

AİLE DANIŞMANLIĞI KURAMLARI TABLOSU

	PSİKOANALİTİK (Bowen Aile Sistemleri Terapisi)	YAPISAL	STRATEJİK	SİSTEMİK (Milan Grup Sistemik Aile Terapisi)	YAŞANTISAL/İNSANCIL	BİLİŞSEL/DAVRANIŞÇI	İMAGO İLİŞKİ TERAPİSİ	ÖYKÜSEL
KURAMIN SAVUNUCULARI	Murray Bowen	Salvador Minuchin	Jay Haley	Milano Grubu (Palazzoli, Boscolo, Prata, Cecchin vd.)	Virginia Satir	Bilişsel; A. Ellis, Aaron Beck, V. Raimy Davranışçı; J. Kurumboltz, C. Thoreson, Joseph Wolpe, G. Patterson, A. Lazarus	Harville Hendrix, Helen Hendrix	Micheal White, David Epton
PROBLEMİN KAYNAĞI	İç dünyamızdaki çatışmalar, anlam ve amaç arayışı, fobiler, takıntılar, kaygılar, korkular, mantık dışı istekler ve fantaziler, kişilik problemleri.	Ailedeki işlevsiz örgütlenme, normal sayılmayan uyumsuz davranışlar ve bunların devamını sağlayan etmenler.	Ailenin sağlıklı iletişim kalıpları ve hiyerarşileridir. Problemler sevgi ve şiddet arasındaki ikilemden çıkar.	Çocuk bakımı ve ergenlik, psikolojik cinsel rahatsızlıklar, yemeyle ilgili rahatsızlıklar, alkol ve uyuşturucu madde bağımlılığı, boşanma ve ayrılıklarda travmatik olaylar, yas.	Ailenin sorun çözme becerileridir. Geçmiş odaklanma önemli değildir. Ailedeki bireyler duygularının farkında değillerdir ve onları bastırırlar. Bu tür davranışlar ailede fonksiyonelsizliğe yol açar.	Aile üyelerinin mantıksız inanışları; yanlış öğrenmeler; rasyonel olmayan beklentiler; uygun aile becerilerinin yetersizliğidir.	Ebeveynleriyle ilişkilerinin bugüne yansımaları, ebeveynler ile saklı kalan bütün iç çatışmalar eşimle olan ilişkimizde gün yüzüne çıkar.	İnsanlar, problemleri içselleştirerek kendilerini problemin bir parçası haline getirirler. Fakat problem dışı kaynaklı bir etkendir.
DANIŞMANLIĞIN AMACI	Temel amaç; aile üyelerine içgörü, beraberlik duygusu ve sağlıklı işlevsellik kazandırmaktır. Danışma süreci daha çok geçmişe yöneliktir. Amaç ailenin sorunlarını çözmek değil, bireylerin sistem içinde değişebilmelerini ve farklılaşmalarını sağlamaktır.	Ailede bireysel özerklik ve aileye ait olma duygusu sağlamak. Yapısal "birleşme" ve "kopmaları" değiştirmek. Aile sistemleri ile alt sistemlerin yapısında işlevsel olmayan davranışların değiştirilmesi.	Ailenin ortaya koyduğu problemi çözmek. Aile üyelerinin bireysel yaşamlarında olduğu gibi aile yaşam döngüsünde de bir sonraki evreye geçmelerine yardım etmek. Örtük amaç; probleme neden olan davranışları değiştirmek.	Aileyi yeni bir uyum bulmak için serbestleştirmek. Kuralları ve inanç sistemini değiştirmek. Aile bireylerinin var olan kaynaklarını daha etkili kullanmalarını sağlamak. Koşullar değişikliğe sistem de değişir.	Ailenin başa çıkma becerilerinin güçlendirilmesi, her bir aile üyesinin kendi kararlarını ve onların sorumluluklarını alabilecek düzeye getirilmesi esastır. Ailenin benlik saygısını geliştirmek, fonksiyonel olmayan davranış kalıplarını değiştirmek ve katı, hoşgörüsüz olan aile kurallarını değiştirmek temel amaçtır.	Bilişselceiler, danışanlarının düşünce kalıplarını, inançlarını ve tutumlarını değiştirmeye çalışırlar. Davranışçılar ise spesifik davranışların değişimini amaçlarlar.	Cifflere yaşadıkları güç mücadelesini çözecekleri, bilinçli, yakın ve bağlılığın olduğu ilişkiler kurabilecekleri yöntemler öğretmek. Mutluluk, huzur isteyen bilinçli yanımızla, yaralarımızın iyileştirmeyi hedefleyen bilinçli tarafımızı uzlaştırmak.	Danışmanın kullandığı dili temel alarak, onun kullandığı kelimelerle kendi öykülerini yeniden yazmalarını sağlamak.
TEMEL KAVRAMLAR	İd/ego/süperego. Bilinç/önbilinç/bilinç altı. Benliğe farklılaşma, üçgen, çekirdek ailenin duygusal sistemi, aile yansıtma süreci, duygusal yoksunluk, kusaklar arası aktarma süreci, kardeş konumu.	Patolojik Aileler Alt Sistemler Kurallar ve Sınırlar Gruplaşma ve Koalisyon Aile Haritası	Hiyerarşi İletişim Kalıpları Aile Sistemi Şamar Oğlanı	Sistem "Şimdi ve Burada" "Şimdi ve Gelecek" Hipotez Kurma, döngüsellik ve tarafsızlık	Eğitici (Sağlıklı) Aile ve Sorunlu Aile Benlik Saygısı İletişim Kalıpları Kurallar	Akıcı-Duygusal Yaklaşım Sosyal Öğrenme Kuramı A-B-C Kişilik Kuramı	İmago Romantik Aşk Güç Mücadelesi Gerçek (Bilinçli) Aşk	İş birliği, şefkat, yansıtma, merak ve ısrar.
KURAM VE DANIŞMANLIĞIN ODAĞI	Terapinin odağında aile üyelerinin bilinçdışı ve iç dünyasını vurgulayan temel fikirler yer alır. Aile duygusal bir sistemdir, bu sistem ise bireysellik ve beraberlik dengelleyici gücü içerir.	Karşılıklı etkileşim örüntüleri, yapılar (sınırlar ve hiyerarşiler).	Bireyden ziyade aile sistemi patolojiktir. Ailede gözlenen güç savaşları, hiyerarşi ve iletişim kalıpları kuramın odağında yer alır.	Aile bir sistemdir. Bireyin değil sistemin değişimi esastır. Ailenin düşünce kalıpları ve bilişsel haritaları önemlidir.	Geçmiş yerine şuanla ilgilenirler, "şimdi ve burada"ya önem verirler. İç gördü ve yorumlama yerine yaşantılara önem verirler. Ailedeki bireylerin benlik saygıları ile aile bireyleri arasındaki fonksiyonel olmayan iletişim kalıpları odak noktasıdır.	Bilişsel-davranışçı aile danışması düşünceler, duygular, davranışlar ve bunların yansıtma üzerindeki etkisine odaklanır. Aile bireyleri arasındaki anlayışı geliştirmeyi hedefler.	Farklı dünyaları olan bireylerin bu dünyalarda yan yana bağ içinde kalmalarını ve bu farklılıkta beslenip onları çatışma malzemesi olmaktan çıkarıp kendi dünyalarını zenginleştiren bir unsur haline getirmesini sağlamak.	Terapistlerin danışanların anlattıkları hikayeleri dinlemeye özel bir ilgi göstererek, iş birliğine dayalı bir yaklaşım kurabilmeye önem vermeleridir.
DANIŞMA SÜRECİNİN AŞAMALARI	Danışma Sözleşmesi İlk Evre Evreler Üzerinde Çalışma Bitirme	Problem Bilgi Hipotez Kurma Amaçlar Müdahale Dönüt	Sosyal Evre Problem Evresi Etkileşim Evresi Hedef Oluşturma Evresi Görev Oluşturma Evresi	Seans Öncesi Seans Seanslar Arası Müdahale Seans Sonrası	Katılma (Ulaşma, Katılma, Yansıtma) Mevcut Sorunu Anlama Aile Dinamiklerinin Değerlendirilmesi Hedefler Değişimi Gemişletmek Son	İlişki Kurma Evresi Taahhüt Evresi Evlilik Evresi Ayrılma Evresi	Belirlenmiş evreleri olmamakla birlikte tanışma evresi sonrası süreç şu şekildedir: Yeniden İmgeleme Yeniden Romantikleştirme İlişkileri Yeniden Yapılandırma Ölkeyi Çözme İlişkinin Geleceğini Yeniden Çizme	Ailenin tanımladığı problem, danışmanın ikna edici konuşmaları ile aileden dışsallaştırılır. Problemin kişiselleşmesi yerine bağımsız hale getirilmesi sağlanır. Böylece tartışmayı azaltarak, problemlerini çözmek için bir takım oluştururlar ve diyalog kurarlar.
TEMEL STRATEJİLERİ	Bireyin yaşadıklarını anlamlandırma, olayları neden öyle algıladığı ile ilgili bir farkındalık geliştirmek, düşünel ve davranışsal düzlemde başa çıkma.	Ailenin yapısını ve transaksiyonel kalıplarını değerlendirilmeye çalışır. Ailenin değişime uyum sağlayabilmesi, beklemeden krizlere nasıl uyum sağlayabileceğini, çatışmalarını daha iyi çözmek için nasıl birlikte çalışabilecekleri konularında aile yardımcı olur.	Amaçlar açıkça oluşturulur, danışma evrelerinde de bu amaçlara ulaşabilmek için dikkatlice planlama (strateji) yapılır, bunlar: Açıkça ve kısaca problemi belirleme, son zamanlarda denemiş bütün çözüm yollarını inceleme ve başarılabilecek açık ve somut değişimleri belirlemedir.	Önce bireyin psikolojik durumu ile başlamak yerine, bireylerin ilişkileri bağlamında değerlendirme yapar. Çizgisel/doğrusal neden-sonuç ilişkisi yerine dairesel neden-sonuç ilişkilerine vurgu yapar. İlişkilerde hareketin/davranışın birbirine bağımlılığını araştırır.	" <i>Problemin, problem değildir, problem başa çıkmadır</i> ". Ailenin değişime gücü temel stratejidir. Bireyleri değiştirme yoluyla aileyi değiştirmeye çalışır. Danışma sürecinde işsel değişime de odaklanır.	Kendini suçlamayı (aşağılamayı) azaltma, başkalarını suçlamayı azaltma. Şimdi'ye odaklanma. Tek bir aile bireyiyle de çalışılabilir. Olumlu davranışları artırma ve istenilen davranışları pekiştirme.	Ciffler arasında hiç deneyimlemedikleri bir iletişim şekli dizayn edilir. Ciffler bu yeni etkileşim yoluyla eşleriyle ilk defa farklı bir yakınlaşma gerçekleştirirler. Bu yakınlaşma, düşüm olmuş ilişkilerine çözüm olmak bir kenara, tanıştıktan sonra beri ilk defa çifti birbirine bu kadar yakın ve sıcak kılar.	Baskın kültürle hikayenin çözülmesi, sorunun dışsallaştırılması ve öykünün yeniden yazılması.
DANIŞMANIN SÜRESİ	Haftada en az iki kere olmak üzere 45 dakika seans gerçekleştirilir. 5-10 oturumdan oluşur. Gerekirse danışma süreleri arttırılır.	Kısa süreli, şimdiki durumla ilgilenen, ortalama olarak haftada bir yapılan bir danışmanlıktır.	Kısa, ortalama 6-10 seanstr. On beş günde bir veya ayda bir yapılır.	Uzun veya kısa, ortalama 6 ay süre ile ayda bir seanslar yapılır. Seansın süresi uzundur, danışmayı yürüten danışmanın dışında en az iki danışman daha süreci izler.	Genellikle haftada bir kere yapılır. Gerekli görülürse oturum sayısı arttırılabilir. Danışma oturumunda tüm aile bireylerinin bulunması istenilir.	Kısa sürelidir, 2-3 seanstan sonra ne kadar süreceği belli olur. Danışanla birlikte süresine karar verilir, genelde 6-10 görüşme sonunda biter. Önce haftada bir, ileriki aşamalarda 15 günde bir, sonraki aşamalarda üç haftada bir devam eder.	Haftada bir seans yeterli olmaktadır. Diğer danışma yöntemlerine nazaran daha kısa sürelidir ve maliyeti daha düşüktür.	Danışanla birlikte karar verilir. 18-20 hafta kadar sürer. Gerekirse seanslar arttırılabilir.
DANIŞMANIN ROLÜ	Bu yaklaşımda danışman öğretmen, iyi bir anne, katalizör rollerini üstlenir.	Danışman hem bir araştırmacı hem de uzmandır. Danışman aile yapısını değiştirmek için aktifçe müdahalede bulunur. Danışman aileyi izler, sonra aileye katılır ve terapötik olarak dönüşüm sağlandıktan sonra etkileşim alanından ayrılır.	Danışman, güçlü bir uzmandır, geçici liderdir, aktiftir. Ailenin kontrolünü elinde tutan ve çözüm için stratejiler hazırlayandır.	Nötralitye korur. Aileyi varolan durumdan serbestleştirmek için fikirler/farklar görmeye yönlendirir. Pasiftir, yönetici değildir. Duygusal olarak uzak, objektif, "Meta" pozisyonundadır. Hedef belirlemez ve yönlendirmez, değişimleri rastgele oluşmuş izlenimi olarak sunar.	Satir'e göre danışman/terapist, insanlara nasıl daha etkili ve tatmin edici bir şekilde olayları algılayabilmelerini ve tepki verilebilmelerini öğretir bir nevi eğitçidir. Danışmanın rolü, kolaylaştırıcı ve araştırmacı kişi olmaktır.	Danışmanların rolü bir eğitici gibidir. Danışmanlar aileye kendi ilişkilerini nasıl değerlendireceklerine ilişkin model olurlar. Danışmanlar ailede değişimi başarabilmek için bilişsel- davranışçı stratejilerden ve kendi kaynaklarından faydalanırlar.	İmago diyaloguna öğretmek suçlayıcı ve tepkisel olmaktan kaçınılmalı, anlayışlı ve empati sahibi olmaya yardımcı olmak.	Terapist danışman öyküsünün içine girer, yönelttiği sorularla onun bakış açısını genişletmeyi, kaynaklarını, potansiyelini ve deneyimlerini hareketle geçirmeyi sağlamaya çalışır. Geçmişe takılıp kalmak yerine şimdi ve geleceğe bakılmalıdır.
KULLANILAN TEKNİKLER	Transferans, rüya ve gündüz rüyalarının analizi, yüzleştirme, güce odaklanma, yaşam hikayesi, tamamlama. Bowen'in kullandığı yedi teknik şunlardır: Genogram, üçgen danışma, süreç soruları sorma, aile koçluğu, ben dili, kişiden kişiye ilişki, danışmanla konuş-birbirinle değil.	Aileye Dahil Olma; Aile İletişim Kalıplarını Harekete Geçirme (Canlandırma); Aile İşlem Kalıplarını Yeniden Yapılandırma	Yeniden Oluşturma Direktifler Mezaz Dini Törenler Tasarlama Teknikler	Telefon Çizelgesi Hipotez Oluşturma Pozitif Çağrışım Döngüsel Sorgulama Tarafsızlık Ritüelleri Reçelendirme	Aile Yaşam Gerçeği Kronolojisi Aile Haritaları Aile Heykeli ve Aile Sahnesi (Drama) İpler, Metafor, Dokunma, Mizah Yeniden Etiketleme İletişim Kuralları Aile Yeniden Yapılandırma Süreci	Operant şartlanma, klasik şartlanma, antrenörlük, söndürme, olumlu pekiştirme, karşılıklı, sistematik duyarısızlaştırma, dışlama, tablolştırma, premeck ilkesi, ilgilenme günleri, iletişim becerisi eğitimi, kontrat yapma, karar verme becerileri, mantıksız düşünceleri tartışma, düşünce durdurma, kendini eğitime eğitimi, model olma ve rol oynama.	Çift Diyalogu (ayna tutma, değer verme, empati) Ebeveyn-Çocuk Diyalogu Tutma Egzersizi Konteynır Davranış Değiştirme Talebi İlgi Gösterme Davranışları	Problemi Dışsallaştırma Problemin Bireyi Etkilemesi Bireyin Problemi Etkilemesi İkilemleri Çıkarma Engelleri Tahmin Etme Soruları Kullannya Mezakup Kutlama ve Belge