Temel Sistemik Kuramlar-1
Murray Bowen

Prof. Dr. Serap NAZLI

Kuramları öğrenirken;

Bir çekirdek aileyi zihninizde canlandırınız. Ailenin kimlik bilgilerini etik olarak gizleyiniz.

- Anne-baba-çocuk/lardan oluşan çekirdek ailenin;

✓**Kadın-anne:** Kaç yaşında, eğitimi, mesleği, kök ailesi, kaç kardeş ve onlarla etkileşimi, evlilik yılı, kaçıncı evlilik/boşanma/ayrılık, eşi ve çocukları ile ilişkisi vb.

✓**Erkek-baba:** Kaç yaşında, eğitimi, mesleği, kök ailesi, kaç kardeş ve onlarla etkileşimi, evlilik yılı, kaçıncı evlilik/boşanma/ayrılık, eşi ve çocukları ile ilişkisi vb.

✓**Çocuk/lar:** Kaç yaşında, eğitimi, ebeveyn-çocuk etkileşimi, kardeş etkileşimi vb.

✓Hanede yaşayan başka kim/ler var?

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 ile **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:** Güdüler insan davranışlarını 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:** Yeteneklerimizi 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

Benliğe Farklılaşma (Ayrıştırma)

- 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.

S. NAZLI

- 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 ayrıştırmasıdır.
- Bowen'a göre her birey doğuştan bu iki eğilim ile doğar; tüm canlılar diğerleri ile birlikte olma ve kendini diğerlerinden ayırma bakımından dengeyi sağlamak durumundadır. **(Ben-biz dengesi)**

Birleşme/Füzyon:

Bowen füzyonu iki anlamda kullanmaktadır:

- Füzyon, bireyin duygusal ve zihinsel sistemlerini birbirinden ayrıştıramaması, duygusal tepkiler vermesidir.
- Füzyon, bireyin kendisini başkalarından yetersiz ayrıştırması, bireyin "başkaları ile ortak bir benlik" içinde kaynaşma eğilimidir.

Yüksek düzeyde farklılaşmış aile üyeleri:

- Aile üyeleri çatışmalarına bilişsel düzeyde tepki verebilirler, mantıklı inançlar ve değerlere dayanırlar.
- Yüksek düzeyde farklılaşma aile üyelerini anksiyete ile daha etkili baş etmesine yardımcı olur.
- Bu kişiler duygusal ve entelektüel fonksiyonlarını birbirine karıştırmazlar.
- Yaşamları daha düzenli ve başarılıdır.
- Oldukça esnek, uyumlu ve bağımsızdırlar.
- Yaşam stresi ile baş edebilirler.

Düşük düzeyde farklılaşmış aile üyeleri:

- Heyecansal ve kararsız biçimde tepkide bulunurlar.
- Benliğe farklılaşmanın düşük seviyesinde duygusal, entelektüel fonksiyonlar oldukça azalmıştır.
- Bu kişilerin yaşamlarında otomatik duygusal sistemler hakimdir.
- Bu tip kişiler esnek değildir, çok az uyum yapabilir.
- Duygusal olarak bağımlıdırlar.
- Çabuk kaygılanırlar ve fonksiyonelsizlikten çok zor kurtulabilirler.

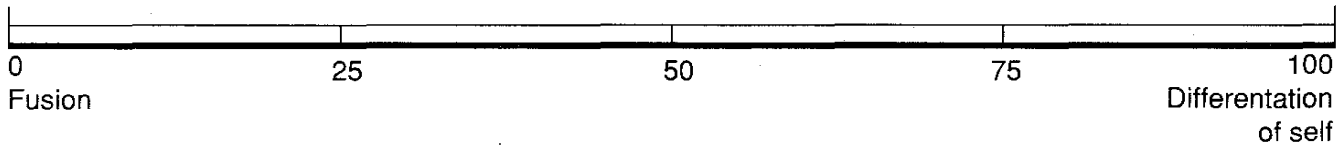
Benliğe farklılaşma ölçeği:

Birleşme(füzyon)

- En düşük düzeyler
- Duygusal olarak aileye kaynaşmış
- Duygular hakim

Farklılaşma (differentation)

- En yüksek düzeyler
- Düşünceleri duygulardan ayırma
- Yüzde 60 ve üzeri



Üçgen

- Bowen, insan etkileşimindeki en temel öğenin üçgen olduğunu düşünmüştür.
- 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-depresyonda anne ve başarısız/problemli çocuk



S. NAZLI

İki kişi arasındaki duygusal denge ne zaman çok yoğun ya da çok mesafeli hale gelirse, bir üçüncü kişi veya nesne ortaya çıkıp dengeyi tekrar kurmak ve sisteme kararlılığı kazandırmak için devreye girebilir.

Bu nedenle sorunlu evliliklerde kocaların sıklıkla gönül maceraları yaşamaları veya kendilerini işe ve içkiye vermeleri, kadınların ise aile ve çocuklarla aşırı ilgilenmeye başlamaları gibi problemler karşımıza çıkar.

Üçgenin 4 olası çıktısı vardır:

1. Sabit, durağan çift üçüncü bir kişinin katılımıyla değişken hale dönüşebilir. Örneğin, bir bebeğin doğumu ile uyumlu bir evlilik çatışmaya girebilir.
2. Sabit, durağan çift üçüncü bir kişinin ayrılmasıyla bozulabilir. Bir çocuğun evden ayrılmasıyla üçgen bozulur, ebeveyn çatışması artabilir.
3. Değişken çift üçüncü bir kişinin katılımıyla sabitleştirilebilir. Çatışmalı bir evlilik bir bebek doğumuyla uyumlu hale gelebilir.
4. Değişken çift bir üçüncü kişinin ayrılmasıyla sabitleşebilir. Üçüncü bir kişinin ayrılmasıyla çatışma azalabilir.

Çekirdek Ailenin Duygusal Sistemi

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

S. NAZLI

Aile Yansıtma Süreci

- 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.
- Bireyler evliliğe geçmişte çözemedikleri narsistik ihtiyaçları karşılamak için başlar.
- Çocuklar, narsistik ihtiyaçları giderecek obje olarak 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.



S. NAZLI

Duygusal Yoksunluk

- Bu kavramın anlamı, kuşaklararası gerilimle baş edebilmek için bir bireyin kök ailesi 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 kök ailesinden kendisini ayırması ve bu yolla orada yaşamış olduğu ilişkilerinde füzyondan korunma çabasıdır.



S. NAZLI

Kuşaklar Arası Aktarma Süreci

- 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, ebeveynden çocuğa bir üreme basamağından diğerine duygusal tepkilerin doğasını ve yoğunluğunu aktardığı sürekli devam eden doğal bir süreçtir.

S. NAZLI

Kardeş Konumu

- 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.



S. NAZLI

- 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.

Toplumsal Gerileme

- 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.



Kuramın danışma amacı:

- Aile üyelerini bilinç dışının sınırlanmasından kurtarmak ve böylece aile üyelerinin birbirleriyle bir bütün olarak etkileşimde bulunmalarına yardım etmektir.
- Krizde olan ailenin acil problemleri anlayış ve destekleyici tarzda ele alınır.
- Kriz çözüme ulaştıktan sonra danışmanlar aile ile uzun süreli danışma yapmak isterler.
- Psikoanalitik aile danışmasında işlev bozukluğunun ilk çocukluk döneminden kaynaklandığı kabul edildiğinden, danışma süreci daha çok geçmişe yöneliktir.

İki genel amaç:

1-Anksiyeteyi azaltma ve semptomları hafifletme

2-Uyumu sağlayabilmek için her aile üyesinin farklılaşma düzeyini artırma.

Danışma Teknikleri

Teknikler:

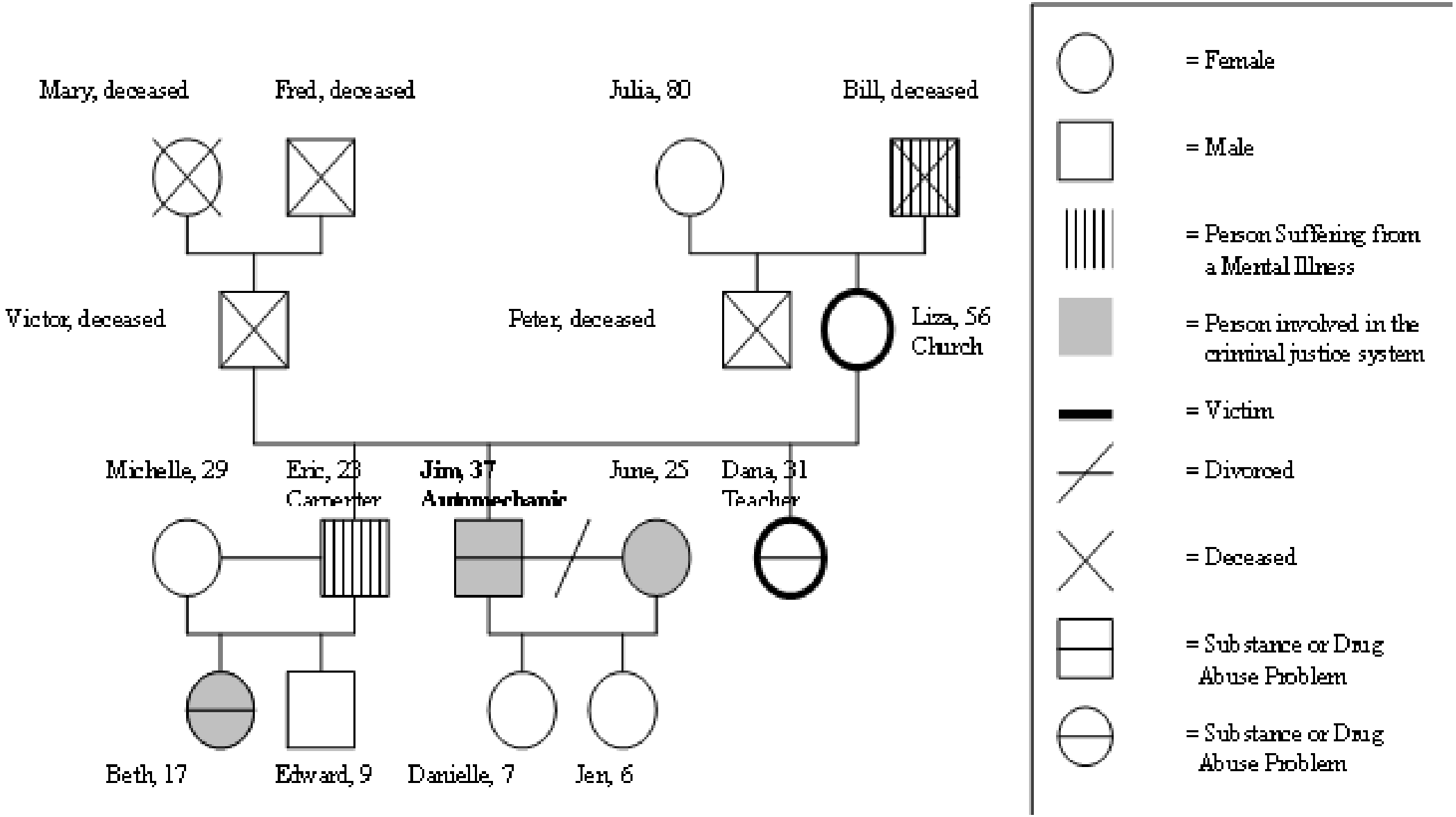
- Genogram
- Üçgen danışması
- Antrenörlük
- Ben dili
- Çoklu aile danışması
- Yerine geçen hikayeler

Genogram (Soy ağacı)

- Genogram tekniği aile diagramı olarak da isimlendirilmiştir.
- Bu tekniğin temel işlevi kuşaklar arasındaki önemli ilişkileri saptamaktır.
- Genogram, bir ailenin çok sayıda özelliğini özetlemenin bir yolunu sağlar.
- Aileyi tanımlamaya/değerlendirmeye yardım eder.
- Sağlık ve hastalık örüntülerine ilişkin bir anlayış geliştirilebilmesine yardımcı olur.

Genogram ile;

- Aile üyelerinin birbirleriyle ilişkileri
- Aile üyelerinin demografik bilgileri
- Aile üyeleri arasındaki bağların gücü
- Aile üyelerinin hastalık örüntüleri ve ölüm nedenleri
- Aile üyelerinin yaşamlarındaki önemli olaylar ve tarihleri
- Aile üyeleri için önemli stres kaynakları belirlenmeye çalışılır.


Mary, deceased
Fred, deceased
Julia, 80
Bill, deceased
Victor, deceased
Peter, deceased
Liza, 56
Church
Michelle, 29
Eric, 28
Carpenter
Jim, 37
Auto mechanic
June, 25
Dana, 31
Teacher
Beth, 17
Edward, 9
Danielle, 7
Jen, 6
= Female
= Male
= Person Suffering from a Mental Illness
= Person involved in the criminal justice system
= Victim
= Divorced
= Deceased
= Substance or Drug Abuse Problem
= Substance or Drug Abuse Problem

Kuramın Güçlü Yanları

1. Probleme bir sistem perspektifiyle bakılır.
2. Bu yaklaşıma göre semptomlar birkaç kuşaktan itibaren getiren aile üyeleri arasındaki etkileşimin bir sonucudur.
3. Duygusal rahatsızlıkların kuşaklar boyu geçen bir süreç olarak kuramsallaştırıldığı için danışanın kendi aile menşeinden (kök aile) farklılaşmasına önem verilir.
4. Danışma sürecinde çiftlerle ilerlemeye, geliştirmeye daha çok önem verilir.

Kuramın Zayıf Yanları

1. Aile sisteminde çocukların etkisi dikkate alınmamıştır. Çünkü danışma sürecinin merkezinde evli çiftler vardır.
2. Benliğe farklılaşma ölçeği gibi çalışmalar henüz tam gelişmemiş ve bunlar üzerinde yeterli çalışma yapılmamıştır.
3. Bowen ailenin şimdiki fonksiyonları üzerinde geçmiş yaşantıların etkisine çok fazla önem verir. Şimdi yerine geçmiş üzerinde daha fazla durmaktadır.
4. Problemin çözümünde duyguya yeterince önem verilmemektedir.
5. Fazla görev odaklı değildir, daha çok içsel gelişim ve anlamaya yöneliktir.
6. Basit ve mekanik olarak değerlendirilmektedir.
7. Terapistin güçlü bir uzman olma rolünü aşması ve danışanın edilgen olmana neden olabilir.

Kuramın temel kavramları ile ailenizi değerlendiriniz:

- Bowen’in görüşlerine göre ailenin sistemini değerlendirme:

✓Aile üyelerinin «benliğe farklılaşma» düzeyi?

✓Üçgen var mı?

✓Kök aileden yansıtma?

✓Çekirdek ailenin duygusal sistemi nasıl? Çocuğa yansıtma var mı?

✓Duygusal yoksunluk var mı?

✓Kuşaklar arası aktarma süreci?

✓Eşlerin kardeş konumu ilişkilerini nasıl etkiliyor?

✓Toplumsal gerileme?

Analiz ettiğiniz ailenin «genogramını» çiziniz:

Kendi ailenizin genogramını çiziniz ☺