

# Temel Sistemik Kuramlar-1

## Murray Bowen

Prof. Dr. Serap NAZLI

# Psikoanalitik Aile Terapisi (Bowen)

- Freud kişilik gelişiminde ailenin rolüne dikkati çekmiştir.
- Adler 1920'lerde aile eğitim merkezi kurmuştur.
- Psikoanalitik kurama göre, insanlar yaşamlarının ilk yıllarında aileleriyle **ortak yaşam** ilişkisi geliştirirler.
- Bu dönemi başarı ile tamamlayabilenler tutarlı benlik algısı kazanır; tamamlayamayanlar bağımlı kimlik geliştirirler.
- Psikoanalitikçi aile terapistleri «iç ruhsal» ve «kişiler arası güçlerin» karşılıklı etkileşimini araştırır.

# Bowen:

1. İletişim kalıpları öğrenilmiştir ve kuşaktan kuşağa aktarılır.
2. Kişi ve aile davranışları bu kalıpların bir sonucudur.
3. Aile sistemi homeostatiktir.



BOWEN'a  
göre:

---

Aile, birbirine bağlı ya da bağımlı sistemlerden meydana gelir.

---

Bireyi anlamak için bireyin aile sistemini anlamak gerekir.

---

Bir aile sisteminin üyesi olarak bütün üyeler birbirleri ile bağlantılıdır.

---

Sistemin her üyesi diğerlerini etkiler.

# 3 sistem

---

Bowen'e göre birbiriyle etkileşim içinde olan ve insan davranışlarını etkileyen 3 sistem vardır:

- **Heyecansal Sistem:** İnsan davranışlarını güdüler, yönlendirir ve düzenler. Heyecanlar bilinçsizdir ve bütün yaşam olaylarında uygulanır.
- **Duygusal Sistem:** Heyecanlar ile duygular birbirinden ayrıdır. Duygular bilinçlidir evrimsel olarak sonra gelişir.
- **Bilişsel/Zihinsel Sistem:** Yetenekleri kapsar. Yetenekler duygusal, heyecansal ve öznel durumu dikkate alır ve bu durumlara nasıl tepki vereceğimizin seçimini yapar.

# Bowen'in Kuramındaki 8 Ana Kavram

---

1-Benliğe farklılaşma

2-Üçgen

3-Çekirdek ailenin duygusal sistemi

4- Aile yansıtma süreci

5-Duygusal yoksunluk

6-Kuşaklar arası aktarma süreci

7-Kardeş konumu

8-Toplumsal gerileme

- Aile sistemindeki her üye hem birey olarak vardır hem de ailenin diğer üyeleri ile birleşme vardır.
- Bireyin kendi benliğini diğer aile bireylerinden ayrıştırabilmesi yani farklılaşabilmesi, insanlar arasındaki farklılıkları ve aile içinde bu farklılıklara izin verilmesi sürecini ifade etmektedir.
- Benliğin farklılaşması, gerektiğinde bir bireyin, parçası olduğu aile ya da bir başka sosyal sisteme karşı bir pozisyonda durabilmesi anlamındadır.

## Benliğe Farklılaşma (Ayrıştırma)



- 
- Benliğe farklılaşmanın karşı kutbunda **birleşme (fusion)** vardır.
  - Birleşme, farklılaşma düzeyinin az olmasıdır ve bilişsel aktiviteleri heyecanlardan ayıramamadır.
  - Bu tip kişiler aile ikileminin içinde kaybolurlar çünkü savunmasızdırlar.
  - Çok fazla birleşmiş kişiler kendilerini bir birey olarak düşünemezler.
  - Benliğe farklılaşma/kendini ayırt etme kişinin kendisini kök ailesinden ayırtmasıdır.
  - Bowen'a göre her birey doğuştan bu iki eğilim ile doğar; tüm canlılar diğerleri ile birlikte olma ve kendini diğerlerinden ayırma ayırma bakımından dengeyi sağlamak durumundadır. **(Ben-biz dengesi)**



Bowen füzyonu iki anlamda kullanmaktadır:

Füzyon, bireyin duygusal ve zihinsel sistemlerini birbirinden ayırtamaması, duygusal tepkiler vermesidir.

Füzyon, bireyin kendisini başkalarından yetersiz ayırtması, bireyin “başkaları ile ortak bir benlik” içinde kaynaşma eğilimidir.

- Bowen, insan etkileşimindeki en temel öğenin üçgen olduğunu düşünmüştür.
- Daha basit olarak söyleyecek olursak üçgen üç kişiyi kapsar.
- Üçgenler, aile içindeki veya ilişkideki stres düzeyi arttığında oluşur.
- Düşük düzeyde farklılaşmış bireyler ve ailelerde üçgen daha fazladır.
- Üçgenler insanları bir arada tutar.
- Klasik üçgen: İşkolik baba-aşırı korumacı anne ve çocuk

Üçgen



- Bowen'e göre, bireyler evlilik seçimlerinde ve diğer etkileşim biçimlerinde kendi ailelerinden etkilenirler ve buna benzer kalıpları da çocuklarına aktarırlar.
- Bu nedenle, şimdiki aile problemini etkili biçimde çözenin tek yolu eşlerin kendi (kök) ailelerinden getirmiş oldukları etkileşim kalıplarını değiştirmektir.
- Ancak bundan sonra farklılaşma başlar.

## Çekirdek Ailenin Duygusal Sistemi

- Ailenin yansıtma süreci, ana-baba arasındaki gerilimin çocuğa yansıtılması sürecidir ve duygusal sistemdeki üçgenleme (üçgen) süreci bu yolla işler ve genellikle çocuk odaklı bir yapılanma görülür.
- Anne-baba-çocuk üçgeni arasında gerçekleşen yansıtma süreci; duygusal olarak ebeveyne bağlı olduğu ve benlik farklılaşması çok az düzeyde olduğu için çocuklara daha fazla yapılır.

## Aile Yansıtma Süreci



- Bu kavramın anlamı, kuşaklararası gerilimle baş edebilmek için bir bireyin baba ocağı ile duygusal bağlarını kesmesi ve bunun öneminin inkar edilmesidir.
- Kişinin; araya fiziksel mesafe koyarak karşılaşmaları az ve yüzeysel tutarak ya da kendi içinde savunma mekanizmalarına başvurarak orijinal ailesinden kendisini ayırması ve bu yolla orada yaşamış olduğu ilişkilerinde füzyondan korunma çabasıdır.
- **Evden kaçan bireyler!!!!**

## Duygusal Yoksunluk



- Kuşaklararası geçiş süreci, çekirdek ailede, karı kocanın evlilik ilişkisindeki fonksiyonların yetersizliği ya da aşırılığı nedeniyle artan gerilim ve sorunların, diğer kuşaklara aktarılması sürecidir.
- Her kuşağın diğer kuşağa ebeveynlerden çocuğa bir üreme basamağından diğerine ve sürecin tamamında duygusal tepkilerin doğasını ve yoğunluğunu aktardığı sürekli devam eden doğal bir süreçtir.

## Kuşaklar Arası Aktarma Süreci

- Bowen'a göre kardeşlerin doğum sırası ailenin dinamiklerini anlayabilmek için çok önemli bir role sahiptir.
- Doğum sırasının önceden kestirilebilen karakteristik özellikler sunar.
- Bowen, kardeşler arasında, erkek ya da kız kardeşlerin en büyüğü; kız ya da erkek kardeşlerin en küçüğü; ablaların en küçük erkek kardeşi ya da ağabeylerin en küçük kız kardeşi olmak gibi 11 farklı konum tanımlamaktadır.

## Kardeş Konumu

- 
- Birey büyürken kardeş konumu onun kişilik özelliklerinin gelişmesinde çok önemlidir.
  - Çocuklar doğum sıralarına göre kişilik özellikleri geliştirirler.
  - Bireyler evlenirken eşlerini bu kardeş konumuna göre seçerlerse daha başarılı olurlar.
  - Bu nedenle, ilk doğan kişi ikinci doğanla, en genci büyük biriyle evlenmelidir.
  - Aynı cinsten kardeşler arasında büyüyenler yerine, karşıt cinsten kardeşleri olanların daha başarılı evliliklere sahip olabilmekteler.



- Eğer ailede kronik bir septom veya anksiyete oluşursa, aile entelektüel olarak ilkelerini belirleme bağlantısını azaltır ve kararlarını daha çok duygusal olarak almaya başlar.
- Bu sürecin sonucunda fonksiyonlar azalır, semptomlar belirir.
- Bu olaylar aynı zamanda toplum içinde geliştirilir yani ailede toplum anksiyetesi de artar.

# Toplumsal Gerileme



# VAVİEN ANALİZİ

## ÖDEV:

- Evlilik ve Aile Psikolojik Danışmanlığı kitabının **56-57. sayfasındaki** soruları yanıtlayalım

