Aile Psikolojik Danışması Süreci

Prof. Dr. Serap NAZLI

Aile ile çalışma zor ve kompleks bir süreç

✓ *Ailenin karmaşık bileşenlerinin olması:*

- İç dinamikleri (hiyerarşi, alt sistemler, sınırlar, üçgen, kurallar, koalisyon, güç, gruplaşma vb)
- Dış dinamikler (geniş aile, komşular, okul, iş yeri, devlet, ekonomik kriz, pandemi, gelenek-görenekler, yasal mevzuatlar, dünya, dış göçler vb)

✓ Kapsamlı çalışma alanının olması:

- Evlilik öncesi
- Eş odaklı
- Çocuk odaklı
- Boşanma

Aile danışması süreci üç evreden oluşur:

- 1. Evre: Ailenin sistemi değerlendirilir.
- 2. Evre: Ailenin yeniden yapılanmasına (değişim-dönüşüm) teşvik edilir.
- 3. Evre: Danışma sonlandırılır.

Veya

- İlk evre- Orta evre- Son evre

1. Evre: Aile sistemini değerlendirme

- Aile ile ilk temas (telefon, yüzyüze, sosyal medya vb)
- Ön görüşme yapılır (genel bilgiler toplanır):

✓ Problem nedir?

✓ Ne zamandan beri sıkıntı yaşanmaktadır?

✓ Problem kimleri daha fazla etkilemiştir?

✓ Görüşmeye kimlerin gelebileceği ve randevu zamanı kararlaştırılabilir.

✓ Size kim yönlendirdi?

- Mümkünse 48 saat içinde randevu verilir.
- Raport kurmaya özen gösterilir.
- Elde edilen bilgiler ile ön hipotezler kurulur.
- Sözlü ve yazılı onam yapılır.

1. Evre: Aile sistemini değerlendirme

Aile danışmanlığında raport kurma:

- Raport aile ile ilk teması ile başlar.
- İlk/ön görüşmede aile üyeleri ile raport kurulur, tüm üyeler ile temasa geçilmeye özen gösterilir.
- Kuramcılar (Minuchin ve Haley) bu evreye «aileye katılım» ve «sosyal evre» olarak adlandırır.
- Önemli olan güven oluşturmak, ailenin motivasyonunu artırmaktır.
- İlk oturumlarda danışman sıcak, destekleyici yaklaşmalıdır.
- Danışman sakin, kendinden emin olmalı ve bunu karşı tarafa hissettirebilmelidir.

1. Evre: Aile sistemini değerlendirme

Aile danışmasında hipotez (Minuchin)

✓Aileden elde edilen bilgiler

✓Kuramlar

✓Ailenin içinde bulunduğu yaşam döngüsü

✓Danışman'ın deneyimlerinden oluşturulur.

- Ailenin hipotezi doğrusaldır.
- Danışman ise tüm aile sistemini dikkate alarak döngüsel-sistemik hipotez kurar.

1. Evre: Aile sistemini değerlendirme

Yapılandırma (yazılı ve sözlü onam)

- Danışman öncelikle kendisini tanıtmalı ve uzmanlık alanını, sınırlılıklarını ifade etmeli
- Etik ilkeler ve yasal yükümlülükler
- Aile danışmasının etik ilkeleri
- Danışman'ın rol ve fonksiyonları
- Tarafsızlık ve objektif duruş
- Oturum süresi ve sıklığı
- Ücret, seanslara katılmama durumu
- Yazılı onam formu imzalama ve saklama

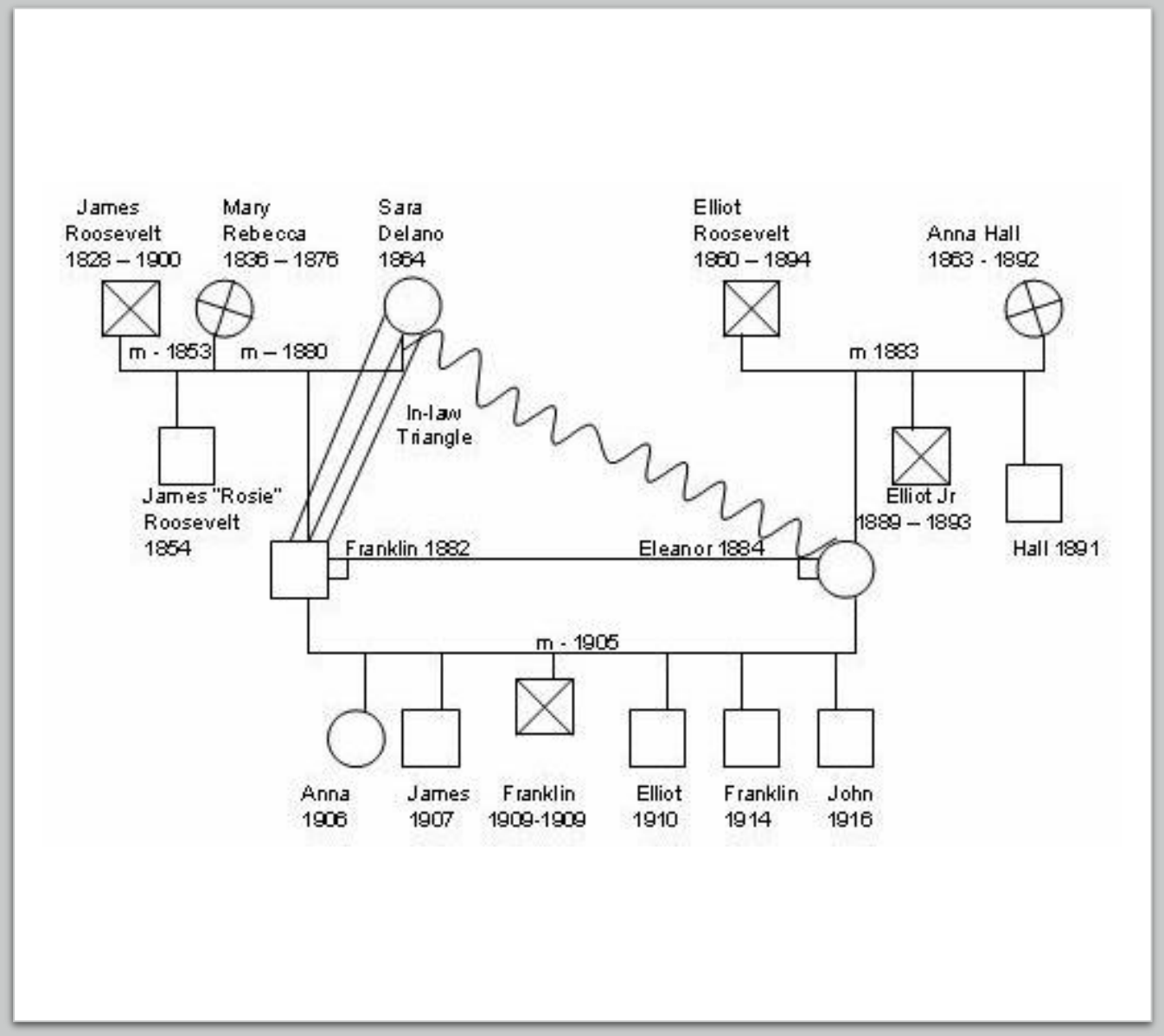
1. Evre: Aile sistemini değerlendirme

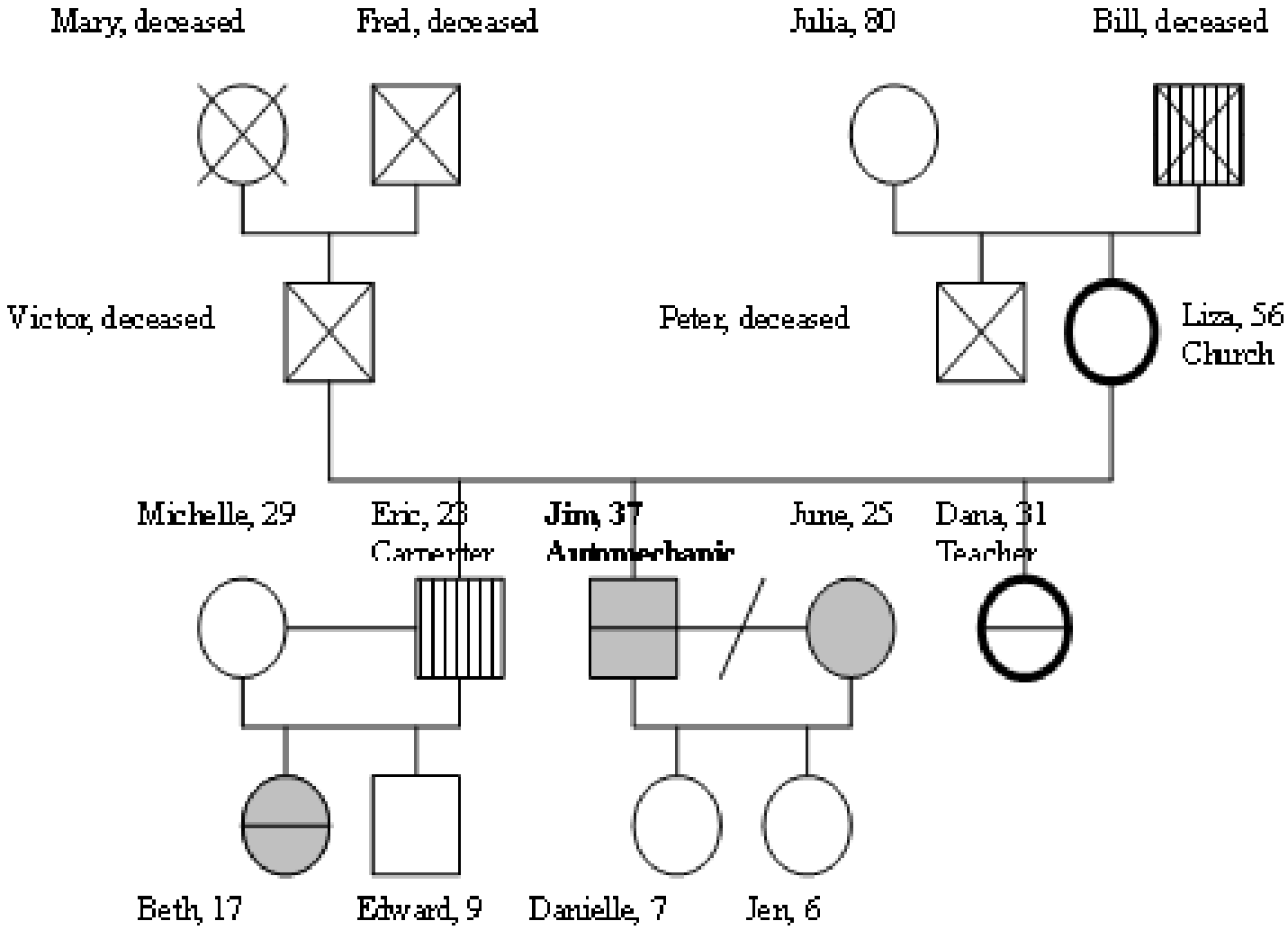
- **İlk evrede temel amaç** ailenin sistemini değerlendirmek, davranış kalıplarını incelemektir.
- Bunun için «gözlem» ve «değerlendirme araçları» kullanılır.

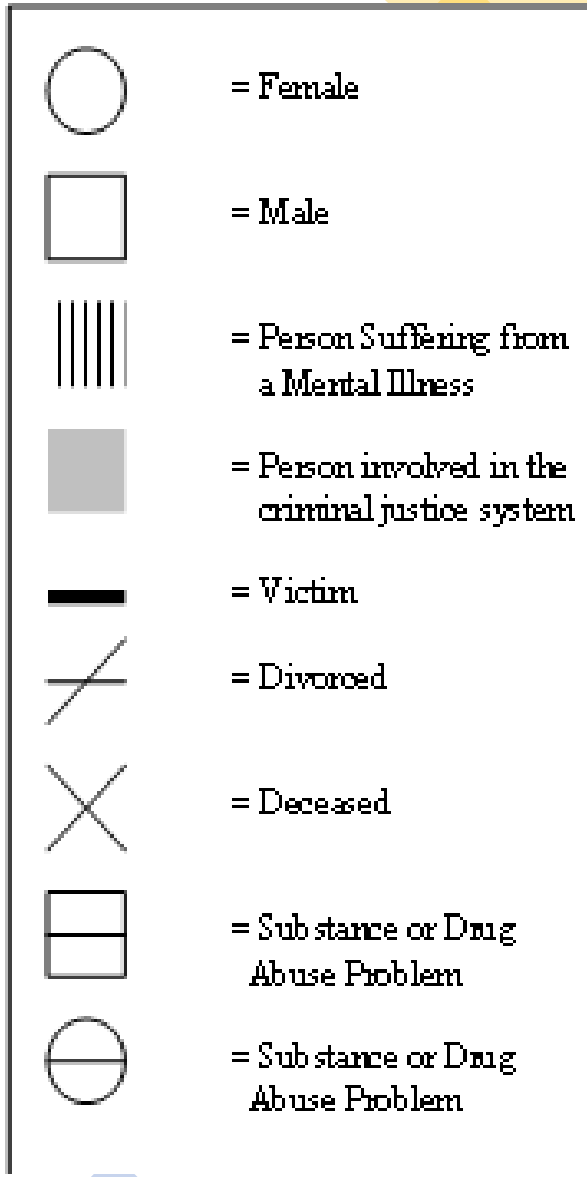
Aile sistemini değerlendirme araçları:

- Bowen= Genogram
- Minuchin= Aile haritası
- Satir= Aile diagramı
- Ölçekler
- Yarı yapılandırılmış görüşme soruları
- Ödevler

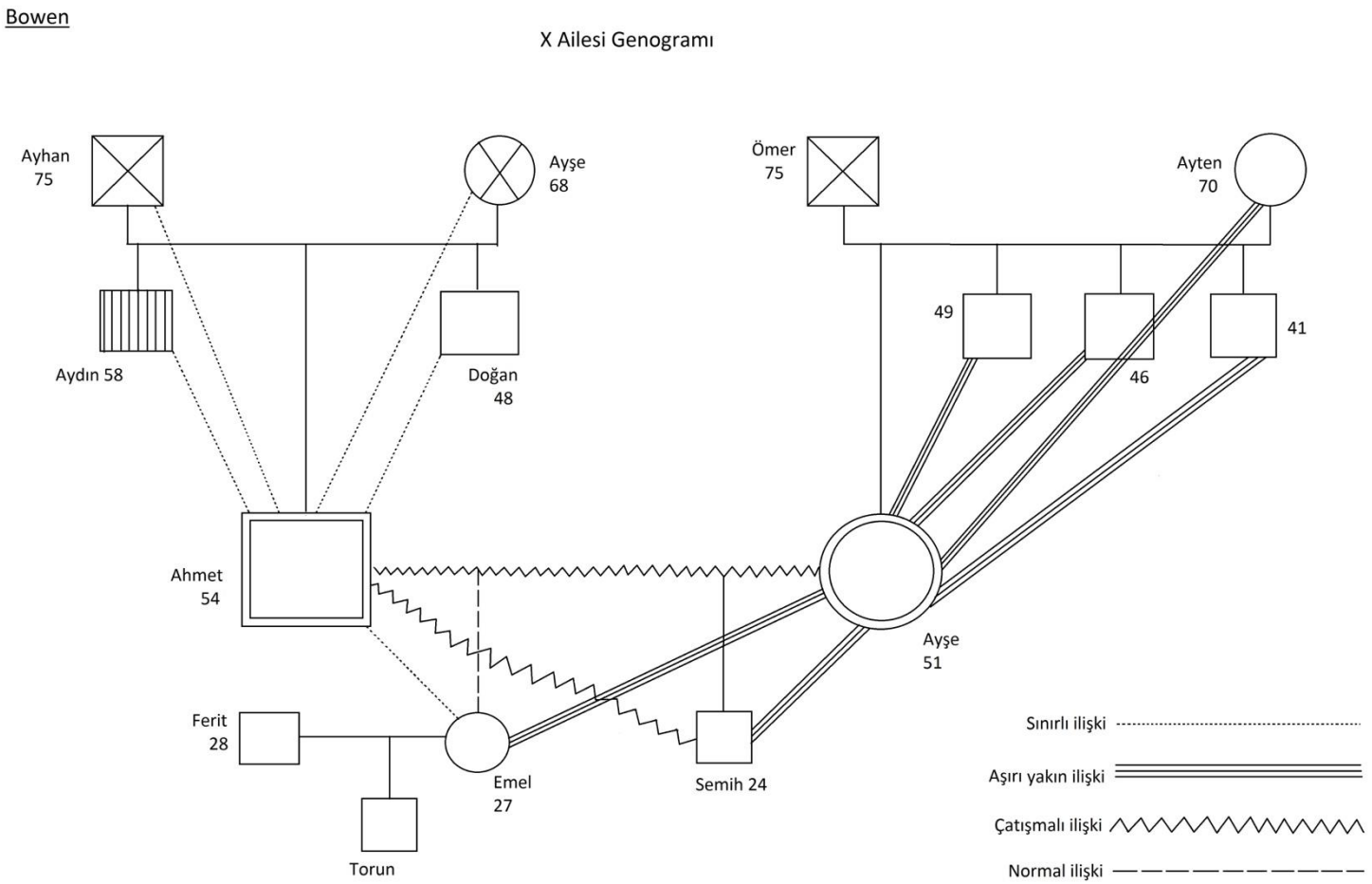
Genogram (Bowen)= Üç kuşağın şeması



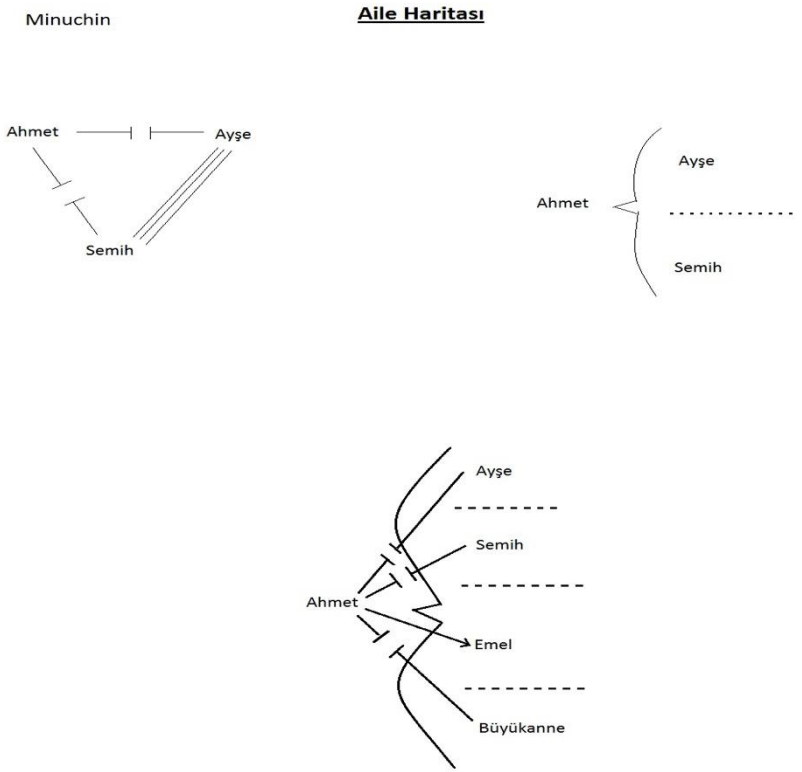

Mary, deceased
Fred, deceased
Julia, 80
Bill, deceased
Victor, deceased
Peter, deceased
Liza, 56
Church
Michelle, 29
Eric, 28
Carpenter
Jim, 37
Autumechanic
June, 25
Dana, 31
Teacher
Beth, 17
Edward, 9
Danielle, 7
Jen, 6

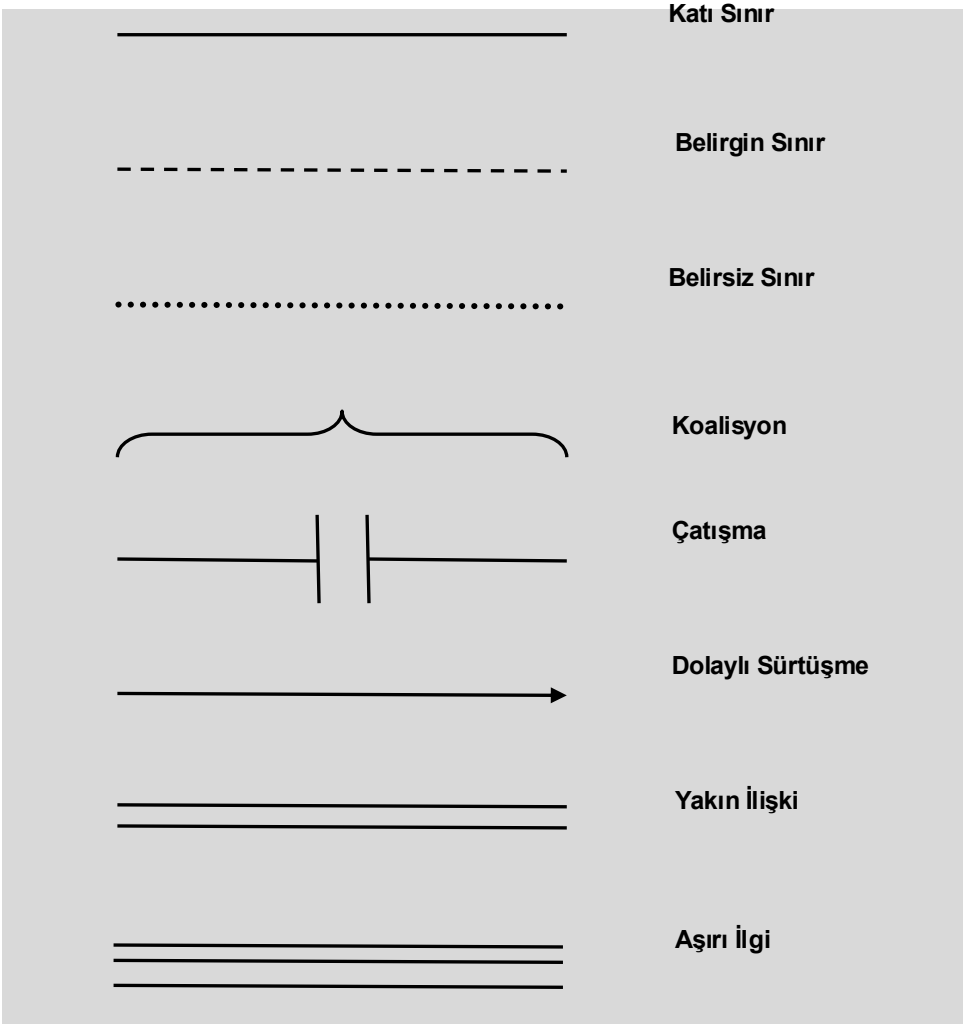

= Female
= Male
= Person Suffering from a Mental Illness
= Person involved in the criminal justice system
= Victim
= Divorced
= Deceased
= Substance or Drug Abuse Problem
= Substance or Drug Abuse Problem

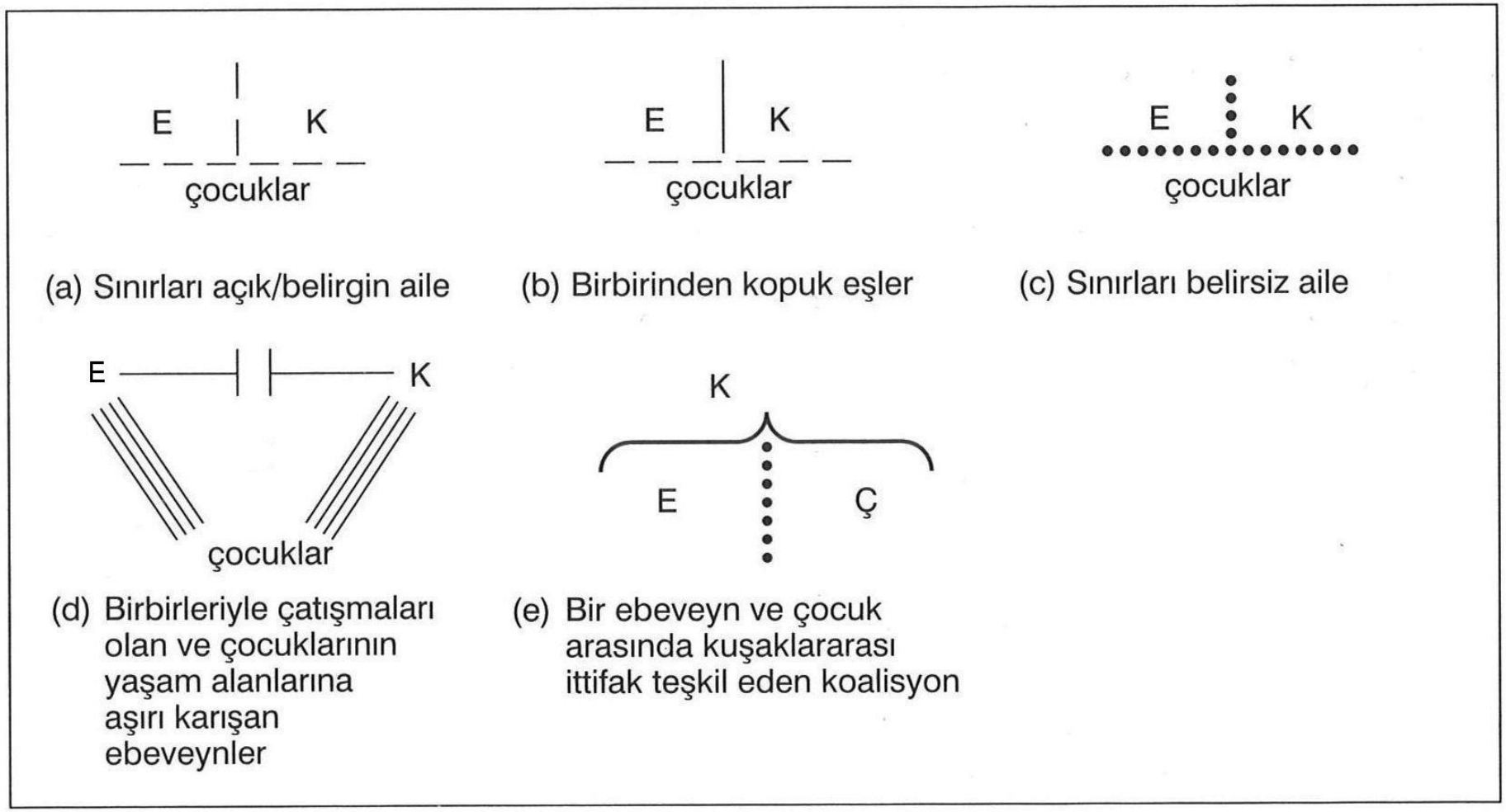
Kaynak: Nazlı, Aile Danışmanlığı Uygulamaları kitabı, 4. vaka



Aile Haritası (Minuchin)

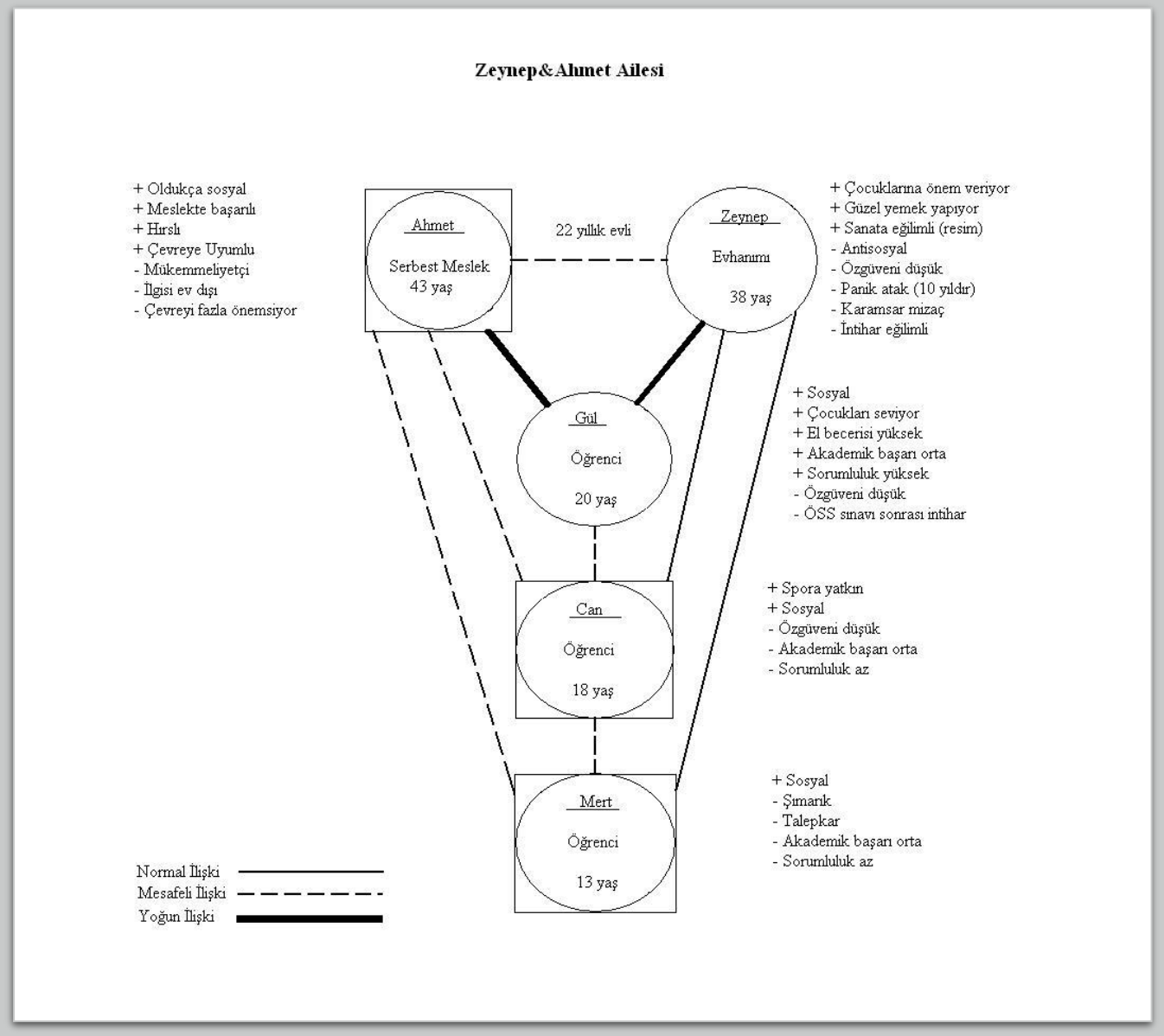






Aile sınırlarının çeşitleri

Aile diagramı (Virginia Satir)



Çocuklara resim çizdirilebilinir.

Yönerge: Ailede anne-baba ve diğer kişiler ‘en çok ne yapıyorlarsa’ bunun resmini çizer misin?



Ödev aileyi değerlendirmede kullanılabilir. Örnek 1. oturum ödevi:

Kan kusarım, kızılcık suyu içtim derim...

- Başkalarının gözünden nasıl gözüktüğüm konusunda pek fikrim yok ama beni yakından tanıyan arkadaşlarım; sabırlı, ketum, fazla söylenmeden sessiz sessiz iş başardığımı, dayanıklı olduğumu söylerler. Bence ben ise, sınırları (bu sınırlar bazen duvar haline gelebiliyor) ve kuralları olan, baskıdan hoşlanmayan, adaletli, planlı, programlı, gururlu, sabit fikirli, mesafeli olarak tanımlayabilirim.
- Anneme benim yardım alamama konusunda fikir sorduğumda, bana "İnci sen resim kursunda, tablodaki kuğunun kuyruğunu hoca yaptı diye altına kendi adını yazmamıştın" dedi. Zaten kendimi bildim bileli kendi işimi kendim yapmış, hatta, annem babam ayrı olduğu için annesine destek çıkan yardımcı olan bendim. Annem ağabeyimin üzerine gitmez bana ise daha fazla sorumluluk yüklerdi. Okul döneminde karnelerim öğretmen yorumu kısmında hep benzer cümleler olurdu "sorumluluk sahibi, saygılı, karakterli, ağırbaşlı, çalışkan“
- Başkalarından yardım isteme benim için: başkasından medet ummak veya yetememe, engellenmişlik duyguları demek ve yardım istediğim kimsenin sonradan bunu kullanmaya kalkışması veya herhangi bir söz söylemesi bile beni çok kötü hissettirir. Örneğin nöbetlerde annem bakar Neşe'ye, ben sosyal program yaptığımda asla anneme bırakmam. Çünkü nöbette çağırmaz ama sosyal programda ağlıyor diye bile telefon etse çok rahatsız olurum veya sonra tartışma anında 'ben senin çocuğuna baktım' dese kendi annem bile olsa rahatsız olurum. Aynı şey Bülent için de geçerli ne kadar yakınım olursa olsun bir şey istemek benim için çok zor....
- **KAYNAK=** Nazlı, S. Aile Danışmanlığı Uygulamaları kitabından 5. Vaka

Ödev orta evrede sistemi dönüşmek için kullanılır.

15. oturum ödevi:

İlişkiyi 10 puana Yükseltmek için Yapılması Gerekenler

İnci'nin yapması gerekenler:

- İlişkinin düzeleceğine inanmak, olumsuz düşünceleri düşünmemeye çalışmak (ama kendimi biliyorum, üstünü kapatamam bu düşüncelerin kendimi kandırmadan bu olumsuz düşüncelere mantıklı, beni kırmayacak açıklamalar bulmalıyım.
- Eskiyi düşünmemek, soru sormamak ve araştırma yapmamak

Bülent'in yapması gerekenler:

- Sevdiğini ispat etmeli
- Terapiye gitmek
- Çocuklarına iyi baba olmak (zaman ayırıp ilgilenmek). Melek deme çünkü yarın o büyüyünce nasıl ilgisiz kalacaksın????
- Artık bakıcımızda geldiğine göre baş başa vakit geçirmemiz mesela
- Şu sosyal medya olayına çok takılıyorum, dışarıya 'bekar insan' imajını verme ARTIK
- Ben telefon açınca 'ne oldu' deme
- İnci'ye zaman ayırmak (özel)

KAYNAK= Nazlı, S. Aile Danışmanlığı Uygulamaları kitabından 5. Vaka

1. evrede aile sistemini değerlendirme örneği; bu vakada Ahmet bey ergen oğlu için boşanmak istememektedir.

Kaynak: Nazlı, S. Boşanma. Evlilik ve Aile Psikolojik Danışmanlığı kitabından

Boşanma vakası:

- Mert'in anne ile ilişkisini merak ediyorum bunun için "Mert diyelim ki bir yıl önce… sen 7. Sınıfta okuyorken, henüz annen baban ve sen aynı evdesiniz. Bana sıradan hafta içi bir gününüzü ve hafta sonu bir gününüzü nasıl geçirdiğinizi anlatır mısın? Sizin evde kaçta kalkılır, nasıl kahvaltı edilir, nasıl evden çıkılır gibi bana ayrıntılı bilgi vermeni istesem ne dersin?" soruma Mert biraz düşünerek:
- -Babam biz kalkmadan gitmiş olur. Ben sabah 7.00 kalkarım 8.05 de servise binerim.
- -Anladım babanın işi evden erken çıkmasını gerektiriyor. Peki annen?
- -Annem ben kalktığımda kalkmaz yatar, ben tek başına kahvaltımı yaparım …çıkarken ben çıkıyorum derim o da tamam der.

- -Okuldan kaçta gelirsin? Sonra ne yaparsın annenle?
- -Ben 16.00 gibi evde olurum, annem o saatte yeni kalkmış olur, benimle ilgilenmez.
- -Peki babanla?
- -Babam 19.30 gibi gelir, yemek yer babamla oturma odasına gideriz ama annem yanımıza gelmez. Eğer bize abimle yengem gelmişse o zaman annem evde iyi davranır.
- -Mert bana genel olarak aileni değerlendir desem ne dersin?
- Mert biraz düşünüp "diğer normal aileler gibi değil" diye yanıt verdi
- -Mert normal ailelerden farkınız nasıl biraz açar mısın?
- -Mesela abimle yengem gibi değil, yengem abime çok iyi davranır. Ama annem babama ve bana sürekli kızar ilgilenmez, annem bize soğuktur.

- Danışman Serap ile Mert arasında geçen bu dialoglar baba Ahmet beyin yanında gerçekleşmiştir. Boşanmaya direnen Ahmet bey oğlunun yanıtlarını çok dikkatele dinlemiştir. Danışman, baba Ahmet beyden oğlunun düşüncelerini yorumlamasını istemiştir. Ahmet beyin yanıtı oldukça kısadır "Ne yapmak istediğinizi anladım hocam" diye yanıtlamış ve boşanma kararı almıştır.


ALiiiŞ.. HADİ GEL TOP OYNAYALIM.
YARIN SINAV VAR.
BABAM BANA ÇOK KIZAR, BAĞIRIR.
ANNEM DE BABAMA "NİYE BAĞIRIYORSUN EL KADAR ÇOCUĞA?" DİYE KIZAR. KAVGA ETMEYE BAŞLARLAR.
BABAM MASADAKİLERİN HEPSİNİ YERE ATAR, KIRAR. KARDEŞİM KORKUP AĞLAMAYA BAŞLAR. SONRA BABAM KAPIYI 'GÜM!' DİYE ÇARPIP GİDER.
ANNEM "O KADINA GİDİYORSUN Dİ Mİ? HADİ GİT" DİYE ARKASINDAN BAĞIRIR. SONRA ANNEM BANYOYA GİRİP AĞLAR... AĞLAR... SONRA HASTA OLUR, HEP YATAR.
AMA BEŞ DAKİKALIĞINA OYNAYABİLİRİZ...
OLMAZ!

1. Evre: Aile sistemini değerlendirme

- **Birinci oturum** 5 aşamadan oluşur (Haley):

1. Sosyal aşama
2. Problem aşaması
3. Etkileşim aşaması
4. Amaç oluşturma aşaması
5. Yapılacakları belirleme

Aile danışmanlığında sorular:



Aile hakkında bilgi toplamak, onları belirli konularda düşünmeye sevk etmek vb amaçlı soru sorulur.



Danışma sürecinin ilk evresinde amaç aileyi tanımaktır.



Orta evrede amaç aileyi dönüştürmektir.



Bu sorular geliştirilen **hipotezlere** dayalıdır.

Aile danışmanlığında 4 tip soru:

Yaygın olarak kullanılan dört tip sorudan bahsedilir:

- 1- **Doğrusal sorular**: Problemi tanımlamaya odaklanır. Doğrusal bir neden sonuç ilişkisinin varlığına dayalı olarak oluşturulur.
- a.) Açık uçlu
- b.) Kapalı uçlu

- 2- **Döngüsel/Sistemik sorular**: Döngüsel nedenselliğe dayanır. Aile üyelerinin bağlılığı, ilişkileri, sürekli tekrar eden yapılarının bir taslağı çizilmiş olur.

Ör: Aranızdaki bu sorunla ilgili gözlemleriniz nelerdir?

Eşinizle aranızdaki iletişimin kalitesini etkileyen faktörler sizce nelerdir?

- **3- Stratejik sorular:** Bu sorular ailedeki işlevsel olmayan yapıları gösterir ve aile üyelerini bu yapıları değiştirmesi için teşvik eder. Bu sorular aileyi değişime yönlendirir.

Ör: - Anne-babanı sınamayı ne kadar zamandır planlıyorsun?

- Tartışmalarda sürekli oğlunuzdan yana taraf tuttuğunuzda ailede neler olduğunu gözlemliyorsunuz?

- **4-Dönüşlü sorular:** Aile üyelerinden kendi davranışlarını düşünmelerini ve ifade etmelerini, yeni seçenekler oluşturmalarını teşvik eder.
- Stratejik soruya nazaran dönüşlü sorularda danışman ailenin özerk yapısına saygı duyar, tarafsızdır ve aile üyelerinin algısına inanır.

Ör: Birbirinizle tartışmaktan başka iletişim yollarınız var mı?

Oğlunuza kırıldığınızda bunu ona göstermenin başka yolu var mı?

- **İstisna sorular**: Kavga etmediğiniz zamanlarda neler yapıyorsunuz?
- **Varsayıma dayalı sorular**: Bu problemi çözdüğünüzü nasıl anlarsınız?
- **Mucizevi sorular**: Sabah uyandığında ansızın aranızdaki sorunun çözülmüş olduğunu görüyorsun. Bu nasıl gerçekleşmiş olabilir sence.
- **Başa çıkma soruları**: Evde durumun daha kötüye gitmemesi için neler yapıyorsunuz?
- **Dışsallaştırma soruları:** Ailede öfke tüm üyeleri kontrol ediyor. Öfke nasıl oldu da hepinizi tuzağına düşürdü?
- **Ölçeklendirme soruları**: Gelecekte 1 ile 10 arasında kendini nerede görmek istersin?

2. Evre: Aile sistemini yeniden yapılandırma

- Ailenin değişim yaptığı, yeniden yapılandığı evredir
- 1. Dereceden değişimler
- 2. Dereceden değişimler

2. Evre: Aile sistemini yeniden yapılandırma

Orta evrenin başarılı olması için:

- Aile üyelerini kapsama
- Aile sisteminde bazı değişimleri vurgulama
- Yeni davranışları denemek için aile üyelerini pekiştirme
- Bir danışman olarak aktif olma
- Aileyi dış sisteme bağlama
- Sürece odaklanma
- Uygun olduğunda şakayı kullanma
- Ailedeki değişimin kanıtlarını arama
- Ev ödevleri ile yeni öğrenmeleri pekiştirmek
- Alt sistemleri yapılandırmak, özellikle «eş» alt sistemini

3. Evre: Sonlandırma

- Süreç özetlenir, kazanımlar ele alınır
- Uzun vadeli amaçlar ele alınır
- İzleme oturumları (1, 3 ay ve 6 ay sonra)

İzleme amaçlı telefon görüşmesi örneği; İnci-Bülent çifti ile 3. izleme

İzleme amaçlı her iki eşin (İnci-Bülent) cep telefonuna "Nasılsınız? Her şey yolunda mı?" mesajı attım; mesajıma İnci hanım arayarak cevap verdi. Temmuz'da işlerime yoğunlaştım bir türlü ortak boş zaman bulamadığımız için arayamadım kusura bakmayın; akademik çalışmalarıma ağırlık verdim, iki yurt içi bir yurt dışı makalem kabul gördü ve bu beni çok mutlu etti dedi.

-Bunları duyduğuma çok sevindim….Peki Bülent beyle ilişkin nasıl? Bülent beyin kızları ile ilişkisi nasıl?

-Çok iyi her şey yolunda, arada bir sorun oluyor ancak bunları artık doğal karşılıyorum.

-Peki Bülent beyin kızları ile arası nasıl?

-O da çok iyi, Neşe babasına hayran hatta arkadaşlarımızın da dikkatini çekmiş, babasına çok düşkün diyorlar. Melek'te babaya gülüyor ona baba diyor, Bülent ona tepkisel değil. Hatta bu durum böyle giderse seneye Kıbrıs'a gidebiliriz dedim, Bülent çok sevindi.

-Peki sen Kıbrıs'a gitmeyi istiyor musun?

- -Evet istiyorum, artık bir şey yaparken önce 'ben bunu gerçekten istiyor muyum?' diye soruyorum, ben erkek çocuk istiyorum biliyorsunuz.
- -Evet biliyorum, sen erkek çocuğu kocandan daha fazla istedin ve önemli olan senin üçüncü çocuğu sadece kocan için değil kendin için de istemen, önce olsa kendini değil daha çok karşı tarafı düşünürdün ama şimdi olumlu yönde değiştiğini anlıyorum.
- -Öyle mi? ..... (durakladı, söylediklerimi zihninde tarttı)... Aslında doğru söylüyorsunuz, geçenlerde Melek'i bakıcıya bırakıp, Neşe'yi alıp bir arkadaşımla buluştuk. Tesadüfen yakında Bülent'te arkadaşı ile oturuyormuş; Neşe'yi ona bıraktım ama Neşe annemi isterim diye tutturmasına rağmen, ben 'Bülent lütfen Neşe'yi bugün sen oyala, ben arkadaşımla buluştum' dedim, hatta buna arkadaşımda şaşırdı.
- -Elbette çünkü sen değiştin, önce olsa Melek'i dadıya bırakıp çıkmazdın, Neşe'yi babaya bırakmazdın, hatta Melek daha küçüktü sen üç gün kongreye gittin ve tüm bunlar olumlu değişimler, önce ben demeye başlaman çok güzel.
- -Evet haklısınız.

Danışma sürecinde ailenin geçirdiği evreler (C. Rogers)

Ailenin danışma süreci evreleri/aşamaları:

- Etrafında dolaşma
- Direnç
- Geçmiş hakkında konuşma
- Olumsuz duygular
- Kişisel konular
- Şimdi ve burada konuşma
- Birbirine dönüt verme destekleme
- Samimi etkileşim
- Dönüşmüş aile

Danışma sürecinde yapılan hatalar

- Herkesi mutlu etmeye çalışmak
- Bir an önce sonuca ulaşmak
- Aileden bir üyeye fazlaca odaklanmak
- Özen ve ilgi göstermede eksiklik
- Ailenin sorumluluk üstelenmesini sağlayamamak
- Ailenin sözel olmayan mesajlarına (bakışlar, jest-mimikler, yüz ifadeleri vb) yeterince dikkat etmemek
- İçeriğe aşırı önemseme, detaylarda boğulma ve sürece odaklanamama
- Tekniklere fazlaca yer vermek

Uzlaşılamayan konular

- Danışma sayısı ve süresi ne kadar olmalı?

✓ Kaç yıl??? Kaç oturum???

✓ Bir oturum dakikası???

- Tüm aile üyeleri danışmaya gelmeli mi?

- Evet gelmeli ancak gönüllü değillerse ne olacak???

✓ Bowen çiftler ile çalışmayı tercih etmiş

✓ Haley ilk oturumda tüm aile olsun diğerlerini tek kişi ile yürütebiliriz

✓ Munichin tüm aileyi katılmalı görüşünde

✓ Bilişsel/davranışçılar kadın ile çalışmayı tercih etmiş

ÖDEV: Aile sistemini analiz ettiğiniz aile ile danışma sürecini planlayınız:

- İlk evrede neler yaparsınız?
- Orta evrede neler yaparsınız?
- Son evrede neler yaparsınız?
- Gerekçeleri ile adım adım planlayalım ☺