Temel Sistemik Kuramlar-4
Virginia Satir

Prof. Dr. Serap NAZLI

İnsancıl aile terapisi:

- İnsancıl aile danışması “aile ortama /atmosferi” üzerinde durur. (Rogers)
- Temel varsayım= Sağlıklı aile bireylerin gelişim ve yaşantılarını destekleyen ailedir.
- İşlevsel aile yapısı için 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 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.

- 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.
- Sağlıklı fonksiyonda bulunabilmek için bir insanın aileden özerk olabilmesi gerekir.
- Bunun için insan kendi kendini kontrol edebilmeli ve almış olduğu kararların sorumluluğunu üstlenebilmelidir.

- Olumlu bir benlik saygısı için, bireyin yaşamını ilk yıllarında şu koşulların bulunması gerekir:

1. Fiziksel ihtiyaçlarının karşılanması
2. Başkaları ile sıcak ilişki
3. Başkalarının dünyası üstünde egemenlik kurma deneyimi
4. Değerli ve ayrı birey olduğunun onaylanması
5. Kadın veya erkek olduğunu kabul etme

Akıl-beden-duygu üçgeni

- **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.

- Akıl: Kişinin düşüncelerini, algılarını, inançlarını kapsar.
- Beden: Bedensel duyumlar, fiziksel tepkiler, eylemleri ve kişinin bedenine ilişkin algısını içerir.
- Duygu: Duyguları fark etme ve ifade etme biçimidir.

✓Bu boyutların uyumlu olması önemlidir.

✓Birey «aklı» ile bir problemi olmadığını düşünürken, «bedensel» olarak gerginlik yaşayabilir veya duygularını ifade edemeyebilir.

Tam İnsan:

Satir'e göre, bireylerin değişim yapabilmeleri için *tam insan* (fully human) olmaları gerekir.

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

- Yaşantısal/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 problemli iletişim örüntülerinden birine başvurabilirler: Sakinleştirici, suçlayıcı, akılcı ve patavatsız.
- Bunlar düşük kendilik değerinin ürünüdür ve kırılganlığı 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.

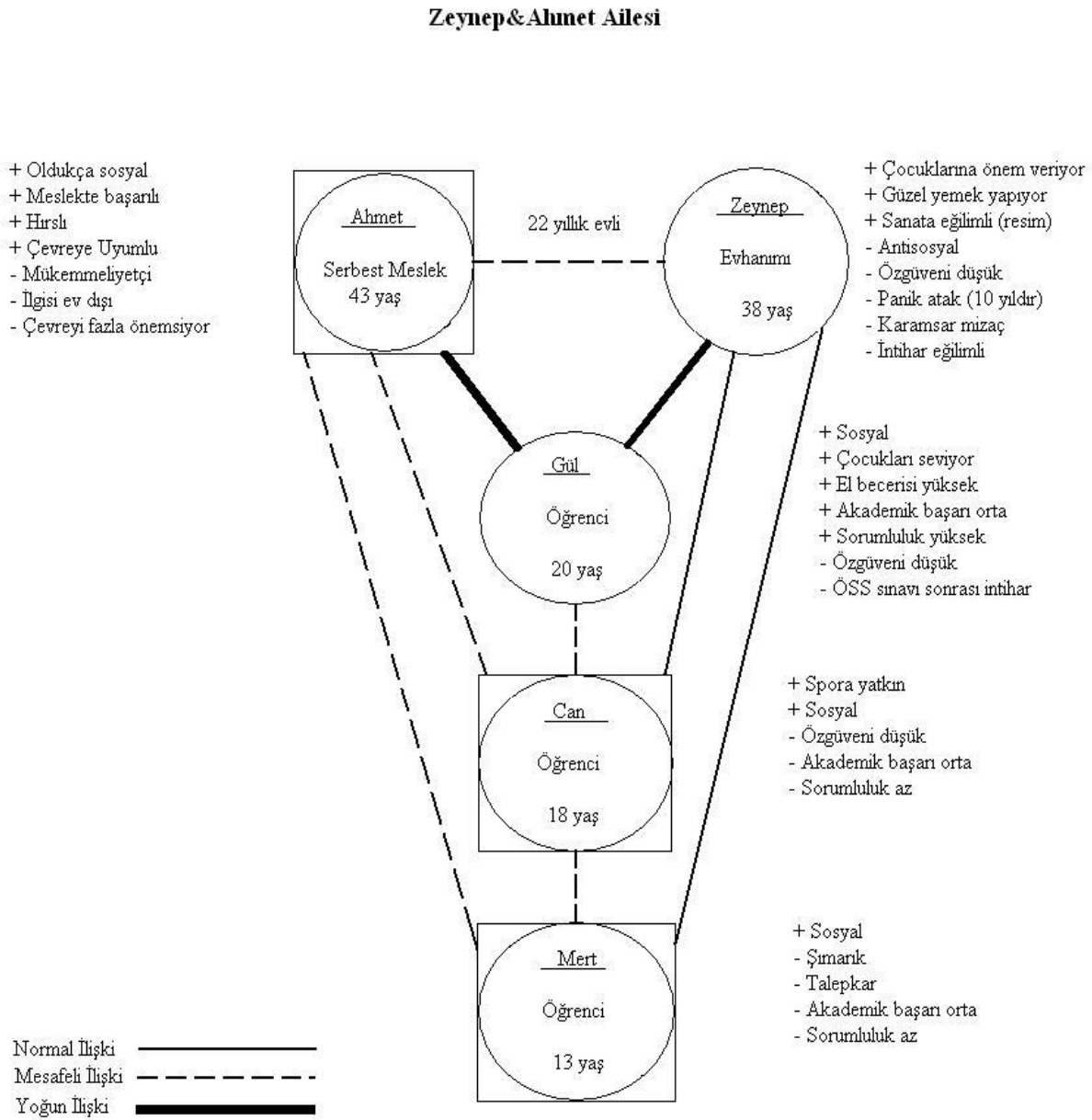
- Satir ayrıca uygun iletişim biçimini de tanımlamıştır.
- Uygun iletişim biçiminde bireylerin iletişimleri tutarlı, samimi ve açıktır.
- Beden-kelimeler-ses tonu birbiri ile uyumludur.
- Bu kişilerin benlik saygısı yüksektir, bu nedenle gizleyecek bir şeyleri yoktur.

Danışma Süreci

- Bu yaklaşıma göre, aile bir sistemden çok bireylerden oluşmuş bir gruptur.
- Kişisel gelişim ve benliği tamamlama insanın temel güdüsüdür.
- Danışma sürecinin en önemli amacı bu duyarlılığı ve farkındalığı artırmaktır.
- Yaşantısal / insancıl aile danışmasının amacı kişisel gelişmeye destek olmaktır.
- Ailenin şu anki acılı semptomları danışmaya başlamak için kullanılır.
- Ancak asıl problem duygusal kısırlıktır.
- Danışma sürecinde geçmiş değil "şimdi ve burada" yı temel alır.
- İçgörü kazanma yerine danışanın danışmadaki yaşantılarına daha fazla önem verilir.
- Satir danışma sürecinde kullandığı dile önem verir.
- İletişim becerisi ile aileye rol model olmaya özen gösterir.

Teknikleri:

- Aile diagramı
- Aile yaşam kronolojisi
- Etki çarkından yararlanır
- aileyi resmetme
- aile kukla görüşmesi
- Aile heykeli
- Dokunma
- İletişim duruşu
- Çoklu aile danışması
- Ben iletileri



Kuramın güçlü-zayıf yanları:

+ PDR kökenli aile danışmanlarının yararlanabileceği en önemli kuram ☺
+ İnsan doğasına gelişim gücüne önem verir.
+ Geçmiş değil şimdiye odaklanır.
+ Aile iletişimine önem verir.
- Ailenin bütününden ziyade bireye odaklanır.
- Kendine özgü teknikleri yoktur.
- Krizdeki aileler ile iyi çalışmaz.

İnsancıl aile kuramının görüşleri ile incelediğiniz ailenin sistemini değerlendiriniz:

- ✓ Ailenin atmosferi nasıl?
- ✓ Aile üyelerinin kendilik değeri?
- ✓ Aile üyeleri «tam insan» mı?
- ✓ Ailede duygular ifade ediliyor mu?
- ✓ Ailede duygusal ölüm var mı?
- ✓ Ailede iletişim nasıl?
- ✓ İletişim tarzları nasıl?

Kuram Türk aile yapısına nasıl uyarlanır?

Ailenin diagramını çiziniz:

ÖDEV ☺

- Temel sistemik kuramların (Bowen, Haley, Minuchin, Satir) kavram ve görüşlerini;

✓Günümüzde aile yapımıza nasıl uyarlayabiliriz?

✓Çok kültürlü bakışla değerlendiriniz.

✓Vavien filmini 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