

# Temel Sistemik Kuramlar-4

## Virginia Satir

Prof. Dr. Serap NAZLI

# İnsancıl Aile Danışması

- İnsancıl aile danışması “**aile ortama /atmosferi**” üzerinde durur. (Rogers)
- Sağlıklı aile bireylerin gelişim ve yaşantılarını destekleyen ailedir.
- Düzenli aile yapısı, hiyerarşi ve kuşaklar arası sınır gereklidir, ancak **esneklik** de önemlidir.

# Aile Atmosferi

- Satir'in temel kavramı **kendilik değeri (benlik saygısı)** dir.
- **Kendilik değeri** kişinin başkalarının görüşü ne olursa olsun kendisine verdiği değer derecesidir.
- Satir'e göre başkalarını sevmenin ön koşulu kişinin kendisini sevmesidir.
- Düşük kendilik değerine sahip kişiler kaygılıdır, kendilerine güvenmezler, başkalarının onları nasıl değerlendirdiği konusuna odaklanırlar.
- Düşük kendilik değeri bulaşıcıdır.
- **Sizce nasıl bulaşır???**

- Satir, bütün insanların büyüme ve gelişimi için çaba harcadığına inanır.
- Satir küçük yaştaki anne-baba-çocuk yaşantısının önemini vurgular.
- Bu *ilk yaşantılar* kimliğin temel kaynaklarıdır.
- Bu üçlü etkileşim sayesinde benlik faydalı ya da yıkıcı olarak etkilenir.
- **Sizce Freud'dan farkı???**

- Satir'in en önemli kavramları *olgunluk ve kendine saygı*dır.
- Sağlıklı fonksiyonda bulunabilmek için bir insanın aileden özerk olabilmesi gerekir.
- Bunun için insan kendi kendini kontrol edebilmeli ve almış olduğu kararların sorumluluğunu üstlenebilmelidir.

- Bireysel gelişimde bir diğer önemli üçgen de *akıl-beden-duygu* üçgenidir.
- Her bir parça kendi başına olumlu ya da olumsuz girişimde bulunur.
- Satir bunu *terapötik parçalar partisi* olarak adlandırır.
- Danışanlar, bu özellikleri hakkında bilinçlenmeleri için cesaretlendirilir ve bu parçaları nasıl bütünleşmiş ve uyumlu olarak kullanacaklarını öğrenirler.
- Satir'e göre, bireylerin değişim yapabilmeleri için *tam insan* (fully human) olmaları gerekir.

# Tam İnsan:

Tam bir insan olabilmek için 7 boyut vardır:

1. Farklılaşma (kendini diğerlerinden ayırt edebilmek)
2. İlişkiler (kendisiyle ve başkaları ile nasıl bağlantı kuracağını bilmek)
3. Özerklik (kişinin kendisine güvenebilmesi)
4. Kendilik değeri (kendini değerli hissetme)
5. Güç (kişisel gücünü kendi davranışlarını yönetmek için kullanma)
6. Üretkenlik (yeterliliğini sergileme)
7. Sevme

# Ailede duygular

- Yaşantısız/insancıl aile kuramının odak noktasında duygular vardır. Sağlıklı aile, bireylerin gelişimini ve yaşantılarını destekleyen ailedir.
- Aile üyeleri birbirlerini dinlerler, saygı gösterirler, sevdiklerini ve değer verdiklerini hissettirirler.
- Sevgi, özgürce verilir ve alınır. Aile üyeleri birbirlerine karşı açık ve samimidir.
- Aile içinde hiyerarşi, kuşaklar arasında sınırların gerekliliği vurgulanır; ancak esneklikte önemsenir.



- Sağlıklı ailede iletişim açık, kendilik değeri yüksektir, kurallar esnek ve insancadır.
- Sağlıklı aile mükemmel değildir ancak iletişimleri açıktır.
- Sağlıklı aile toplumla bağ kurmaya açıktır ve umutludur.
- Sağlıklı aileler stresle kendi olanakları ve yaratıcılıkları ile baş ederler.
- Problem, ailede yalnızca bir bireye mal edilmez.

- Yaşantısal/insancıl aile terapisi, *bireylerin aile içinde duygularının farkında olmadıkları, bundan dolayı duygularını bastırdıkları* varsayımına dayanır.
- Bireyler aile içinde böyle davrandıkça, yani duyguları fark etmedikçe ya da açığa vurmadıkça aile içinde *duygusal ölüm* (emotional deadness) gerçekleşir.
- Duygusal ölümün olduğu ailede bireyler birbirlerinden **uzaklaşır** ve aile dışında başka işlerle meşgul olurlar. (Bowen buna ne diyordu???)

## Kuramın Anahtar Kavramı: İletişim

- Sağlıklı aileler birbirlerini dinlerler, saygı gösterirler.
- Sevildiklerini ve değer verildiklerini hissettirirler.
- Üyeler birbirine açık ve samimidir.
- Satir'e göre iletişim süreci ve iletişimin sonucu önemlidir.
- Hayatta kalabilmek için başkaları ile iletişim kurmak zorunludur.
- Fonksiyonel iletişim açık, tamamlanmış ve taraflar kendilerini olduğu gibi ortaya koyabilmişlerdir.
- Tutarlı iletişimde sözlü-sözsüz iletişim birbiri ile uyumludur. (Haley buna ne diyordu?)

- Bireyler stresli olduklarında 4 temel problemlili iletişim örüntülerinden birine başvurabilirler: Sakinleřtirici, suçlayıcı, akılıcı ve patavatsız.
- Bunlar düşük kendilik değeriinin ürünüdür ve kırılğanlığı örtmeye çalışır.

Satir'in 4 sağlıksız iletişim biçimi:

- **Sakinleřtirici:** Özür diler, zayıftır, kendini kenara çeker.
- **Suçlayıcı:** Sürekli başkalarının hatalarını arar.
- **Akılıcı:** Mantıklı, düşünen, fazla kontrollü, duygusal davranmaz.
- **Patavatsız:** Rahatsız edici, şaşırtan, olaylara ilgisiz-duyarsız tipler.

- Satir ayrıca uygun iletişim biçimini de tanımlamıştır.
- Uygun iletişim biçiminde bireylerin iletişimleri tutarlı, samimi ve açıktır.
- Beden-kelimeler-ses tonu birbiri ile uyumludur.
- Bu kişilerin benlik saygısı yüksektir, bu nedenle gizleyecek bir şeyleri yoktur.

# Kuramı inceleme:

- PDRci olarak kurama bakışınız nedir?
- Kuramın kavramlarını nasıl ve nerede kullanabiliriz?

# Vakayı Kurama göre analiz edelim

Bayrampaşa'da kayınpeder dehşeti kamerada: Önce damadını öldürdü, sonra intihar etti



Bayrampaşa'da dün meydana gelen olayda, kızıyla boşanma aşamasındaki damadını silahla vuran kayınpeder, daha sonra aynı silahla intihar etti. Yaşanan dehşet anları ise

İstanbul'da bir kişi, damadını öldürdükten sonra yaşamına son verdi.

Olay, bugün saat 11.00 sıralarında Bayrampaşa ilçesinde meydana geldi.

İddiaya göre, Arbin Timur (32) ile eşi M.T., Timur'un çalışmaması nedeniyle boşanma aşamasındaydı.



Kayınpeder Ekrem Girgin ve damat Arbin Timur

Kuruyemiş dükkanı olan M.T.'nin babası Ekrem Girgin (50) damadını kendi iş yerine alarak birlikte çalışmaya başladı.

Bir süre sonra Girgin ile damadı Timur arasında tartışma çıktı. Tartışmanın büyümesi üzerine Girgin, Arbin Timur'u silahla öldürdükten sonra intihar etti.

İhbar üzerine olay yerine polis ekipleri sevk edildi.