmaktadır. Bu eleştirileri Haley, danışanın değişmek için geldiği ve aslında her izni terapistte verdiği şeklinde karşılamaktadır. Danışma esnasında manipülatif müdahaleler yapılmadığında terapistin imkansız olduğunu düşünmektedir. Sistemik yaklaşımlar Feministlerin açıkça eleştirilerine maruz kalmıştır. Terapistin güçlü bir

uzman rolünü aşması ve danışanın edilgen olması sorgulanmaktadır.

Stratejik aile terapisinin diğer kuramlardan farkı tek bir probleme yoğunlaşmasıdır. Tek bir probleme odaklanarak hızlı ve etkin bir şekilde çözüme yönelik aileler var olan kaynaklarını düzenlemeleri konusunda yardımcı olur. Bununla beraber stratejik yaklaşım bu yönüyle ilgili olarak fazla mekanik olduğu yönünde eleştiriler almaktadır. Diyet listeleri gibi fazla yönerge içerdiği düşünülmektedir. Özellikle MIR ve J. Haley tarafından önerilen yöntemler yaklaşımın mekanik olduğu yönündeki eleştirilere hedef olmaktadır.

Bu yöntemlerin uygulanmasının ustalık gerektirdiğinin altını çizmek gerekir. Paradoksları kullanmak usta bir terapistin elinde muhteşem sonuçlara ulaşmayı sağlarken usta olmayan bir terapistin elindeyse facialara yol açabilir. Stratejik aile terapisi oturum sayısını sınırlı tutarak oturum sayısının sınırlı olması aileyi bir yandan motive ederken diğer yandan sınırlayabilir. Bazı problemlerle yeterince ilgilenilecek zaman kalmayabilir.

Oturum sayısının bir problemle sınırlı tutulması ailenin bir problemi çözme yeteneği kazandığında var olan diğer problemleri kendi kaynaklarıyla kullanılacağına inanılmasıdır. Bu yaklaşımda ailenin problemin çözümüyle ilgili yeterince katkıda bulunması beklenmemektedir. Daha çok terapistin ustalığı ve problemi çözme becerisi üzerinden gider. Bu da eğer çözüm istenilen şekilde gerçekleşmezse bu ailenin direnciyle değil, terapistin beceriksizliğiyle açıklanır. Buda terapistin suçluluk ve yetersizlik duymasına yol açar.

Stratejik ve yapısal aile terapileri bazı durumlarda birbirleriyle benzer gibi görünse ve bazı noktalarda örtüşseler de iki yaklaşımın tek bir çatı altında birleştirilmesi kabul görmemiştir. Genel bir prensip olarak yapısal müdahalelerden istenen sonuçlar alınamadığında, stratejik teknikler kullanılabilir. Stratejik yaklaşımın teknikleri yüksek direnç gösteren aileler ve danışanlar için iyi sonuçlar almaya uygundur.

Yapısalcı terapistler bireyin aile içindeki pozisyonun değiştirmesine yardımcı olmak için çaba gösterirken, stratejik terapistler işlevsel olmayan tekrarlayıcı davranış örüntülerinin ortadan kaldırılmasına veya değiştirilmesine odaklanırlar. Yapısalcılar negatif geri bildirim döngülerine ve homeostatik bağların kırılmasına odaklanırken, stratejik aile terapistleri pozitif geri bildirim döngülerine ve kısır döngülerin kırılıp yeniden işlevsel döngülerin oluşturulmasına vurgu yaparlar (Berkson ve Sayar).

Yapısal aile terapistleri yeniden yapılandırarak statükoyu değiştirmeye odaklanırken, stratejik aile terapistleri uyum sağlayıcı yeni yapılanmalar üzerinde durur. Yapısal aile terapisi tüm aile ve alt sistemlerle çalışırken, stratejik aile terapisinin çalışma alanı ailenin alt sistemi

veya bireydir ( Berksun ve Sayar). Diğer yaklaşımlarla karşılaştırıldığında Bowen aile sistemi terapisi geçmişin önemini vurgular. Sistemik aile terapisi yaklaşımı, yapı yerine, “ilişki örüntüleri ve bu örüntülerin altında yatan inanç sistemleri” üzerinde durmuşlardır. Böylece bazı aileler veya aile üyelerini geçmişi araştırmaları ve şimdiki durumlarla ilgilenmeleri için cesaretlendirir. Zaman ve para açısından değerlendirildiğinde yapısal ve stratejik modele göre sistem modelinin daha maliyetli olduğu söylenebilir (Berksun ve Sayar, 2013).

**Tablo 1.** Genel Sistem Teorisinden Etkilen Üç Yaklaşım (Yapısal Yaklaşım, Stratejik Yaklaşım ve Sistemik Yaklaşım)

	Yapısal Yaklaşım	Stratejik Yaklaşım	Sistemik Yaklaşım
<b>Başlıca Teorisyen ve Uygulayıcıları</b>	Minuchin	J. Haley, Erickson,	Bowen
<b>Teorik Destekleri</b>	Yapısal aile sistemleri teorisi	Sistemler teorisi, davranışçılık, iletişim teorisi	Aile sistemleri teorisi
<b>Çalışma Üniteleri</b>	Üçlü yapılar, koalisyonlar, alt sistemler, sınırlar, güç	İkili ve üçlü yapılar, problem ve semptomlar, iki ya da daha çok aile üyesinin kişiler arası iletişim örüntüleri	Kuşakları da kapsayan tüm aile, ara ara bir partner veya iki aile bireyi
<b>Çalışma Zaman Dilimleri</b>	Şimdi ve geçmiş. Ailenin önceki interaksyonel paternlerinden taşınmışlıkla oluşan bugünkü yapısı	Şimdi ile çalışır. Var olan problem ve semptomlar, kişiler arasında süregelen sekanslarla devam eder.	Köken aileden hareketle özellikle şimdiyle çalışılır.
<b>Terapistin Rolü</b>	Sahne yönetmeni gibidir, disfonksiyonel setleri değiştirmek için aile yapısını manipüle eder. Ailenin görevlerini yerine getirmekte kullandığı,	Aktif, manüplatif, problem merkezli, paradoksal çalışır.	Aile füzyonunda üçgenleşmeksizin doğrudandır. Fakat yüzleştirici değildir. İlk kavramlar bilinçdışı
<b>Bilinç Altı Süreçlerin Rolü</b>	öğrenilen alışkanlıkların ve rol dağılımının tekrarı, bilinçdışı motivasyondan daha önemlidir.	Davranışı; bilinçdışı süreçler değil; aile kuralları, homeostatik denge ve geri bildirim döngüleri belirler.	çatışmalara işaret etse de, şimdi ara-eylemsellik terimleri ile şekillenir.
<b>İç Görü / Eylem</b>	Eylem anlayıştan önce gelir. Yeni davranışların oluşturulmasında tarsaksiyonel paternlerin değişmesi iç görüden daha önemlidir.	Eylem yönelimlidir. Davranışta değişim ve semptomda hafifleme yorumdan çok direktiflere dayanır.	Şimdiki ilişkilerde ve kuşaklar arası deneyimlerde, ben farkında'lığını kazanmak için rasyonel süreçler
<b>Tedavinin Amaçları</b>	Aile organizasyonunu yeniden yapılandırmak.	Seansa getirilen problemi yada semptomu ortadan	Ben farklılaşmasının her aile üyesi için

Disfonksiyonel paternleri değiştirmek için konteksi değiştirmek	kaldırmak için aile üyeleri arasında disfonksiyonel gereksiz davranış sekanslarını değiştirmek	maksimuma ulaşması
---	--	--------------------

### Sonuç ve Tartışma

Aile terapisi yaklaşımı sistemik bakış açısından beslenerek farklı ekollere ayrılmıştır. Bu makalede sistemik yaklaşımdan etkilenen üç ekol genel hatlarıyla ele alınmış ve karşılaştırmalı olarak değerlendirilmiştir. Tabloda üç farklı ekolün benzerlikleri, farklılıkları, başlıca teorisyenleri, teorik arak planı, öncüleri, terapide yoğunlaştıkları alan ne kadar süre çalıştıkları, terapistin rolü, bilinçaltı süreçler, iç görüş ve eylem alanları ve tedavinin amaçları değerlendirilmiştir.

Üç ekolde şimdiye odaklı çalışır, ailenin birlikte evrimleşmesini öngörür. Stratejik ve Sistemik yaklaşımda normallik kavramı bir mit olarak görülür ve ailenin bozulan dengesinin yeniden sağlanması yönünde hareket edilir. Üç yaklaşımda döngüsel nedensellik ile ilgilenir. Aile yaşam döngüsünün geçiş noktalarına ve bu noktalarda bozulan dengenin yeniden kurulmasına yönelik çalışılır. Süreçte geribildirimler öncelikle dikkate alınır. Yapısalcılar yapıyı değiştirerek stratejik terapistler, etkileşim örüntüsünü değiştirerek, sistemik terapistler ailenin inanç sistemini değiştirerek semptomları ortadan kaldırmayı ve dengeyi yeniden sağlamayı önemserler.

### Kaynakça

- Akdemir A. (2013). Sistemler kuramı ve sistemik aile terapisi. *Türkiye Klinikleri J Psikiyatri-Special Topics*, 6(1), 21-31.
- Akün, E. (2013). Yapısal aile sistemleri kuramı bağlamında ergenlik döneminde aile yapısı ve ergenlik dönemi sorunları. *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih Coğrafya Fakültesi Dergisi*, 53(1), 85-116.
- Berksun, O. ve Sayar, G. (2013). *Aile ve eş terapileri*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Dokur, M., Profeta, Y. (2006). *Aile ve çift terapisi*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Fıfıloğlu, H. (1992). Yapısal aile terapisi modeli ve bir vaka. *Psikoloji Dergisi*, 7(27), 10-14.
- Gladding, S. (2017). *Aile terapisi*. Ankara: Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği Yayınları.



- Haley, J. ve Hoffman, L. (1967). *Techniques of family therapy*. New York, U.S.A: Basic Books.
- Innes, M. (2002). Satir's therapeutically oriented educational process: A critical appreciation. *Contemporary Family Therapy*, 24(1), 35- 56.
- Kılıç, E. Z. (2009). *Aile terapileri, psikoterapi yöntemleri: kavramlar ve uygulama yönergeleri*. Ankara: HYB Yayıncılık.
- Minuchin S. (1974). *Families and family therapy*. Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press
- Nadir, U. (2013). Aile danışmanlığı eğitimlerinde popüler filmlerin kullanımı ve yapısal aile terapisi kuramı ile dalgaların prensi filminin analizi. *Journal Of Society & Social Work*, 24(1).
- Nichols, M. P. (2013). *Aile terapisi, kavramlar ve yöntemler* (1.Baskı). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Üstündağ, A. (2015). Yapısal aile terapistliği ve bir olgu örneği. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 14(33), 113-126.
- Önel, S. (2013). Sistemik aile terapilerinde temel kavramlar. *Türkiye Klinikleri, J Psychiatry-Special Topic*, 38, 32-7.