

# Temel Sistemik Kuramlar-4

## Virginia Satir

Prof. Dr. Serap NAZLI

## Yaşantısal ve İnsancıl kuramların aile sistemine yansımaları:


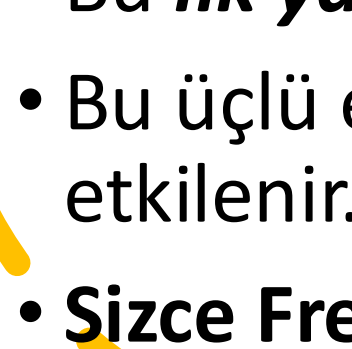
Yaşantısalcular Gestalt terapinin görüşlerini, insancılar ise Rogers'ın görüşlerini aile danışmanlığına aktarır.

**Farklılık:** Yaşantısalculara göre yaşantılarımız aracılığıyla özümüzü görürüz; insancılar ise davranışlara değil algılarla ilgilenir.

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

# Aile Atmosferi

- Satir'in temel kavramı **kendilik değeri** (benlik saygısı) dir.
- Kendilik değeri kişinin başkalarının görüşü ne olursa olsun kendisine verdiği değerin 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.


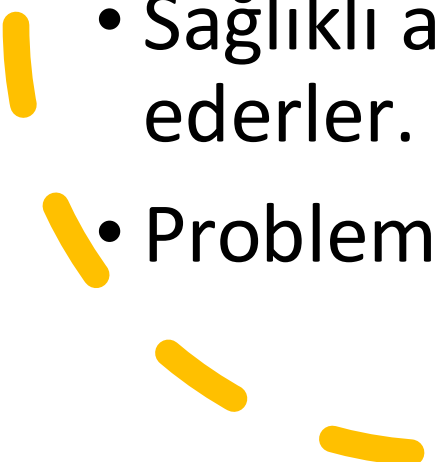
# Tam İnsan:


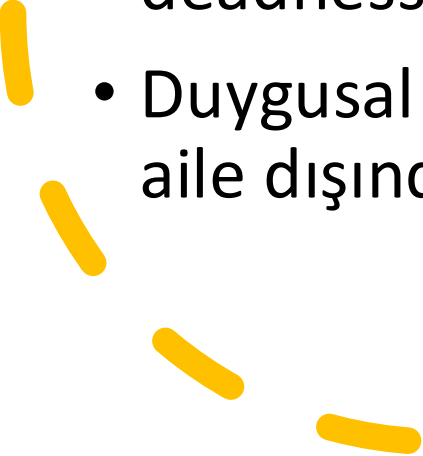
Tam bir insan olabilmek için 7 boyut vardır:

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.


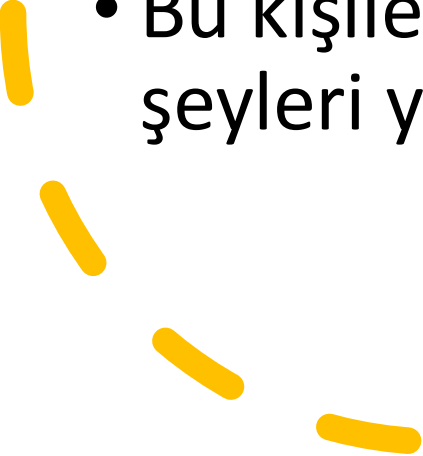
# İletişim

- 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.

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

#### Satir'in 4 sağlıksız iletişim biçimi:

- **Sakinleştirici:** Özür diler, zayıftır, kendini kenara çeker.
- **Suçlayıcı:** Sürekli başkalarının hatalarını arar.
- **Akılcı:** 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.

# İnsancıl aile kuramının görüşleri

- Günümüzde aile sistemini değerlendirirken nasıl kullanabiliriz?
  - ✓ Ailede atmosferi?
  - ✓ Kendilik değeri?
  - ✓ Tam insan?
  - ✓ Ailede duygular?
  - ✓ Ailede iletişim?

Kuram Türk aile yapısına nasıl uyarlanır?

# ÖDEV 😊

- Temel sistemik kuramların (Bowen, Haley, Minuchin, Satir) kavram ve görüşlerini;
- ✓ Günümüzde aile yapımıza nasıl uyarlayabiliriz?
- ✓ Çok kültürlü bakışla değerlendiriniz.
- ✓ Vavien filmi izleyelim
- ✓ Kaynak: Nazlı, S. (2022). Çok kültürlü aile psikolojik danışması bağlamında sistemik kuramların değerlendirilmesi: Vavien filmi analizi. *Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*. 5, 2, 1-34, <https://doi.org/10.58434/apdad.1213967>