

SATIR DÖNÜŞÜMSEL SİSTEMİK TERAPİ

Aile Terapisi hareketinin öncü kurucularından biri olan Virginia Satir kendi zamanının etkin grup lideri olup aile terapisini yalnız meslektaşlarına değil halka götürebilmiş bir uygulamacı/ terapi sanatçısıdır. İnsanlarla terapide ve eğitimlerde çalışıp kendini 'insan potansiyelini artırma' ya adanmıştır. Satir; bütüncül, yaşantısal ve patolojiye odaklanmayıp gelişim ve sağlık üzerine odaklanması nedeniyle, bugünkü aile terapisinin bakışı ele alındığında, çağdaşlarının ilerisinde kalmıştır. Satir dıştan değişimin mümkün olmadığı zaman içten değişimin mümkün olduğuna inanır.

Terapide kişilerin derinindeki özüne inmek kişinin var olduğu sistemdeki değişim için çok önemlidir. Bu bakımdan içsel dinamikler ve sistem arasındaki ilişkiyi önemseyen ve bunu aynı anda çalışabilen bir aile terapisi ve gelişim modelidir. Bireyin davranışları ve iletişimi özdeğerinin ve başa çıkışlarının bir ifadesi olarak görülür. Aile içindeki etkileşimde, her aile üyesinin içsel dinamikleri irdelenir. Ailenin güçlenmesi bireylerin özdeğerinin güçlenmesiyle gerçekleşir. Satir'in sistemciliği, bireyin evrenin bir parçası olarak herşeyle etkileşim içinde olmasıdır.

Bu bütüncül yaklaşımda birey diğer kişiler, olaylar ve şeylerle ya doğrudan veya onların içsel temsiliyle sürekli etkileşim içindedir. Bireyin bu etkileşimde yer alan davranışı ve iletileri; etkileşim içinde bulunduğu durum, olay ve başkası ile ilgili kendi iç dinamiklerinin harekete geçmesi sonucudur. Bu süreçte bireyin özdeğeri, aile ve yaşadığı kültürden gelen inanışları, değerleri, varsayımları vb. beklentileri; algılarını, "anlamı" ve başa çıkışlarını etkiler. Satir te-rapisinde içsel dinamiklerin birey, çift ve aile ile çalışılması "Kişisel Buzdağı Metaforu" ve "Etkileşimin İçindekiler" araçlarıyla olur. Bu araçlar ile terapide derinlik ve farkındalık hızlı bir şekilde sağlanır.

SATIR DÖNÜŞÜMSEL SİSTEMİK TERAPİ'DE TERAPÖTİK İNANIŞLAR

İnsanlar hakkındaki inanışlar:

*Bizler aynı yaşam gücünün benzersiz görünümüleriyiz ve bu yaşam gücü aracılığıyla bağlantı kurarız.

*İnsan süreçleri evrenseldir ve değişik durumlarda, kültürlerde ortaya çıkar.

*İnsanlar aynılıkları üstüne bağlantı kurar, farklılıkları üstüne de geliştirir.

* İnsanlar genellikle ailelerinde öğrendikleri örüntüleri, işlevsel olmasa da tekrarlarlar.

*İnsanlar bildikleri kadar elinden gelenin en iyisini yaparlar. Daha iyisini öğrenince, daha iyisini uygularlar.

*İnsanlar özdeğerlerini harekete geçirecek kendi içsel hazinelerini bulmaya ihtiyaç duyarlar.

*Sağlıklı insan ilişkileri bireylerin eşit olduğu ilkesine dayanarak gerçekleşir.

*Duygular bize aittir; hepimiz onlara sahibiz ve onların sorumluluğunu almayı öğrenebiliriz.

Başçıkma hakkındaki inanışlar:

- *Hepimizin gelişmek ve sorunlarla başa çıkabilmek için gerekli içsel kaynakları varır.
- *İnsanların başa çıkışları genellikle onların acı bir deneyimle başa çıkma yolları olarak görülmelidir.
- *Problem problem değildir, onunla nasıl başa çıktığımız problemdir.
- *Başa çıkış şeklimiz bizim özdeğerimizin yansımasıdır.. Özdeğer arttıkça başa çıkış daha bütüncül olur.

Değişim hakkındaki inanışlar:

- *İnsanlar ve aileler değişebilir. Dıştan değişim sınırlı olsa bile içten değişim mümkün olabilir.
- *Geçmişte olayları değiştiremeyiz, sadece üzerimizdeki etkilerini değiştirebiliriz.
- *Umut değişimin en önemli parçasıdır. Sevgi ve destekleyici ortamların yaratılması beraberinde gelişmeyi getirir.
- *Süreç değişimin yoludur. İçerik değişimin gerçekleşeceği bağlamı oluşturur.
- *Çoğu kişi özellikle stresli zamanlarda tanıdıklığı rahatlığa tercih eder.
- *Geçmişini takdir etmek ve kabul etmek geleceği yönetebilme becerimizi artırır.
- *Amaç ebeveynleri insan olarak tanıyıp onları rolleri dışında da görüp anlamaktır.
- *Terapi olumlu yönelimli hedeflere doğru devam etmelidir.
- *Belirtiler soruna yönelik bilinçaltı çözümlerdir. Başvurma nedeninin danışan için nasıl bir sorun olduğunu kontrol edin. Sorunu ciddi olarak ele alın ancak sorun terapötik çalışmanın olacağı alan olmayabilir.
- *Terapistin kendisi en önemli terapötik araçtır.

Klinik psikolog, Dr.

Nazan Ögünç