

YEDİTEPE SAĞLIK

Siz keyfinize bakın, biz size bakarız!..



derin bakış

aile terapisi

15 günde ya da ayda bir yapılan ve yaklaşık altı ay süren aile terapisi seansları sayesinde işlevlerini yerine getiren, huzurlu ve mutlu aileler oluşuyor.



sohbet | Rahmi Turan: "Ülkenin Yeditepe Üniversitesi Hastanesi gibi hastanelere ihtiyacı var" **derin bakış**
| Seans seans mutlu aile **teknoloji** | Yeditepe Üniversitesi Hastanesi Tıbbi Genetik Merkezi'nde
Bir Yenilik **işte hayat** | Doğum gününde yeniden doğdu **aktüel** | Hapı yutmayın!

Aile terapisi, aile ile ortak bir çalışma, yeni bir rota çizme, yeni bir ilişki biçimi deneme amacını taşıyor.

"Mutlu aile, aile bireylerinin her birinin mutlu olmasının yanı sıra aile içinde olumlu duyguların paylaşılmasıyla da ilgili bir durumdur. Bir bireyin herhangi bir sıkıntısı, bütün aileyi etkiler" diyen Yeditepe Üniversitesi Hastanesi Çocuk Ergen Psikiyatri Uzmanı Prof. Dr. Emine Zinnur Kılıç, ailenin üç temel işlevini şöyle sıralıyor:

"İlki, bireylerin bakımı, beslenmesi, korunması gibi temel ihtiyaçlarının giderilmesine yönelik işlevler. İkincisi, bireylerin psikolojik gelişimlerini destekleme işlevi. Psikolojik işlevler, aile bireylerinin birbirlerine olan sevgi, şefkat, yakınlık, destek gibi karşılıklı etkileşimlerini kapsıyor. Üçüncüsü, kriz durumundaki işlevleri. Aile bireylerinin herhangi biri bir zorluk yaşadığında ya da tüm aile bireyleri bir zorluk yaşadığında, ailenin birbirini desteklemesi çok önemli."

Dr. Kılıç, hangi aşamalarda ailede sorunların yaşanmaya, mutsuz aile yapısının oluşmaya ve psikiyatrik destek alınmaya başlandığını şöyle açıklıyor:

"Bize başvuran aileler genellikle psikolojik işlevlerin yerine getirilemediği aileler oluyor. Birbirlerine karşı sevgi, şefkat gösterme ve birbirlerini destekleme görevlerini yerine getiremiyorlar. Psikolojik gelişimi destekleme derken sadece çocukları düşünmemek lazım. Çünkü insan yaşamın her aşamasında gelişiyor, olgunlaşıyor ve diyebiliriz ki bir ailede tüm aile üyeleri birlikte olgunlaşıyorlar. Eş, anne, baba olmak da insanı olgunlaştırıyor. İnsanların birbirlerinin bu gelişimine karşılıklı destek vermesi çok önemli. Genellikle bunu

yapamadıkları ya da birbirlerine günlük yaşamın zorluklarıyla baş etmek için gereken enerjiyi sağlayamadıkları zaman ailelerde kopmalar, uzaklaşmalar, öfkeler, hayal kırıklıkları oluşmaya başlıyor ve psikiyatrik desteğe ihtiyaçları oluyor."

Mutlu aile birliğini korumak için aile terapisine başvuran çiftlerin sayısı her geçen gün artıyor. Dr. Kılıç bu terapilerin ne şekilde yürütüldüğü ve ne gibi faydalar sağladığı konusunda şunları söylüyor:

"Bir ailenin üyesi olan insanlar genellikle birbirlerine karşı iyi niyetliler. Bize gelen anne babalar çocukları için iyi bir şeyler yapmak istedikleri için geliyorlar, ama bazen iyi niyetlerle yola çıkılıp yanlış yollara girildiği de oluyor. Biz burada, kişilerin hedefledikleri şeyleri gerçekleştirmede başka yöntemler kullanıp kullanamayacakları, etkileşimin farklı olup olmayacağını araştırıyoruz aile ile birlikte. Başka bir bakış açısı, yöntem olabilir mi, enerjiler başka türlü kullanılabilir mi ya da öncelikler değişebilir mi gibi konular üzerinde çalışma yapıyoruz. Aile terapisi, aile ile ortak bir çalışma, yeni bir rota çizme, yeni bir ilişki biçimi deneme amacını taşıyor."

Terapi, çiftlerin iletişim kurmalarını sağlıyor

Aile terapisinde aşama aşama ele alınan konuları ise Dr. Kılıç şöyle ifade ediyor:

"Öncelikle aileyi değerlendirip o ailede ilişkiler nasıl, sınırlar ne durumda, duygular nasıl paylaşılıyor, hangi konudaki sorumluluklar paylaşılıyor, kim hangi işlevlerden sorumlu gibi



Prof. Dr. Emine Zinnur KILIÇ

Yeditepe Üniversitesi Hastanesi
Çocuk Ergen Psikiyatrisi
Anabilim Dalı Başkanı - Aile Terapisti

konuları ele alıyoruz. Sonra insanlar o aile içinde bu şekilde yaşamakla ilgili ne hissediyorlar, onları gözden geçiriyoruz. Diğer aşamada başka türlü alternatifler, başka bakış açıları olabilir mi ya da nasıl olur da ortak bakış açıları edinebilirler, ona bakıyoruz. İnsanların kafalarındaki aile imajı çok farklı olabiliyor. Kadın ve erkek farklı birer aileden gelmiş olduklarından, bir araya geldiklerinde kafalarındaki aile imajı da kendi ailelerindeki gibi oluyor. İki farklı aileden bireyler birlikte bir aile kurduklarında ikisinin de beklentileri farklı oluyor. Dolayısıyla bu beklentileri ortaklaştırmak gerekiyor işin başında. Yeni bir aile kurulurken, karı kocanın o aileden ortak beklentileri olması lazım ki, birlikte yol alabilsinler. Öbür türlü çok hayal kırıklıkları yaşanıyor. Basitçe, diyelim ki işlerin ortak paylaşıldığı bir aileden gelen kadın, karşı tarafın işleri onunla paylaşmasını beklerken eşi, işlerin ortak paylaşılmadığı bir aileden geliyorsa, tam tersi bir beklenti içinde olacaktır. Genellikle bu beklentiler konuşulmaz bile.

Farkına varmadan yaşanan şeyleri sözelleştirmek, ortaklaştırmak ve karşılıklı konuşulabilmesini sağlamak, aile terapisinin en önemli işlevlerinden biridir. Bireyleri iletişim kurabilen bireyler haline getirmeye yardımcı olur.” Çocuk geliştirmeye ilgili de anne ve babanın kafasında farklı farklı hayaller ve beklentiler oluştuğuna dikkat çeken Dr. Kılıç,

“Bireylerin farklılıklarını fark etmeleri ve karşılıklı konuşabilmeleri çok önemli. Yoksa çocuğa karşı tutumlarda farklılıklar ortaya çıkabiliyor. Bu da her iki tarafın birbirinin anne babalığıyla ilgili suçlamalara girişmesine neden olabiliyor. O yüzden çocukların nasıl yetişeceğine dair öncelikleri de ortaklaştırmak gerekiyor.”

Kriz durumlarında terapinin işlevi

“Kriz durumu içindeki ailelerle çalışmak çok önemli” diyen Dr. Kılıç, örneklerle kriz durumunu ve nasıl yaklaşılması gerektiğini anlatıyor:

“Babanın işini kaybetmesi, ailenin bir yerden bir yere göç etmesi, hastalıklar ya da daha büyük sıkıntılar, tüm aile bireylerini etkileyen travmalara neden olabiliyor. Aslında böyle zamanlarda insan en çok ailesinden destek bekliyor. Bu desteği nasıl alacağını bilemediği zamanlar oluyor. Bazen bir taraf destek bekliyor, diğer taraf desteklediğini düşünüyor ama karşı taraf bunu görmüyor. Bu tür körüklerde kör noktaları ortaya çıkarmak, terapinin işlevi.”

Aile terapilerinin 15 günde ya da ayda bir yapıldığını söyleyen Dr. Kılıç, ailelerin genellikle,

“Biz bunları evde de konuşuyoruz ama böyle olmuyor” dediklerinden bahsediyor. “Olmaz, çünkü evde dikkatleri dağılıyor ya da bir noktadan sonra öfkeler çıkmaya başlıyor.



“Babanın işini kaybetmesi, ailenin bir yerden bir yere göç etmesi, hastalıklar ya da daha büyük sıkıntılar, tüm aile bireylerini etkileyen travmalara neden olabiliyor.



Sakin sakın konuşulamıyor bazı konular. Onun için böyle daha güvenli bir ortamda bazı şeyleri konuşmak onlar için çok daha kolay oluyor. Aslında onların çok da bilmedikleri şeyler konuşulmuyor ama konuşmanın biçimi burada farklı. Konsantrasyonları bu konuya yönelmiş olduğundan, daha verimli çözüm üretiyorlar” diyor.

Boşanmaktan vazgeçenler oluyor

Ailelerin çoğunlukla boşanmayı düşündüklerinde son bir çare olarak terapiye geldiklerini anlatan Dr. Kılıç,

“Ailenin boşanmadan önce yol arama çabasına girmesi, bir arada kalmak için çaba göstermeye hazır olduklarını gösteriyor. Çoğu zaman iyi sonuç alıyorlar. Birtakım şeyleri farklı görmeye ve davranış stillerini karşılıklı değiştirmeye başlıyor, birbirlerinin kırgınlıklarını anlayabiliyorlar. O yüzden de boşanmalardan vazgeçtikleri çok oluyor. Bazen boşanmayı istediklerinde çocukla ilgili konuşmak için geliyorlar. Boşanmayı çocuklara nasıl anlatacaklarını sormak istiyorlar” diyor. Son zamanlarda iyi bir gelişme olarak, ailelerin artık sadece bir sorun olduğunda gelmediklerini gösteren Dr. Kılıç, bazen çocuklarını nasıl yetiştirecekleri, nasıl daha iyi destekleyecekleri konusunda danışmak için de terapiye başvurduklarını, özellikle ergenlik döneminde çocuğu olan anne babaların çocukları ile iletişimlerini güçlendirebilmek için bu tür bir danışmanlığa gereksinim duyduklarını belirtiyor. ■