

Temel Sistemik Kuramlar-4

Virginia Satir

Prof. Dr. Serap NAZLI

Yaşantısalcılar Gestalt terapinin görüşlerini, insancıllar ise Rogers'ın görüşlerini aile danışmanlığına aktarır.

Farklılık: Yaşantısalcılara göre yaşantılarımız aracılığıyla özümüzü görürüz; insancıllar ise davranışlara değil algılarla ilgilenir.

- 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, 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

- 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 problemlili iletişim örüntülerinden birine başvurabilirler: Sakinleřtirici, suçlayıcı, akılcı ve patavatsız.
- Bunlar düşük kendilik değerinin ürünüdür ve kırılganlığı örtmeye çalışır.

Satir'in 4 sağlıksız iletişim biçimi:

- **Sakinleřtirici:** 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.

VAVİEN ANALİZİ

- **ÖDEV:**
- Evlilik ve Aile Psikolojik Danışmanlığı kitabının 75. sayfasındaki soruları yanıtlayalım 😊