

# 21.yy yaklaşımlarından Çift ve Aile Terapisi

**Çift ve Aile Terapisi Amerika'da ikinci Dünya Savaşı sonrasında eve dönen askerlerin yaşadıkları travmalar sonrasında evliliklerinde ve çocuklarıyla yaşadığı problemleri çözmek için ortaya çıkmış olan bir psikoterapi alanıdır. Ülkemizde de gün geçtikçe tanınırlığı artan bu alan neleri kapsar, siz nasıl kullanabilirsiniz, işte merak edilen sorular ve yanıtları...**

## Melis A. Yiğitbaş

Uzman Psikolog/Uzman Çift ve Aile Terapisti VKV Amerikan Hastanesi

Çift ve Aile terapisi, bireylerin yaşamında, çift ve aile ilişkilerinde ortaya çıkan sorunları, onların yakın ilişkileri bağlamında değerlendiren ve çözümü yine bu yakın ilişkileri çalışarak sağlama yöntemi olan bir ruh sağlığı disiplini, psikoterapi alanıdır. Bu bakış açısıyla, Çift ve Aile Terapisi, bireylerin, çiftlerin ve ailelerin birlikte belirlenen hedefler doğrultusunda, yaşamlarındaki, ilişkilerdeki tatmini ve mutluluğu arttırmayı amaçlayan çeşitli müdahalelerden oluşur.

## ÇALIŞMA ALANLARI NELERDİR?

Her yaşta bireyler, evli veya evli olmayan çiftler, her yaşta çocuğu olan aileler çift ve aile terapistlerinden destek alabilirler. Başvuruda bulunan çiftler ve aileler; geleneksel yapılarda olabileceği gibi, tek ebeveynli yada eşcinsel çiftlerden oluşan aileler gibi farklı yapılarda da olabilir. Çift ve aile terapistlerinin başlıca çalışma alanlarından bazıları ise; • çift ilişkisinde yaşanan zorluklar, • boşanma kararsızlıkları, • boşanma sırasında ve sonrasında ortaya çıkan zorluklar, • evlilik öncesi danışmanlık, • ebeveynlik ve çocuklarla ilgili problemler, • depresyon, • kaygı ve • cinsellikle ilgili zorluklardır.

## NEDEN AİLE TERAPİSİ?

Çift ve Aile Terapisi sistemik bir yaklaşımdır. Başka bir deyişle; birey sistemin bir parçasıdır ve bireydeki her değişim aile sistemini etkileyecektir, aynı zamanda aile sistemdeki her değişiklik o sistem içindeki her birey üzerinde çeşitli etkilere sahip olacaktır. Bu sebeple seanslara aynı ev içinde yaşayan her bir birey davet edilir. Çift Terapisinde bu bazen sadece partnerlerken, aile seanslarında bütün ailedir. Ailenin en küçük ferдинin bile seansa gelmesi büyük önem taşır çünkü aile sisteminin nasıl işlediğine dair ipuçlarına sahiptir. Örneğin; yeni doğan bir bebeğin seansa katılımı, ailenin bebeğe karşı tutumu, bebeğin mizacı, kardeşlerin bebeğe karşı olan tepkileri ya da aile içi dengelerin durumu ile ilgili birçok bilgi verir. Çift ve aile terapisini bireysel terapistten ayıran en önemli özellik de budur.

Birçok farklı çift ve aile terapisi yaklaşımı olmasına rağmen hepsinin ortak paydada buldukları temel noktalar şunlardır:

- Problemleri davranış kalıpları ve bireylerin deneyimleri; aile içi iletişim, etkileşim ve ailenin yapısı ile bağlantılıdır.
- Kişilerarası değişim bireydeki değişimi tetikler ve yardımcı olur.

- Bireysel seanslarda birey çevresi ile sahip olduğu iletişim ve etkileşimleri dahilinde değerlendirilir. Kişi kendi kaynaklarını ve güçlü yanlarını ortaya koyarak ilişkilerindeki sorunları iyileştirme gücüne zaten sahiptir.

- Çift seanslarında çiftlerin birlikte katılımları; değişimin ve dönüşümün aynı anda sağlanması, çiftlerin stres yaratan durumları terapistin desteği ile birlikte nasıl çözebilecekleri ya da nasıl daha iyi iletişim kurabilecekleri; seanslarda "şu an ve burada" prensibi ile "yaşantısal" olarak deneyimlenir.

- Aile arasındaki iletişim ve etkileşim sayesinde terapi seanslarından bütün aile fertleri aynı anda faydalanır.

- Her bir bireyin aile içinde kendi güçlü yanlarını ortaya koyabilmeleri ve kendilerini özgürce ifade edebilmeleri terapistin ana hedeflerindedir.

## KİMLER YARARLANABİLİR?

İlişkilerindeki mutluluğu, tatmini, huzuru arttırmayı amaçlayan hayatlarında bir şeylerin ters gittiğini ve kendi çözümlerinin artık yeterli gelmediğini hisseden her bir birey, çift ve aile yararlanabilir. Çift ve aile terapisinin çalışma alanlarından bazıları:

- **Bireyler için;** • Hayatlarındaki farkındağı arttırmak isteyen, • Her türlü hayat zorluğu, • Kaygı, • İlişki problemleri ile ilgili yararlanabilirler.

- **Çiftler için;** • kriz halinde olan, • boşanma kararsızlıkları yaşayan, • iletişimsizlik, • anlaşmazlık, • güven problemlerinin ilişkisini tehdit ettiğini düşünen ve • sorunların arttığını görüp ilişkisini daha güçlü hale getirmek isteyen her çift yararlanabilir.

- **Aileler için;** • etkili ebeveynlikle ilgili kendi çocuğunun ve ailesinin dinamiklerine uygun olarak kendini geliştirmek isteyen ebeveynler, • okul problemleri, • iletişim zorlukları, • söz dinlememe, • aile içi iletişimi güçlendirme, • ergenlik zorlukları, • evden ayılma gibi değişim dönemleri • her türlü ilişki problemleri ile ilgili başvurulabilirler.

Aile terapisi aile içinde mutluluk ve huzuru sağlayarak aile bireylerinin potansiyellerini fark edebilmelerini, iletişimlerini güçlendirmelerini sağlar.

## NE ZAMAN BAŞVURULMALI?

Her çift, her aile kendine has dinamikler taşır. Terapiye başvurma nedenleri her bir birey, çift yada aile için farklı olabilir.

- İlişkisinde/ilişkilerinde yeterli duygusal yada fiziksel tatmini, mutluluğu yaşayamadığını düşünen ve bunun için yardım almak isteyen her birey, çift yada aile başvurabilir.
- Çocuklarla yaşanan her türlü zorluk, ebeveynlik becerilerini geliştirme isteği, çocuk



olarak terapiye başvururken, kimi çiftler ilişkilerinde zorlandıklarında ilişki tatminlerini arttırmak için başvurumaktadırlar.

## NE BEKLENMELİ?

Çift ve Aile terapisi her bir bireyin sorunları aşmak için gerekli olan gücün bireyin içinde zaten var olduğunu, yaşanan çeşitli hayat olayları ile bu kaynakların hayata akış yolunun kapandığını var sayar. Yüzeyle konuşulanlar çoğu zaman sıradan günlük olaylarla, parayla, çocuklarla ya da seksle ilgili olsa da altta yatan nedenler daha çok değer verildiğini hissedememe, ihtiyacı olduğunda yanındaki insana ulaşamama ya da ulaşamayacağını hissetme, anlaşılmadığını, duyulmadığını hissetme gibi nedenlerdir.

- Farkındalığı arttırarak, bireylerin, çiftlerin veya ailelerin sorunlarına başka bir pencereden bakabilmelerinin, duyguları ile yüzleşmelerinin ve birbirlerine kendilerini net olarak ifade edebilmelerinin sağlanması,

- Yaşanan hayat olayları ve kavgaların arasında söylenmek yada paylaşılmak için çok kırılan olan bu duyguların paylaşılabilmesi güvenli ortamın yaratılarak çiftlerin/ailelerin iletişimlerini güçlendirmeleri, duygularını, ihtiyaçlarını saf halleriyle paylaşabilmeleri, birbirlerine duyurabilmeleri,

- Aile sisteminde görünmeyen, kırılan olduğu için, ya da anlaşılacakları düşünlüğü için konuşulmaktan kaçınılan yada bir çok kez söylenmesine rağmen ulaşmayan mesajların nasıl iletilebileceğinin bireylerin birbiriyle nasıl daha iyi iletişim içerisinde olabileceğinin farkındalığının yaratılması,

- Terapiye gelen çiftlerin veya ailelerin ilişkilerini daha önce görmedikleri bir pencereden görmeleri, ilişkilerindeki iletişimi daha güvenli hale getirerek, yaşanan negatif döngüleri fark etmeleri, eski negatif döngülerini pozitif döngüler ile değiştirip ilişkilerindeki mutluluğu, huzuru ve doyumunu arttırmaları hedeflenmektedir.

## NE KADAR SÜRER?

Seanslarda her ilişkinin tıpkı parmak izleri gibi kendine has çizgileri olduğu kabul edilmektedir. Bu sebeple seansların başında ulaşılmak istenen hedefler her çiftin ihtiyacına

ebeveyn ilişki problemleri, söz dinlememe, okul problemleri ailelerin terapiye gelme nedenleri arasında

göre belirlenerek başlanır ve hedeflere ulaşıldığında seanslar sonlandırılır. Kaç seans gelineceği her çift ve aile için değişir. Seans süresi genellikle 6-20 seans arasında birey, çift ve aileye göre değişim göstermektedir.

## HER ZAMAN ÇİFT YA DA AİLE OLARAK MI KATILIM GÖSTERMELİ?

Çift ve aile terapisi bir psikoterapi yaklaşımıdır. Seanslara birey, çift ya da aile olarak katılım sağlanabilir. Aile terapisi sorunlu birey yaklaşımından çok sorunlu ilişki yaklaşımını benimser. Her bir bireyin kendine özgü yetenekleri ve mutlu olma, huzuru yakalama kapasitesi zaten vardır. Terapistin amacı ilişki içinde görülmeyen duyulmayan ya da konuşulmadığı için yanlış anlaşılma durumlarının ortaya çıkarılması ve bireylerinin özleriyle, kaynaklarıyla ve birbirleriyle ilişki kurulabilmesinin sağlanmasıdır.

Birçok farklı problemle günlük hayatta ortaya çıkan sorunların, çoğu zaman, kaynağı o ilişki içindeki bireyler için aynıdır. "Sevdiğimi hissedemiyorum, ilişkimin içinde yalnızım, değersiz hissediyorum, görülmüyorum, öfkeliyim, kırgınım ya da çok üzgünüm" Çift ve Aile Terapisinin amacı birçok farklı olayın temelini oluşturan bu duyguların ilişkiler içinde konuşulabilecek güvenli ortamın yaratılmasıdır. Bu sebeple eğer olabiliyorsa seanslara çift ya da aile ile katılım hem daha hızlı hem de daha etkili sonuç vermektedir.

## BU HİZMET KİMLERDEN ALINMALIDIR?

Çift ve Aile Terapistleri çoğunlukla psikoloji, psikolojik danışmanlık ve psikiyatri lisans programlarından mezun olmuş ve bu eğitimlerinin üzerine çift ve aile terapisi alanında yüksek lisans yapmış ya da klinik psikoloji, psikolojik danışmanlık gibi alanlarda yüksek lisans olup üzerine çift ve aile terapisi alanında yetkin bir sertifika programını tamamlamış uzmanlardır. Bu yüksek lisans ya da sertifika programlarının sahip olması gereken en önemli özellik, gereken teorik eğitimin yanı sıra eğitim sürecinde mutlaka süpervizyon eşliğinde uygulama olanağı sağlamasıdır.

## ARAŞTIRMALAR NELER GÖSTERİYOR

Çift ve Aile Terapisinin(Sistemik yaklaşımının) etkinliği kanıtlanmıştır. ICEEFT'nin verilerine göre her 10 çiftten 7 si ilişkilerini düzeltiyorlarken 10 çiftten 9'u ilişkilerinde değişimi deneyimliyorlar.

Bu verilere dayanarak her 10 çiftten 9'unun ilişkilerini kurtarmak için çabalama ya enerjisi, isteği ve ilişkisinin kurtulacağına dair az da olsa umudu olan her çiftin sorun her ne kadar büyük ya da karmaşık görünse tekrardan sevgiyi, mutluluğu ve güveni hissedebilmeleri için bir fırsatı olduğunu söyleyebiliriz. Aynı şekilde bir çok aile terapisi yaklaşımının, birçok farklı konuda etkinliğine dair araştırmalar aile terapisini metodlarının güvenilirliğini desteklemiş etkisini kanıtlamıştır.