

Uygulayıcılar İçin Pratik Bir Yol Haritası

Çift Terapilerinde Yapılandırılmış İlk Görüşmeler

William J. HIEBERT

Özge ALKANAT

E. Çiğdem LEBLEBİCİ

9. Baskı

 PEGEM
AKADEMI



Dr. William J. HIEBERT
Dr. Özge ALKANAT
Dr. Öğr. Üyesi E. Çiğdem LEBLEBİCİ

UYGULAYICILAR İÇİN PRATİK BİR YOL HARİTASI: Çift Terapilerinde Yapılandırılmış İlk Görüşmeler

ISBN 978-605-364-749-2

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarlarına aittir.

© 2023, PEGEM AKADEMİ

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Pegem Akademi Yay. Eğt. Dan. Hizm. Tic. AŞ'ye aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı; mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz ve dağıtılamaz. Bu kitap, T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır. Okuyucularımızın bandrolü olmayan kitaplar hakkında yayınevimize bilgi vermesini ve bandrolsüz yayınları satın almamasını diliyoruz.

Pegem Akademi Yayıncılık, 1998 yılından bugüne uluslararası düzeyde düzenli faaliyet yürüten **uluslararası akademik bir yayınev**idir. Yayımladığı kitaplar; Yükseköğretim Kurulunca tanınan yükseköğretim kurumlarının kataloglarında yer almaktadır. Dünyadaki en büyük çevrimiçi kamu erişim kataloğu olan **WorldCat** ve ayrıca Türkiye'de kurulan **Turcademy.com** tarafından yayınları taranmaktadır, indekslenmektedir. Aynı alanda farklı yazarlara ait 1000'in üzerinde yayını bulunmaktadır. Pegem Akademi Yayınları ile ilgili detaylı bilgilere <http://pegem.net> adresinden ulaşılabilir.

1. Baskı: Mayıs 2014, Ankara

9. Baskı: Temmuz 2023, Ankara

Yayın-Proje: Şehriban Türüldür
Dizgi-Grafik Tasarım: Müge Kuyrukcu
Kapak Tasarımı: Pegem Akademi

Baskı: Sonçağ Yayıncılık Matbaacılık Reklam San Tic. Ltd. Şti.
İstanbul Cad. İstanbul Çarşısı 48/48 İskitler - Ankara
Tel: (0312) 341 36 67

Yayıncı Sertifika No: 51818
Matbaa Sertifika No: 47865

İletişim

Macun Mah. 204. Cad. No: 141/A-33 Yenimahalle/ANKARA
Yayınevi: 0312 430 67 50
Dağıtım: 0312 434 54 24
Hazırlık Kursları: 0312 419 05 60
İnternet: www.pegem.net
E-ileti: pegem@pegem.net
WhatsApp Hattı: 0538 594 92 40

Dr. Öğr. Üyesi E. Çiğdem Leblebici'nin

anısına, saygı ve sevgiyle...

William J. Hiebert, Uluslararası Aile Terapileri Derneği'nin (IFTA) genel sekreteri ve ABD'nin Illinois eyaletinde hizmet veren "Evlilik ve Aile Danışmanlığı Hizmetleri" (MFCS) adlı kurumun yönetim kurulu başkanıdır. Bu kurumda evlilik ve aile terapileri alanında 40 yılın üzerinde verdiği hizmetlerin ardından, yönetim kurulu kararı ile kendi adına "Hiebert Institute" adında bir enstitü kurulmuştur. Dr. Hiebert lisanslı evlilik ve aile terapisti olmanın yanı sıra Amerika Evlilik ve Aile Terapileri Derneği (AAMFT) tarafından onaylanmış bir süpervizördür. 40 yılın üzerindeki eğitimcilik ve süpervizörlük yaşamında yaklaşık 60 doktora öğrencisine eğitim vermiş ve birçok ülkede kurs ve atölye eğitimleri düzenlemiştir. Türkiye'de de çok sayıda eğitim vermiş olan Dr. Hiebert, 2012 yılından itibaren Hiebert Enstitüsü, Yaşar Üniversitesi Sürekli Eğitim Merkezi ve Psikoloji Bölümü işbirliği ile gerçekleştirilmekte Evlilik ve Aile Terapistliği Eğitim Programının baş eğitmeni olarak görev yapmaktadır. Dr. Hiebert iki adet ders kitabı niteliğindeki yayının yazarıdır ('Pre- and Re- Marital Counseling' - 'Evlilik Öncesi ve Yeniden-Evlilik Öncesi Danışma' ve 'Dynamic Assessment in Couple Therapy' - 'Eş Terapisinde Dinamik Değerlendirme'). Amerikan Evlilik ve Aile Terapileri Derneğinin yayın organı olan 'Family Therapy News' adlı derginin kurucu editörlüğünü yapmış (1980- 85) olan Dr. Hiebert, halen IFTA'nın yayın organı olan 'International Connection' adlı derginin editörlüğünü yapmaktadır.

Özge Alkanat, lisans ve klinik psikoloji yüksek lisans eğitimini Ege Üniversitesi Psikoloji bölümünde tamamlamıştır. 1991 yılından itibaren uygulama alanında çalışmakta olan Alkanat kamu ve özel sektöre ait kurumlarda psikolog olarak görev yapmış ve eğitimler vermiştir. 2014 yılında Amerika'da Hiebert Enstitüsü ve Graduate Theological Foundation'da çift ve aile terapisi alanında ilk doktorasını, 2022 yılında Ege Üniversitesi Psikoloji bölümünde gelişim psikolojisi alanında ikinci doktorasını tamamlamıştır. 2012-2015 arası Yaşar Üniversitesi Sürekli Eğitim Merkezi ve Hiebert Enstitüsü işbirliği ile gerçekleşen "Çift ve Aile Terapistliği" eğitim programında koordinatörlük yapmış, program dahilinde eğitmen ve süpervizör olarak yer almış ve terapi hizmetlerini yönetmiştir. Uluslararası Aile Terapi Derneği IFTA'nın yönetim kurulu üyesi ve Çift ve Aile Terapileri Derneği (Türkiye) kurucu üyesi olan Alkanat, İzmir Ekonomi Üniversitesi Psikoloji Uygulama ve Araştırma Merkezi kurulumuna destek vermiş ve aynı üniversitenin Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programında konuk öğretim görevlisi olarak yer al-

mıştır. ‘Çift Terapisinde Yapılandırılmış İlk Görüşmeler’ ve ‘Yüzyüze, Türkiye’den Çift ve Aile Terapisi Öyküleri’ adlı kitapların ortak yazarlarından. Alkanat halen Yaşar Üniversitesi Psikoloji bölümünde yarı zamanlı öğretim görevlisi olarak, Ege Üniversitesi Psikoloji bölümünde sosyal sorumluluk projesi koordinatörü olarak görev almakta ve terapi çalışmalarını sürdürmektedir.

E. Çiğdem Lelebici, 1970 ODTÜ Psikoloji Bölümü’nden mezun olduktan sonra uluslararası bir sivil toplum örgütüne bağlı olarak pek çok ülkede çalışmıştır. Psikoloji alanında yüksek lisansını ve Sosyal Psikoloji alanında doktorasını Ege Üniversitesi’nde tamamlamıştır. 2001 yılında emekli olana kadar, Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü’nde öğretim üyesi yapan Çiğdem Lelebici, akademik kariyerine İzmir Ekonomi Üniversitesi Psikoloji Bölümü ve Yaşar Üniversitesi Psikoloji Bölümünde devam etmiştir. Endüstri psikolojisi alanında çalışmaları olan Dr. Lelebici, öğrencilerinin teorik bilgiyi pratiğe dönüştürerek endüstri tecrübesi kazanmalarını sağlayan araştırma projeleri yürütmüştür. Dış kurumlara eğitim-araştırma projeleri hazırlamanın yanı sıra, bu kapsamda ekipler oluşturmuş, bu ekiplerin bir arada çalışmalarını sağlayacak her türlü eğitim ve psikolojik desteği gerçekleştirmiştir. Mesleğinin son yıllarında Aile Terapisi alanına duyduğu ilgi doğrultusunda bu alanda Türkiye’de verilecek eğitim programları oluşturma ve kaynak geliştirme çalışmalarına ağırlık vermiştir. Yaşar Üniversitesindeki Evlilik ve Aile Terapistliği Eğitim Programının açılmasına öncülük etmiş ve büyük emek vermiş olan E. Çiğdem Lelebici ani rahatsızlığı sonucunda 25 Ocak 2012’de aramızdan ayrılmıştır.

SUNU

Elinizde tutmakta olduğunuz kitap, toplumların gelişiminin sağlıklı aile ilişkileri ile bağlantılı olduğuna inanmış olan bir grup insanın ürünüdür.

Bu kitabın temeli Özge Alkanat'ın, Uluslararası Aile Terapi Derneği'nin (IFTA) o dönemde genel sekreterliğini yapmakta olan William J. Hiebert ile 2007 yılında İstanbul'daki bir kongrede tanışmasıyla atıldı. Dr. Hiebert'ın Türkiye ile tanışıklığı ve kongreye katılımı şu anda Uluslararası Aile Terapileri Derneği'nin geçmiş başkanı olan Uzman Psikolog Fatma Torun Reid sayesinde gerçekleşmişti.

Hiebert'ın verdiği eğitimlerde YİG konusunda bilgi sahibi olundukça ve etkisi bireysel olarak deneyimlendikçe, bu konuda Türkçe bir kaynak oluşturmanın yararlı olacağı düşüncesi belirginleşti. Hiebert yazıya dökmüş olduğu teorik bilgilerini ve pratik deneyimlerini Türkçe bir kaynakta kullanılmak üzere paylaşmayı kabul etti. Alkanat, ülkemizde çift ve ailelerle yaptığı uygulamalardaki gözlemlerini ve edindiği deneyimleri kaleme aldı. Çiğdem Leblebici Hiebert'ın metinlerini Türkçe'ye çevirdi ve onun yanı sıra kendi toplumumuz ve aile yapılarımız penceresinden bakarak kitapta aktarılacak materyalin kullanılabilirliğinin artmasını sağladı.

Bu isimlerin yanı sıra, kitabın hazırlanması ve basılması sürecinde ve bu sürecin son anlarına kadar katkıda bulunan birçok kişi ve kurum oldu. Psikolog Dr. Asuman Baysal kitabımızda yer alan toparlama hikayelerini oluşturdu. Dr. Özcan Kavasoglu ve İtır Kavasoglu çevirilerin editörlüğünü, ifade ve imla düzeltmelerini yaptılar.

Kitabın metni üzerinde önemli düzeltmelere yol açan geribildirimler veren Yaşar Üniversitesi Psikoloji Bölümü öğretim üyesi Sayın Yard. Doç. Dr. Berrin Özyurt başta olmak üzere tüm psikoloji bölümü öğretim üyeleri; eğitim programımız ve kitabımız için yoğun çaba ve emek veren Yaşar Üniversitesi Sürekli Eğitim Merkezi Müdürü Doç. Dr. Sabah Balta ve çalışma ekibi; yeniliklere şans tanıyıp destek sağlayıcı yaklaşımıyla aile terapisinin Türkiye'deki tarihsel gelişimine büyük katkı sağlamış olan Yaşar Üniversitesi Rektörü Sayın Prof. Dr. Murat Barkan bu çalışmanın gerçekleşmesindeki adımları oluşturdular.

Mesleki gelişimimize katkısı olan tüm hocalarımız, eğitimcilerimiz, süpervizörlerimiz; kitabın hazırlık sürecinde bize sabırla katlanmış olan ailelerimiz ve en değerli öğreticimiz olan danışanlarımız bu çalışmanın paydaşları oldular.

Yazarlar olarak kendilerine teşekkürü borç biliriz.

ÖN SÖZ - 1

'Aile ve çift terapisi', bir uygulama ve meslek alanı olarak Amerika'da 1950'li yıllarda başlamış olmasına karşın, gerek teorik eğitim ve pratik uygulama, gerekse kaynak kitap anlamında, ülkemizde ilk adımlarını henüz atmaya başlamış durumda. 'Aile Danışmanı' ve 'Aile Danışmanlığı' terimleri, yeni adıyla, Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı'na bağlı olarak açılan Aile Danışma Merkezleri bağlamında gündemde üst sıralarda yer edindi. Bu alanda çalışan ve çalışmak isteyenlerin taleplerinin artmasıyla Aile Danışmanlığı konulu eğitim programları hız kazandı. Üniversitelerin Psikoloji, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümleri ve Sürekli Eğitim Merkezlerince sunulan 'Aile Eğitimi / Danışmanlığı/ Terapisi' Yüksek Lisans ve Sertifika programları da giderek çoğalmakta.

Türkçe kaynak kitapların eksikliği, Aile Danışmanlığı/ Terapisi çalışmalarında yaşanan mevcut sorunlar arasında ön sıralarda yer alıyor. Yabancı kaynaklar ve bunların çevirilerinden oluşan sınırlı sayıdaki kitap, maalesef kendi coğrafyamızın kültürü ve gelenekleriyle yoğrulmuş çiftleri ve aileleri sistem kuramı bakış açısıyla ele alan kaynak ihtiyacını karşılayabilecek düzeyde değil. Bu kitabı oluşturmaktaki temel amacımız, yaşadığımız coğrafyada dokunan aile dinamiklerinin, Hiebert ve arkadaşları tarafından geliştirilmiş bulunan 'Yapılandırılmış İlk Görüşmeler' (YİG) tekniği aracılığıyla, sistemik açıdan ele alınabilmesine bir katkı sağlamaktır.

YİG'i kullanmaya bundan yaklaşık altı yıl kadar önce başladım. O yıllarda psikoloji alanında uygulayıcı olarak çalışan biri olarak daha yeterli ve etkili hizmet verebilmek için ailelerle çalışma konusunda daha fazla donanıma ihtiyaç duymuş ve Türkiye'de bu alandaki eğitimlerin arayışına girmiştım. Aile ve çift terapisi alanında, nitelikli olduğunu düşündüğüm her eğitime, bütün olanaklarımı zorlayarak katılmaya çalışıyordum. Kuramsal anlamda giderek daha fazla bilgi sahibi olsam da, her eğitimin sonunda kendimi 'peki ama nasıl?' sorusuyla baş başa buluyordum. Bu eğitimlerden 'neden' aile ve çift terapisi uygulamam gerektiği konusunda son derece aydınlatıcı bilgiler edinirken, bunu 'nasıl' yapacağım konusunda kafam karışmış olarak ayrılıyordum. O zamanlarda süpervizyon alma olanağım da olmadığı için, bir uygulayıcı olarak, alet çantamda daha önceki deneyimlerimden ve eğitimlerimden edinmiş olduğum ne varsa onları çıkarıp, aldığım yeni bilgilerle harmanlayıp, kendimce daha iyi bir iş çıkarmaya çalışıyordum. Ne var ki hep, "Keşke elimde, takip edeceğim yapılandırılmış bir süreç olsa..." demeden de edemiyordum. Yaptığım bazı görüşmelerden sonra kendimi, "Şimdi bu iyi bir görüşme miydi, yoksa her şeyi berbat mı ettim?" sorusunu sorarken buluyordum. Tek tesellim açıp okumak, tekrar tekrar okumak; yapmış olabileceğim hataları görmeye çalışmak ve bir sonraki görüşme için daha hazırlıklı olmaktı; ta ki Hiebert ve onun geliştirmiş olduğu 'Yapılandırılmış İlk Görüşmeler' tekniği

ile, yani bu kitaptaki kısaltılmış hâliyle YİG ile, tanışana kadar. (Burada hemen şunu belirtmekte yarar var. Bu yaklaşımın orijinal adı ‘Structured Initial Interview’ olmakla birlikte, ‘Yapılandırılmış İlk Görüşmeler’ olarak çoğul eki ile çevrilmiş olmasının nedeni, uygulamanın terapiye başlamadan önce bilgi almaya dayalı bir tarzı olması ve bu sürecin birden fazla seans gerektirmesindedir). Bu alanda çalışmaya yeni başlayan bir uygulayıcı olarak YİG’in benim temel ihtiyaçlarımla büyük ölçüde örtüşüğünü fark ettim. YİG bana yapılandırılmış bir yol haritası sağladı. Terapinin başlangıç aşamalarında çiftleri değerlendirirken, bu yol haritası sayesinde süreci etkili biçimde planlayabildiğimi ve daha yararlı sonuçlar elde etmeye başladığımı fark ettim. Tabi görüşmelerde bana sağladığı özgüvenli duruşu da yadsımamak gerek... Şu bir gerçek ki, çiftler sorunları hakkında konuşmakta yetersiz kaldıkları sürece, çoğu sağlıklı ilişki, ne yazık ki sağlıklı kalmaya devam ediyor. Öte yanda, çiftlerin sorunları üzerinde sadece konuşmalarını sağlamak da, kalıcı değişim için tek başına yeterli olamıyor. Oysa YİG’i kullandığımızda, çiftin ilişki tarihçesini yavaş yavaş önlerine seriyoruz. Bunu yaparken; tehditkâr olmayan, iş birliği ağırlıklı bir yaklaşımla ilişkilerinde süregiden örüntüleri, temaları ve direnç noktalarını fark etmelerini sağlayabiliyoruz.

Hiebert ve arkadaşları YİG’i tasarlarken, çiftlerin yaşamlarında gerçekleşmiş olan ilişki sorunlarını anlamalarına ve yargılayıcı olmadan işlevsiz dinamiklere eğilmelerine yardımcı olmayı hedeflemişler. YİG’deki değerlendirme sürecinde, öncelikle çiftin ilişkilerinde değişmesini ‘hiç istemedikleri’ şeyleri belirleyebilmeleri sağlanıyor. Böylece olumlu yönde bir “ilk adım” atılabiliyor. Sıkışılıp kalınan alanlarda ise, sergiledikleri direncin ne anlama geldiği ve hangi kazançları sağladığı konusunda sorumluluk alarak olası bir değişimi düşünmeye başlamış oluyorlar. İlişkilerindeki tıkanıklığı keşfetmeye başlayan çift, yeni döngüler yaratabilmek için bir fırsat yakalamış oluyor. Çoğu zaman YİG tek başına bir müdahale tekniğine dönüşüyor ve terapiyi devam ettirmeye gerek kalmadan yeni iç görülerin ortaya çıkmasına yardımcı oluyor. Edinilen yeni iç görüler sayesinde çiftin paradigmalarının, yıkıcı davranıştan yapıcı olana doğru kaymasına olanak sağlanmış oluyor.

Sade bir ifadeyle YİG, çiftin yaşantısını anlamlandırmaya çalışıyor. Bu anlamlandırma süreci sonunda gelinen aşamada çift ilişkiyi devam ettirme kararı alabileceği gibi, ayrılmaya da karar verebiliyor. Dolayısıyla YİG, işlevsiz bir ilişkiyi romantikleştirme amacını gütmeyeceği gibi, mutlu bir çiftin saklı gizli kusurlarını bulmayı da hedeflemiyor. Diğer taraftan YİG’in yepyeni bir aydınlanma biçimi, bir mucize çözüm, ya da hastalıklı ilişkiler için tek değerlendirme tekniği olduğunu da varsaymamak gerekir. Ancak en azından çiftlere, sorunlu ilişki döngülerini keşfetmeleri ve yinelenen, yıkıcı örüntülerinden uzaklaşmaları için yardımcı olunabiliyor.

YİG'in uygulamadaki yansımalarını sunabilmek için çift ve ailelerle yapılmış terapi seanslarında gözlenmiş olan ilişkisel döngülerin ele alındığı vaka örneklerinden yararlanıldı. Ele alınan vakalarda, danışanların özel hayatlarının ve mahremiyetlerinin korunması amacıyla sadece ilişkisel döngülere odaklanıldı. Kişisel bilgi içerebilecek her türlü veri, tanınmaları önlenecek şekilde değiştirildi ve sunulan vakalar birer kurgu ürünü olarak tasarlandı. Sonuç olarak kitapta yer alan vakaların hiçbirisi gerçek kişileri ve vakaları birebir olarak yansıtmamakta; buna karşılık, gerçek vakalarda sıklıkla karşılaşılan ilişki dinamikleri ve döngülere dair bilgiler yer almaktadır.

Kitap hakkında değinmemiz gereken bir özellik daha var. Bu kitabın bilgi kaynağı, öncelikle, uygulama ustalarının (Hiebert ve meslektaşlarının) on binlerce çift ve aileyle yaptıkları yüz binlerce saatlik terapi ve danışma deneyimlerinin ürünüdür. Elbette, ustalar, Aile Terapisi alanında yıllar boyu türetilmiş nice kuramı yoğurmuş, özümsemiş, kendilemiş ve yerli yerinde uygulamaya koymuşlardır. Artık onlar için kuramlar araç, danışanlar ve danışma ortamı amaç olmuştur. Dolayısıyla bu kitapta 'kuram' ve 'bilim' değil, ustaların kuram ve bilim çerçevesinde deneyimledikleri, devşirdikleri ve alçak gönüllülükle paylaştıkları bilgiler ön plandadır. Okurlarımızın, onların deneyimleriyle birlikte akabilmelerini diliyoruz.

Yazarlar olarak en büyük arzumuz kitabın, okuyucuların mesleki gelişimine katkıda bulunabilmesidir. Türkiye'deki mesleki saygınlığımızın ve yeterliliklerimizin gelişimine bir nebze olsun katkıda bulunabilmiş olmak emeklerimizin en tatmin edici karşılığı olacaktır.

Yazarlar adına
Dr. Özge Alkanat
Ağustos 2011, İzmir

ÖN SÖZ - 2

Bazı yolculuklar uzun sürer ve yaşanılan süreç, ulaşılan sonucun anlamını daha da özel kılar. Bu kitabın yolculuğu da böyle oldu.

İlk önsözü kaleme almamızın ardından, kitabın basım sürecine girildiğinde, yazarlarımızdan biri olan değerli hocamız Yard. Doç. Dr. E. Çiğdem Leblebici'nin sağlık durumuyla ilgili olumsuz gelişmeler yaşandı. Tatsız haberi aldığımızda kitabın basım işlerinin yanı sıra, Yaşar Üniversitesi Sürekli Eğitim Merkezi (YÜSEM) bünyesinde Yaşar Üniversitesi Psikoloji Bölümü ve Hiebert Enstitüsü iş birliği ile Evlilik ve Aile Terapistliği Eğitimi Sertifika Programının açılması üzerinde çalışıyorduk. Bu süre zarfında kitabımız çeşitli nedenlerden dolayı henüz basıma girmemişti ve bekleme aşamasındaydı. Eğitim programının açılma olasılığı yoğun emek gerektiren bir süreçti. Çiğdem Hoca önce hastane odasında, sonra da evindeki son dinlenme dönemlerinde programının açılması için var gücüyle çalışmaya devam etti. Yoğun çabalar ve Yaşar Üniversitesinin özverili desteğiyle 6 Ocak 2012 tarihinde ilk eğitim programımız başladı. Bu zaman zarfında Çiğdem Hocamız hastalığının seyri nedeniyle bizlere katılmasa da, programın başlamış olması onun için büyük bir teselli kaynağı olmuştu.

Çiğdem Hocayı ilk iki dersimizin ardından 25 Ocak 2012'de ebediyete uğurladık. Bir taraftan değerli hocamızın ani kaybının hüznü, diğer taraftan onun aşıladığı inançla eğitim programımız ve aile terapisinin Türkiye'deki gelişimi alanındaki çalışmalarımız devam etti. Temmuz 2012'de programımız Uluslararası Aile Terapileri Derneği'nin (IFTA) o zamanlarda belirlemiş olduğu eğitim içeriği ve eğitmeni kriterlerine uygunluğu açısından dünyada ve Türkiye'de tanınma statüsünü elde eden ilk eğitim programı oldu. Türkiye'de aile terapisi/danışmanlığı alanındaki eğitim girişimleri hızla artarken, birinci programımız Nisan 2013'te sona erdi ve ikinci eğitim programımız başladı. Bu süre zarfında eğitim programımız zenginleşerek gelişti, farklı konuk konuşmacıların üniversitemizi ve programımızı ziyareti ve ücretsiz sunularıyla kendi öğrencilerimizin dışında, mesleki çevremize de ulaşmamıza olanak sağladı. Eğitim yolculuğumuz Çiğdem Hocamızın açtığı yolda ilerliyor ve ülkemize yeterlilik ve beceri anlamında donanımlı meslektaşlar kazandırma çabamız devam ediyor.

Tüm bunlar olup biterken, değerli bir hoca, inançlı bir takım arkadaşı ve adanmış bir dostu kaybetmenin yası ve artan mesleki sorumluluklar nedeniyle maalesef kitabın basım süreci bugünlere dek ertelendi. Tek tesellimiz, Yard. Doç. Dr. E. Çiğdem Leblebici ve Yaşar Üniversitesi öncülüğünde başlamış olan eğitim programımız sayesinde ülkemizdeki çift ve aile terapisi alanının gelişimine katkıda bulunmak ve hocamızın adını elinizde tuttuğunuz bu kitap ile yaşatabiliyor olmaktır.

Yard. Doç. Dr. E. Çiğdem Leblebici'yi saygı ve gönül dolusu sevgiyle anarken, kitabımızın tüm meslektaşlarımıza yararlı olmasını diliyoruz.

Dr. Özge Alkanat
Mayıs 2014, İzmir

SON BASIM ÖN SÖZ

On yıl önce, 2011 yılında kitabımızın ilk önsözünü ‘Türkiye’deki mesleki saygınlığımızın ve yeterliliklerimizin gelişimine bir nebze olsun katkıda bulunabilmiş olmak emeklerimizin en tatmin edici karşılığı olacaktır’ diyerek noktalamışız. On yıl sonra, kitabımız altıncı basıma girerken, bize bu tatmin duygusunu yaşatmış olan okurlarımızın her birine içten teşekkürlerimizi borç biliriz.

Altıncı baskı, dünya genelinde yaşanan pandemi sürecinin birinci yılına denk gelmesi nedeniyle bizim için ayrı bir anlam taşıyor. Bu süreçte uyum gerektiren ani dönüşümler elbette ki bireyler ve aileler üzerinde baskı yarattı. Son bir yıl içinde yapılan araştırmalar ve terapi deneyimleri gösteriyor ki işlevli aile sistemleri yaşanan güçlüklerle daha iyi baş edebildiler ve uyumu daha kolay sağlayabildiler. Dahası, bu türden işlevli sistemler pandemi sürecini kendilerini ve ilişkilerini geliştirmek için fırsata çevirebildiler. Öte yandan düşük işlevli aile sistemleri pandeminin güçlükleri ile baş etmekte zorlandılar ve daha da sorunlu hale gelebildiler. İçinden geçmekte olduğumuz bu dönemde ‘çift ilişkisi’, aile süreçlerindeki dengeyi koruyabilme açısından yönetici unsur olarak daha da ön plana çıktı.

Son on yılda ülkemizde gözlenen önemli gelişmelerden biri de psikolojik hizmet arz ve talebindeki artış oldu. Özellikle travma niteliği taşıyan durumlarda ve pandemi döneminde sunulan psikolojik destek hizmetlerinin yaygınlaşması ve çevirim içi olarak kolay ulaşılabilir olması toplumumuzda bu konunun kanıksanmasına katkı sağladı.

Tüm bu dönüşümler içinde kitabımızın sekizinci baskısının ailelerin ve toplumumuzun psikolojik iyi oluş haline katkı sağlamasını dileriz.

*Yazarlar adına,
Psk. Dr. Özge Alkanat
Kasım 2022, İzmir*

İÇİNDEKİLER

Sunu.....	vii
Ön Söz-1	viii
Ön Söz-2	xi
Son Basım Ön Söz	xii
Sistem Düşüncesi ve Aile Terapisi	1
Sınırlar (Boundaries)	4
Örüntüler/Paternler (Patterns)	4
Kararlılık ve Değişim (Stability- Change)	5
Özet	6
Genel Bakış	7
Geçmişe Bakarken Geleceği Oluşturmaya Başlamak	8
Terapi Süreciyle İlgili Bilgiler	9
Danışanın ve Terapistin Beklentileri	9
Terapinin Yapısı ve Kontrolü	10
Sağaltıcı Üçgenleşme	11
Anlaşma- Sözleşme Yapma Süreci (Contract)	12
Mehter Yürüyüşü: İki İleri Bir Geri	13
İlişki Değerlendirmesini Yapılandırmak ve Yönetmek	15
Sırları Paylaşmak	16
Doğru Soruları Sormak	17
Zaman Etkeni	18
Sorumluluk Üstlenme ve Anlaşma	18
Çekinceli Durumlar	19
Uygulama Tarzı ve Teknik Bilgiler	19
Görsel Tekniklerin Kullanımı	20
YİG'e Başlama Anlaşması-Kontrat Yapma	20
YİG'te Seans Süresi ve Sayısı	22
Değerlendirmenin Gereçekleri	22
Terapiye Hazır Olmak	23
Terapist- Danışan Sınırını Oluşturmak	23
Sonuç.....	24

Çiftlerde Sıkça Görülen Etkileşim Örüntüleri	25
Yarım Evlilik	27
Betimleme	28
Öngörülebilir Örüntü İpuçları	30
Bağlanan-Çözülen İlişki	30
Betimleme	32
Öngörülebilir Örüntü İpuçları	32
Yabancılaştıran İlişki	33
Betimleme	34
Öngörülebilir Örüntü İpuçları	35
Çocuk İlişkisi	35
Betimleme	37
Öngörülebilir Örüntü İpuçları	37
Tedavi Edici İlişki	38
Betimleme	39
Öngörülebilir Örüntü İpuçları	40
Sözde İlişki	40
Betimleme	41
Öngörülebilir Örüntü İpuçları	42
Sonuç	42
İlişkiyi Keşfetmek	43
Çapraz (Dyadic) Sorgulama	43
Çapraz Sorgulamanın Amacı	44
Göz Teması	45
Kilit Niteliğindeki Olaylar Hakkında Sorular	45
Çapraz Sorgulama ve YİG.....	46
İkinci Evlilik ve YİG	46
Anlaşmayı Oluşturmak	47
YİG İçin Anlaşma- Sözleşme Yapmak (Kontrat)	47
Flört/Çıkma Sürecinin Araştırılması.....	48
Bağlılık ve Adanmışlık (Commitment): İlişkinin Tutkalı.....	52
Öngörülebilir İlişki Temaları	53
Bağımlılık (Dependency)	53

Benlik Değeri.....	54
Güç Savaşları	54
Bağlılığın ve Adanmışlığın Keşfinin Ardından	55
YİG Soruları	56
Yapılandırılmış İlk Görüşmeleri Şekillendirmek	63
Vaka Tarihçesi- Bölüm 1	64
Evlilik ve Aileye İlişkin Sorular	64
Vaka Tarihçesi- Bölüm 2	65
Terapistin Gelmelerine Neden Olan Probleme İlişkin Sorular	65
Vaka Tarihçesi- Bölüm 3	65
Denenmiş Olan Çözüm Girişimlerine Ait Sorular	66
Vaka Tarihçesi- Bölüm 4	66
Tanışma Soruları	67
Vaka Tarihçesi- Bölüm 5	68
Çıkma Örüntüsü Soruları	68
Vaka Tarihçesi- Bölüm 6	69
Bağlanma Süreci Soruları	70
Vaka Tarihçesi- Bölüm 7	70
Çatışma Soruları	71
Vaka Tarihçesi- Bölüm 8	71
Duygulanım ve Cinsellik Soruları	72
Vaka Tarihçesi- Bölüm 9	73
Nikâh ve Düğünün Planlanması/Nikâh, Düğün, Balayı Soruları	74
Vaka Tarihçesi- Bölüm 10	74
Sosyal Yaşam Soruları	75
Vaka Tarihçesi- Bölüm 11	75
Cinsellik Soruları	76
Vaka Tarihçesi- Bölüm 12	76
Hamilelikler/Çocuklar/Ebeveyn Rollerine İlişkin Sorular	77
Vaka Tarihçesi- Bölüm 13	77
Çalışma/Eğitim/ Maddi Durumla İlgili Sorular	78
Vaka Tarihçesi- Bölüm 14	79
Konut Değiştirme/Taşınma Soruları	79
Vaka Tarihçesi- Bölüm 15	79
Kök Aile ve Geniş Aile ile İlgili Sorular	80

Vaka Tarihçesi- Bölüm 16	80
Öfke Soruları	80
Vaka Tarihçesi- Bölüm 17	81
Madde Kullanımı ile İlgili Sorular	81
Yapılandırılmış İlk Görüşmeleri Sonuçlandırmak	85
Toparlama Sürecini Oluşturmak	88
Süreci Yönetmeye İlişkin Sorunlar	89
Toparlama İçin Ana Temalar	89
Toparlamayı Geliştirme Üzerine Yorumlar	91
Toparlama Sürecinde Kullanılabilecek Hikâye Örnekleri	92
Kaya Balığı ile İsparoz Balığı	92
Büyülü Orman	93
Şövalyeler	94
Kanarya ile Papağan	95
Oyun Arkadaşları	96
Terapiye Devam Gereksinimi	97
Bir Haritayla Çalışmanın En Keyifli Sonucu: Bazen Terapiye Gerek Kalmaz	97
Yeni Bir Harita Oluşturmak: Belirli Sorunlar Konusunda Terapi	98
Gizli Haritaları Aramak: Kök Aileden Ayrışma Konusunda Çalışmak	98
Yeni Bir Harita Oluşturabilmek İçin Terapiye Ara Vermek	99
Kök Aile Çalışması	101
Çalışma Düzenegi	102
Birey Olarak Kardeşler	106
Kardeş Etkileşimleri	106
Ebeveyn-Çocuk Etkileşimleri	107
Karı-Koca Etkileşimleri	108
Aile Etkileşim Tarzı	109
Toparlama	110
Sonuç	112
Terimler Sözlüğü	115
Kaynakça	119

Tablolar

Tablo- 1 YİG ile Çift Değerlendirmesine Örnek Bir Flört Dönemi.....	21
Tablo- 2 YİG: Yarım Evlilik.....	28
Tablo- 3 YİG: Bağlanan Çözülen İlişki.....	31
Tablo- 4 YİG: Yabancılaştırıcı İlişki.....	34
Tablo- 5 YİG: Çocuk İlişkisi.....	36
Tablo- 6 YİG: Tedavi Edici İlişki.....	39
Tablo- 7 YİG: Sözde İlişki.....	41
Tablo- 8 Evlilik ve Aileyi YİG Mantığı ile Şemalaştırma.....	65
Tablo- 9 YİG: Eski Çözüm Girişimleri.....	66
Tablo- 10 YİG: Tanışma.....	67
Tablo- 11 YİG: Çıkma Örüntüsü.....	69
Tablo- 12 YİG: Bağlanma Süreci.....	70
Tablo- 13 YİG: Çatışma.....	71
Tablo- 14 YİG: Duygulanım ve Cinsellik.....	73
Tablo- 15 YİG: Nikâh/Düğün.....	74
Tablo- 16 YİG: Sosyal Yaşam.....	75
Tablo- 17 YİG: Cinsellik.....	76
Tablo- 18 YİG: Hamilelikler/Çocuklar/Ebeveyn Rollerini.....	77
Tablo- 19 YİG: Çalışma/Eğitim/Maddi Durum.....	78
Tablo- 20 YİG: Konut Değiştirme/Taşınma.....	79
Tablo- 21 YİG: Geniş Aile.....	80
Tablo- 22 YİG: Öfke.....	81
Tablo- 23 YİG: Madde Kullanımı.....	81
Tablo- 24 YİG: Flörtten Bugüne İlişki Tarihçesi.....	82
Tablo- 25 YİG: Toparlama.....	86

Şekiller

Şekil-1 YİG ile Çift Değerlendirmesine Örnek Bir Flört Dönemi.....	21
Şekil-2 Genogram Mantığı ile Şemalaştırma.....	64
Şekil-3 Mehmet'in Kök Ailesi.....	104
Şekil-4 Ayşe'nin Kök Ailesi.....	104
Şekil-5 Ayşe ve Mehmet'in Standartlaştırılmış Genogramı.....	105