

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 sistemi 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 ayırtıramaması, 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 semptom 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



Bowen'ın
temel
kavramları
bizlere ne
söylüyor?

Bowen'ın kuramı gözlemlediğiniz aile sistemlerini betimleyebiliyor mu?

Hangi kavram dikkatinizi çekiyor?

Benliğe farklılaşmaya örnek verebilir misiniz?

Üçgen?

Başka?
