



Aile Terapisi Bağlamında “Kendilik”*

Cennet Şafak

Konak Ekrem Hayri Üstündağ Kadın
Hastalıkları ve Doğum Hastanesi

Haluk Arkar**

Dokuz Eylül Üniversitesi

Özet

Kendilik kavramına dair baskın görüşe göre bireyin özerkliği vurgulanmaktadır. Klasik Batı felsefe geleneğinde özerk kendilik, bağımsızlık ve ayrımlaşma-bireyleşme ile tanımlanmaktadır. Son yıllarda, psikolojide, insan gelişiminde ve aile terapisinde daha ilişkisel bir kendilik görüşü ortaya çıkmıştır. Bu makalede, klasik gelişim kuramından daha ilişkisel görüşlere doğru olan bu yönelim, aile terapisi bağlamında gözden geçirilmiştir. Kendilik, farklı bakış açılarından incelenmiş ve özerklik, güç ve bağlanma/bağlanmama ile ilgili formülasyonlara değinilmiştir.

Anahtar kelimeler: Kendilik, aile terapisi

The Self in the Context of Family Therapy

Abstract

According to the dominant view, the self is defined as the autonomous, separate individual. In Western classical view, autonomous self is characterized by independence and separation-individuation. In recent years, a more relational view of the self has emerged in psychology, human development and family therapy. This review article considers shifts from classical developmental theory toward a more relational view in thinking about the self in the context of family therapy. The self concept is explored from different formulations of autonomy, power and connection/ disconnection.

Key words: Self, family therapy

*Makaleyi okuyarak değerli öneriler getiren Yrd. Doç. Dr. Gül Eryüksel Varan’a teşekkür ederiz.

**Yazışma Adresi: Uzm. Psk. Haluk Arkar, Dokuz Eylül Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Psikiyatri A.B.D., Inciraltı, İzmir.

E-posta: haluk.arkar@deu.edu.tr

İnsanın sosyal tarihi, doğal dünyayla bütünlük durumundan çıkıp kendisini, çevresindeki doğa ve insanlardan ayrı bir varlık olarak fark etmesiyle başlamıştır. Ancak, bu farkındalık ve bilinç, tarihin uzun dönemleri boyunca sönük kalmıştır. Birey, ayrıldığı doğal ve sosyal dünyaya sıkı sıkıya bağlı olmaya devam etmiştir. Kendinin ayrı bir varlık olduğunu biraz fark etse de, çevresindeki dünyanın da bir parçası olduğunu hissetmiştir.

Bireyin, yaşamının başlangıcındaki bağlarından ayrılması süreci, yani, bireyleşme dediğimiz süreç, ana karındaki varoluştan yaşama ani denebilecek bir geçiş ve göbek bağının ksilmesi ile başlar. Mahler, ayrışma-bireyleşme sürecini, anneden ayrılma yoluyla birey haline gelmenin, tüm sancılara rağmen yaşanılarak gerçekleştirilmesi gereken bir süreç olduğunu belirtmektedir. Ayrışma ve bireyleşme başarılı bir şekilde gerçekleşir ise, bu ayrılaşmış ve içsel olarak bütünlüğünü oluşturmuş bir kendilik anlamına gelir. Bu kendilik; özerklik, bağımsızlık, kendine güvenme, kendi kendine yetebilme, mahremiyet, bireysel başarı ve özgürlük gibi kavramları vurgulamaktadır. Eğer bu ayrışma yeterli oranda gerçekleşmezse, aile ile yoğun duygusal bağlılık sürdürülmeye devam edilir (aktaran, Nichols ve Schwartz, 1998).

Dikkatlerini intrapsişik görüşten etkileşimsel yaklaşımlara doğru çeviren aile sistemleri kuramcıları, ilişkilerden ayrılamama ve süregiden ilişkiler ağının içindeki kendilik kavramına doğru yönelmişlerdir. Bunun nedeni, duygusal ilişkilerle bir araya gelen insanların gelişimsel süreçlerinin karşılıklı olması ve bu ilişkilerin kendilik gelişiminden etkilenmesidir (Knudson-Martin, 1996). Bununla birlikte, organik bir bütün olarak aileyi tanımaya çalışırken pek çok aile terapisti, bir aileyi değiştirmenin aile

üyelerinin her birinin yaşamını değiştireceği temel varsayımıyla, kendilik kavramını, kaybetmiştir. Bu makalede, kendilik kavramı başlangıcındaki durumundan günümüze doğru ele alınarak incelenecektir ve ardından aile terapisi içerisinde, özellikle son yıllarda oluşmakta olan postmodern yaklaşımların ışığında ortaya çıkan kendilik'in ilişkisel yönüne değinilecektir.

Kendilik Kavramının Birey İçi Bir Süreç

Olarak Ele Alındığı Yaklaşımlar:

Bireyleşme-Özerkleşme

Mitler, bir kültür içindeki çeşitli etik değerleri ve insanların beklentilerini aktaran derin kültürel öykülerdir. Boszormenyi-Nagy ve van Kilsdonk, yazdıkları kitabın önsözünde (1987, aktaran Fishbane, 2001) iki farklı mite dikkat çekmektedir: Oedipus ve Aeneas mitleri. Oedipus miti, Freudyen görüşün temel mitidir ve Aeneas miti ise çok kuşaklı aile terapisinin bir çeşit temel miti olarak kabul edilmektedir. Oedipus miti çok iyi bilinmektedir ve psikanalizin temelidir. Bu, nesiller arası rekabet, fethetme ve tutku olarak söylenebilir. Aeneas miti, karısı ve oğlu ile birlikte yanan Troy'dan kaçarken kötürüm ve kör olan babası Anchises'i sırtında taşıyan Aeneas'ın öyküsüdür. Bu da, nesiller arası koruma ve sadakat olarak anlaşılabılır. Bu iki farklı bakış açısı kendilik kavramının gelişimini de etkilemiştir. Başlangıçta ayrı bir kendilik kavramı yerine, Freud'un ego dediği görülmektedir. Freud'un bu kavramı da diğer pek çok görüşünde olduğu gibi zaman içinde değişim göstermiştir.

Freud, 1897'de sonlanan birinci dönemde, ego'yu bilinçli düşünce ve değerlerden oluşan, bastırılmış bilinçdışıdaki dürtü ve isteklerle ilişkisiz olan bir yapı olarak görmektedir. 1897 ile 1923 arasındaki ikinci dönemdeki ego kav-

ramı, içgüdü ile yakından ilişkilidir. Savunma işlevi, bilinçdışı türevlerini bastırma ile sınırlı olan içgüdüsel bir güçtür. Bu ego, gerçeklik ilkesi ve ikincil sürece uygun etkinlik gösterir, doyumu erteleme yeteneği vardır. 1923 ile 1937 arasındaki üçüncü dönemde, ego yapısal bir oluşum olarak tanımlanmış ve içgüdüsel dürtülerden tamamıyla ayrılmıştır. Yapısal modelin egosu, bilinçli ve bilinçdışı ruhsal süreç ve işlevlerin uyumlu bir biçimde bir arada bulunduğu bir organizasyondur (Geçtan, 2000).

Ego kavramının dördüncü dönemi, Anna Freud'un 1936'da yayımladığı "Ego ve Savunma Düzenekleri" adlı eseriyle başlamıştır ve kavramın Hartman ve Rapaport tarafından daha da geliştirilmesiyle sürmüştür. Hartmann'ın ego özerkliği ve uyum yetenekleri konusundaki ısrarı, daha güçlü bir ego psikolojisinin geliştirilmesini, egonun dış dünyayla ilişki içindeki etkin rolünün anlaşılmasını sağlamıştır. Onun bu kavrama getirdiği en önemli değişiklik, dürtüler ve çatışmalardan bağımsız olarak gelişen birincil özerk ego işlevlerinin varlığını ileri sürmesidir. Uyumsal işlev gören ego, dış çevrenin ve id'in beklentileri arasındaki dengeyi sağlamaktadır ve doğustandır. Rapaport ise, egonun bilişsel işlevlerine özel bir önem vermiş ve psikanalitik kuramın, psikanaliz dışı alanlarda uygulanabilmesi için pek çok varsayımın oluşmasına esin kaynağı olmuştur (Ersevim, 2002).

Diğer taraftan tarihsel kökenini Klein'in görüşlerinden alan nesne ilişkileri kuramcılardan Fairbairn, kendi ego kuramını biyolojik içgüdü kuramından ayırmıştır. İçgüdülerin enerjiyi ya da gerilimi azaltma yerine, nesne arama eğiliminde olduğunu ileri sürmüştür. Ruhsal aygıtın yaşamın başlangıcından itibaren dinamik yapılardan oluştuğunu, bu yapılarla bir bütün oluşturan ego'nun da nesnelere ilişkili ol-

duğunu varsaymıştır. Günümüze doğru gelindiğinde, Mahler, ego psikolojisi ile günümüzün nesne ilişkileri kuramları arasındaki bağlantıyı sağlayan bir geçiş kuramcısı olarak tanınmaktadır. Mahler'in en önemli katkısı, erken çocukluk dönemindeki gelişim dönemlerini ve psikolojik doğum olarak nitelendirdiği ayrılaşma-bireyleşme sürecini tanımlamasıdır (Tura, 1996). Kohut, narsisizm üzerine yazdıkları ile kendilik psikolojisini geliştirmiştir. Böylece kendiliğin 'ego'dan kavramsal olarak ayrılması Hartmann ile başlayıp, Kohut ile kendilik psikolojisinin doğuşuna doğru ilerlemiştir (Kohut, 1998).

Aile Terapisi Yaklaşımında

Kendilik Kavramı: Bireyden

İlişkilere Doğru Odaklanma

Aile terapisi bağlamında kendilik kavramının ele alınmasında, Bowen'in görüşlerini başlangıç noktası olarak kabul etmek mümkün görünmektedir. Bowen, hem ilişkiler bağlamında kendilik gelişimini, hem de ilişkilerden duygusal kopuşu ilk gören kişidir. Bowen, kendilik'in ayrılaşması kavramına odaklanırken, psikiyatrinin bir bilim olması gerektiğini ve bu yüzden de biyoloji ve doğal bilimlere uygun kavramları kullanmayı seçtiğini ve kendilik'in ayrılaşması derken, bir hücrenin diğerinden ayrılmasına benzer bir süreci tanımladığı için bu kavramı kullandığını ifade etmiştir (Nichols ve Schwartz, 1998). Bowen'da kendilik hem intrapsişik hem de kişilerarası bir kavramdır. İntropsişiktir, çünkü duygularla düşünceler arasında ayırım yapıp yapamamayı belirlemektedir. Kişilerarasıdır, çünkü anlamlı olarak gördüğümüz diğerlerinden ayrılıp ayrılmadığımızı belirlemektedir. Kendilik'in ayrılaşması, kişinin duygusal süreçler ile nesnel entellektüel sü-

reçleri ayırabilme derecesidir. Bowen'a göre, insanlar, duygusal ve entellektüel işlevleri arasındaki ayrışma ya da kaynaşma derecesine göre tanımlanabilmektedir. Duygular ile mantığın çok fazla karıştığı kişiler bir uçtadır ve yaşamları duygusal sistemle baskılanmaktadır. Daha az esnekler ve daha az uyum sağlama yetenekleri vardır. Özellikle birilerine bağımlı olan kişilerdir. Diğer uça ise, son derece ayrılmış kişilerdir. Stresli durumlarda entellektüel işlevlerini görece bir özerklik içinde sürdürebilen bu kişiler, daha esnek, daha uyum sağlayabilen ve daha bağımsız kişilerdir (Gibson ve Donigian, 1993).

Bowen, bireysellik ve birliktelik kavramlarını karşılıklı etkileşim çerçevesinde ele almıştır. Bir kişi, belli bir miktar yaşam enerjisini bir ilişki içinde harcamakta (birliktelik) ve bir miktar yaşam enerjisini de ilişkiden ayrılmak için (bireysellik) harcamaktadır. Duygusal olarak anlamlı ilişkilerde her iki birey değişimin şartlarına ya çok az ya da çok fazla duyarlı olmaktadır. Böylesi bir ilişki içindeki iki insan, bu ilişki içinde en fazla enerjiyi sınırlamalar için kullanırsa, bu ilişkinin ayrılmamış olduğu söylenebilir. Aynı zamanda, bu ilişki çok az bir duygusal ayrılmaya sahiptir. Başkalarının duygusal etkilerine olan bu duyarlılık, başkalarına olan ihtiyaçlarımızda kendini göstermekte ve işlevsel olmayan bir şekilde birine bağımlılıkta temel oluşturmaktadır. Bu da, sonuçta kendimizi güvende hissedebilmek için, başkalarından gelen bir takım tepkiler ya da girdilere ihtiyaç olduğunu göstermektedir. Bu insanlar için, birliktelik, entellektüel süreçlere zarar veren duygusal işlevleri otomatik olarak arttırmaktadır. Diğer bir deyişle, insanlardaki duygusal yoğunluğun miktarını arttırıp, entellektüel işlevleri azaltmaktadır. Kendilik'in ay-

rılaşmasının düşük düzeyde olduğu kişiler, duygusal bir dünyada yaşamaktadır; birilerine bağımlıdır ve yaşamlarının çoğunu, o ilişki sistemi içinde sürdürerek harcamaktadırlar.

Tam tersi olarak, eğer iki insan ilişkiye daha az enerji harcarsa, bu ilişkinin iyi bir şekilde ayrılmış olduğu söylenebilir ve fazla miktarda duygusal ayrılmama vardır. Bowen'a göre, duygusal ayrılmama, ilişkide duyguların anlamsız olduğu anlamına gelmemektedir. Duygular vardır ve onlara tepki verilebilir. Çok fazla ayrılmış kişinin özerk işlevler için kapasitesi vardır ve duygusal süreçlere nesnel tepkiler verebilirler (Gibson ve Donigian, 1993). Ayrılmama, duygusal özerkliği sürdürebilme yeteneği anlamına gelmektedir. Duygusal özerklik ya da ayrılmama yüksekse, başkaları ile, onların duyguları, davranışları ve ilişkiye dair belirlenmiş düşünceleri olmaksızın da, yakınlık kurulabilir. Eğer ayrılmama düşükse, kişinin kendilik'i başkalarınca belirlenir. Düşük düzeylerde ayrılmamanın olduğu bireylerde bir takım tekrarlayıcı davranış örüntüleri görülebilir. Bunlar, eşlerden birinin daha fazla iletişim ve birliktelik için baskı yaptığı, diğerinin ise uzaklaştığı kovalama ya da mesafe koyma, ailenin entellektüel olarak ilkelerini belirleme bağlantısının azalması, kararlarını daha çok duygusal olarak almaya başlamasıyla oluşan aşırı işlevsellik veya az işlevsellik ya da eşler arasındaki gerilimi azaltmak için üçüncü bir kişinin etkileşime girmesiyle oluşan üçgenleşmeler olabilir (Getz ve Protinsky, 1994). Bowen, aslında, insanların yakınlığı istediğine inanmaktadır. Fakat, yine de, iki insan birbirine yakınlığa başladığında, bu duygusal yoğunluk anksiyeteye neden olmakta ve bu durumda, kişilerin anksiyeteyi ele alma biçimi farklılaşmaktadır. Bazı kişiler daha yakın olmaya çalışarak, bazıları da uzak-

laşarak anksiyete ile başetmektedirler. Aslında herkesin içinde kendilik'i kovalayan ve ondan kaçan bir tarafı vardır. Farklı zamanlarda ve farklı koşullarda bunlardan biri devreye girmektedir (Betchen, 1996).

Bowen, kendilik'in ayrılaşmasında nesillerarası aktarım sürecini (yani, ailenin yansıtma süreçlerinin kuşaklar boyu sürmesini) de incelemiştir. Ona göre yüksek düzeyde ayrılaşmış kişiler, ailelerinden ayrılıp kendi büyümelerini sürdürebilen kişilerdir. Bunun karşı kutbunda ise, kaynaşma vardır ve bu tip kişiler aile içinde kaybolmaktadır ve ailelerinden bağımsız hareket edememektedirler (Gibson ve Donigian, 1993).

Kendilik Kavramının

Sosyal Bağlamda İlişkiler Açısından

Ele Alındığı Yaklaşımlar: İlişkisel Özerklik

Yukarıda değinildiği gibi, kendilik, batı kültüründe oldukça yaygın olan "özerk" olma bağlamında kavramlaştırılmaktadır. Geleneksel gelişim kuramlarında, olgunlaşmış özerk kendilik, bağımsızlaşma ve ayrışma-bireyleşme ile tanımlanmaktadır, "Kendilik insanı yaratır". Bireysellik görüşlerinin tam tersi olarak, kendilik'e dair daha ilişkisel görüşlerin son yıllarda yaygınlık kazanmaya başladığı görülmektedir. Bu görüşlere göre, kendilik'in ikili bir doğası vardır. Bunu, Mead (1934, aktaran, Knudson-Martin, 1996) özlü bir şekilde tanımlamıştır. Ona göre, kendilik oldukça ayrılaşabilen "ben" ("I") ve içinde yer almış olduğu sosyal çevreden ayrılaşamayan "beni" ("me") içermektedir. Buradaki kendilik ve ilişki, birbirlerini destekleyen ya da engel olabilen, anlamlı olarak bütünleşebilen ve eş zamanlı olarak birbirlerini etkileyen süreçler olarak görülmekte-

dir. Kendilik gelişimi diğerleriyle bağlantılar ve sorumlulukların sürmesi bağlamındadır. Kendilik, başkaları ile etkileşim halinde ve bir kişinin ilişki bağlamı içinde, kendisi olarak nasıl davranabildiği açısından tanımlanmaktadır. Bu bakış açısından, kendilik gelişimi ilişkilerden ayrılmayı gerektirmez. İlişkiyi sürdürebilme yeteneği, kişinin kimliğinde temel teşkil etmektedir ve ilişkinin kendisi, kendilik saygısı için bir kaynak ve sağlıklı kendilik gelişiminin de özü olmaktadır. Bu ilişkisel görüşlerin takipçileri, özellikle ayrılaşmış kendilik kavramını savunanları, kuşaklararası sadakat, kişilerarası bağlılık ve yükümlülük gibi değerleri ya küçümsedikleri, ya da onlarla çatıştıkları için eleştirmişlerdir. Dahası, bu yazarlara göre, en önemli konu olarak akıl sağlığı standartlarını oluşturan ve yaklaşımları ile evlilikleri, çocuk yetiştirmeyi ve eğitim politikalarını etkileyen psikoloji uzmanlarının çoğunun bu görüşü paylaştığı ve ayrılaşmış kendilik kavramına uymayan kadınlar ve azınlıkların hasta ya da patolojik olarak görüldüğü belirtilmektedir (Fishbane, 2001).

Ayrılaşmış kendilik'in geleneksel öyküsü, özerklik, bağımsızlık, ayrılık, güç ve rekabete vurgu yapmaktadır. Sınırlar, dışardan gelenlere karşı kendilik'i koruyan en önemli unsur olarak görülmektedir. Olgunlaşmış dostluklar ve bağlılıklar, yalnızca ayrılma ve özerklik gerçekleştikten sonra oluşmaktadır. Ancak, son yıllarda, insan gelişimine dair ilişkisel yaklaşım, ayrılaşmış kendilik görüşlerine meydan okumaktadır. Stern ve arkadaşlarının çalışmaları (1985, aktaran, Fishbane, 2001), sembiyotik ilişkiden ayrışma-bireyleşmeye doğru olan geleneksel gelişim modelinde sunulan verilerin tam olmadığını göstermektedir. Stern'in bebeği, geleneksel kuramların bebeğinden, hem daha ay-

rımlaşmış hem de ilişkisel olarak daha duyarlıdır. Stern ve arkadaşları, olgunlaşmayı, bağımlılıktan bağımsızlığa doğru yönelen bir süreç olarak görmekten çok, tüm yaşam döngüsü sırasında karşılıklı dayanışma bağlamı içinde ayrımlaşmanın gelişmesi olarak görmektedirler. Bu, karşılıklı dayanışmaya vurgu yapan ilişkisel görüşler, Stern'in çalışmalarını bebeklerden ergenlere ve ailelerine ve nesillerarası ilişkilere kadar genişletmesiyle, insan gelişiminin tümünü kapsamıştır.

Boszormenyi-Nagy ve Ulrich (1981), bağlamsal kuramda "ilişkisel kendilik"i tanımlamıştır. Bağlamsal görüş içinde, kendilik'in niteliği, bireyin sosyal çevresi ile sürekli bir alışveriş ve etkileşim içinde olduğu çift yönlü bir süreçtir. Bu kuram, bireyi, nesillerarası ilişki bağlamında bir kişi olarak görmektedir. Bu yaklaşım, nesillerarasındaki sadakat ve aile üyeleri arasındaki alma ve vermenin etik dengesine odaklanmaktadır. Bu kuram, kişilerin ailelerini ve köklerini reddederek özgürleşemeyeceklerini iddia etmektedir. Bu görüş içinde, "kendilik insanı yaratır" yoktur, kendilik, özellikle, aile kökeni içinde ve daha geniş bir kültürel bağlam içinde oluşur. Hiç kimse bu bağlamı reddedemez ve ondan kaçamaz. Bağlamsal kurama göre, eğer birisi aile kökenine bağlılığının zararına bir kendilik yaratmaya çalışırsa, örneğin ilişkiyi kopararak ya da aileden uzaklaşarak, bu hatalı bir özerklikle sonuçlanabilir. Sonrasında, bu kişinin "görünmez bağlılıklar" içinde kaybolduğu görülebilir. Görünmez bağlılıklar, aile ile ilgili, ancak, bilinmeyen bağlılıklardır ve orjinal olumsuz ebeveyn-çocuk ilişkisini kopya eden bağlılıklar, kendi yaşamındaki yıkıcı davranışlar ya da kendine zarar verme ile tanımlanabilir. Bağlamsal terapinin ilkesi, kendilik'in gelişmesi ya da dönüşümünün kök

ailedeki ilişkilerin içinde olmasıdır. Aile içinde güvenilir kaynakların bulunması ve geliştirilmesi bu sürecin merkezindedir.

Kadın gelişimi üzerine oluşturulan ilişkisel modeller de ayrımlaşmış kendilik geleneğine inandırıcı eleştiriler sunmaktadır. Surrey'in (1991, aktaran, Fishbane, 2001), "ilişki içinde kendilik" görüşü, kişinin doğuştan olan ilişkisel doğasına işaret etmektedir. Güvenilir olma ve "ilişkideki açıklık" vurgulanmaktadır. Güvenilir olma, ilişkisel olarak sadece kendine olan güveni belirtmez, aynı zamanda, ilişki içinde söz sahibi olmayı da gösterir. Kadın çalışmalarına odaklanan Stone Center yazarları (Fishbane, 2001), ilişkilerdeki bağlanma ve bağlanma dinamiklerine odaklanmaktadır. Yazarlar, empati, güvenilir olma, açıklık yoluyla kendilik'e bağlanma ile başkalarına bağlanmanın dengesine işaret etmektedirler. Bu modelde, kendilik'e yönelik içtenlik, bir ilişki pahasına değildir, daha çok ilişki bağlamı içinde oluşmaktadır.

Postmodern bakış açısını temel alan sosyal yapısalcılar da özerk kendilik görüşüne karşı çıkmaktadırlar. Bireysel olarak anlam ve kimlik oluşturmaya odaklanmaktan çok, kimliğin sosyal olarak kurgulandığını iddia etmektedirler, "birbirimizle ilişki kurarak geliştirdiğimiz öyküsel kimlikler yoluyla, ilişki kurar ve bu ilişkiler içinde yaşarız" (Anderson ve Goolishian, 1988). Gergen'in (1985) kendilik kavramına ait ilişkisel görüşü, kendilik kavramının, yalnızca bireylerin kişiselliği ve özel bilişsel yapıları değil, aynı zamanda, kendilik hakkındaki konuşmalar olarak görünen bir süreç olduğudur. Bu konuşma, insanlar arasında oluşur ve bu ilişkisel kendilik'tir. Freedman ve Combs (1996, aktaran Fishbane, 2001), kendilik'in sadece bireyin içindeki bir unsur değil, aynı za-

manda insanlar arasındaki alanda oluşan bir süreç ya da hareket olduğunu söylemektedir.

Ayrılaşmış kendilik görüşü, bağımsızlığı temel alıp, kendilik'in korunma mekanizması olarak sınırlara vurgu yaparken, ilişkisel kendilik görüşü, ilişki içindeki sözlere ve güvenilir olmaya vurgu yapmakta ve sınırları, bir araya gelme ve konuşma noktası olarak görmektedir. Son yıllarda, bazı ilişkisel kuramlar, daha radikal bir yöne doğru hareket etmişler ve kendilik fikrini tamamen bırakmaya doğru yönelmişler ve kendilik'in çok durağan ve somut olduğunu söyleyip, "olan" ya da "hareket eden" canlı bir lisanı tercih etmişlerdir. Gergen (1985), post-modern bakış açısından bu görüşleri eleştirmiştir. Ona göre, bu radikal görüşler, başlangıçtaki bazı aile terapistlerinin sistem lehine bireyi reddeden düşüncelerini hatırlatmaktadır. İlişkisel kendilik dilini kullananlara göre, kendilik dilinin bırakılması sakıncalıdır. Bu yazarlar, bireyin kendi yaşantıları ve öyküsünü anlatan ve ilişkisel birlikteliği arttıran, ilişkisel kendilik dilini daha yapıcı görmektedirler. İlişkisel kendilik kimliği, ilişki bağlamı içine yerleştirilerek, kişinin ayrı bir kimliği olarak tanımlanmaktadır (Fishbane, 2001). Kendilik'in ilişkisel oluşu, ayrı ve özerk birey fikrine meydan okumaktadır. Bununla birlikte, yine bu yazarlara göre, "özerkliği" tamamen dışlamak gerekmemektedir. Boszormenyi-Nagy ve Ulrich'in (1981) önerdiği gibi, "ilişkisel özerklik" terimi kullanılabilir. Yazarlar, bunu şöyle tanımlamışlardır. "Bireylerin özerklik amacı ilişki sorumluluğu alma kapasitesi ile ayrılmaz şekilde birbirine bağlıdır. Gerçekte, bir kişinin ilişki kurduğu kişiler üzerinde olan hareketlerinin sonuçlarının sorumluluğunu alması, özerkliğin gerçek biçimidir". Özerklik konusundaki bu görüş, bir kişinin diğerlerine karşı sorumluluk alabilme ye-

teneği ile kendi hareketlerinin sonuçlarını gözüne alabilmesini birleştirmektedir. Yazarlar, özerkliğin, ilişkiyi alma ve verme kapasitesi ile ölçülebileceğini ve aile üyelerinden ayrılmayı gerektirmediğini belirtilmişlerdir.

İlişkisel özerklik; hem kişinin kendi ihtiyaçları ve istekleri konusunda açık olmasını, hem de ilişkiyi anlamasını içerir. İlişkiyi anlamak; görmek ve görülmek, çatışma olsa bile bağlı kalabilmek, kendini ifade ederken bile diğerinin öyküsünü duyabilmek, bir kimse üzerinde hükmetmeksizin farklılıkları tartışabilmek demektir. İlişkiyi anlamak, ayrıca, başkalarına yönelik ilişkisel sorumluluğu ve başkalarının tepkilerinden etkilendiğine dair bir açıklığı gerektirir. Özerklik ile geleneksel olarak ilişkili olan rekabet, güç kazanma ve hiçbir değer olmaması, bu ilişkisel tanımla uygun değildir. İlişkisel özerklikteki bu değişimin, özellikle derin ilişkilerde anlamlı sonuçları vardır (Fishbane, 2001).

Türkiye'de yapılan görgül araştırma sonuçlarına dayanılarak oluşturulan aile değişim modeli, özerklik ve bağlanma temel gereksinimlerine dayandırılmaktadır (Kağıtçıbaşı, 1990). Bu modelde insanın temel gereksinimlerinden bağlanma ve özerkliğin diyalektik bileşimi önerilmektedir. Bu gereksinimler evrensel olmakla birlikte farklı yaşam koşullarını ve ideolojilerini içeren farklı bağlamlarda farklılıklar gösterebilmektedirler. Model, bağımsızlık-karşılıklı bağımlılık parametresi üzerinde kurulmuştur. Bu karşılıklı bağımlılık zaman içinde yön değiştirerek yaşam boyu devam etmektedir. Kağıtçıbaşı, bağımlılığı psikolojide kazandığı olumsuz anlamından çok, olumlu anlamda kavramlaştırmıştır. Bu anlamı, değer verilen "dayanılabilirliğe" doğru bir süreç olarak görmektedir. Bağımlılık ve özerkliğin ya da bireye ve

gruba bağlılığın bağdaşabilir olduğunu önermektedir.

Son Dönem Aile Terapisi

Yaklaşımında Kendilik ve İlişkisel

Özerklik Kavramsallaştırmaları

Başlangıçta, psikanalize ilişkisel bir bakışla yapan aile terapileri, aile sistemini sadece bireylerden ibaret olarak değil, daha fazla bir şey olarak görmüşlerdir. Aile terapisindeki kendilik'te ilişki, bağlamı ile birlikte ele alınmaktadır. Bununla birlikte, pek çok sistemik düşünür, ayrılmış kendilik fikrini sürdürerek, ayrımlaşma, bireyleşme ve bağımsızlığa vurgu yapmışlardır. Dahası, Hoffman'ın da (1985) belirttiği gibi, ilk aile terapistlerinin çoğu, terapi uygulamalarında son derece yönlendirici ve stratejiktir. Tedavi ettikleri ailelerden kendilerini ayırıp, ailelerle hiyerarşik bir güç pozisyonunu sürdürmüşlerdir. İnsan gelişiminin daha ilişkisel görüşleri ve postmodernizm ve feminizm ile uygun bir şekilde, genelde psikoterapi, özelde de aile terapisi, daha fazla karşılıklı işbirliğine dayalı ve daha az hiyerarşik olmaya başlamıştır. Terapist ve aile, terapötik hedefleri birlikte oluşturmaya çalışmaktadır. Terapi, hiyerarşik bir ilişkiden çok, işbirliği ilişkisi ve hasta ve terapistin birlikte gelişmesi olarak görülmektedir. Alandaki bu değişim, aile içindeki dayanışmaya, potansiyel yeteneklere ve ilişkisel kaynaklara vurgu yapan aile sistemi okullarının ilgisini çekmiştir. Postmodernizmi temel alan Öyküsel aile terapisi yaklaşımı, sorunlu aileye odaklanmaktan çok, aile ile birlikte, aile içindeki diyalogu açmaya odaklanır. Terapi süreci ve terapistin mitleştirilmemesi desteklenir (Nichols ve Schwartz, 1998).

Bowen'in modeliyle çalışan terapistler, ayrılmış bireyin gelişimini artırır ve onlara göre bu kişi, kök ailesi ile bağlarını tepkisel olmayan bir tarzda koparabilen kişidir. Bowen, bazı feministlerce, özerkliğe, rasyonalizme ve bağımsızlığa geleneksel olarak erkeklerle ilişki özellikleri bağlamında aşırı vurgu yaptığı için eleştirilmiştir. Son yıllardaki, özellikle kadın terapistlerce yeniden düzenlenen Bowen kuramı, karşılıklı dayanışma ve ilişki dilini kullanmakta ve kendilik'in ayrımlaşmasının daha bir ilişkisel yönünü önermektedir (Knudson-Martin, 1994). Ayrımlaşmanın, ilişkisizlik/bağlantısızlıkla karıştırılmaması gereğine vurgu yapılmaktadır.

Kendilik'in ayrımlaşma yolculuğu anlatılırken, "ben"'e sıklıkla dikkat edilmekte, kendilik, kök aile içine itilmektedir. Kendilik, tepkisel olmamaya çalışılarak ve kök aile ile yeniden bağlantı kurularak, eski kurallara meydan okumaktır. Kendilik'in ayrımlaşması süreci doğuştan ilişkiseldir, bu tek başına çıkılan bir yolculuk değildir. Herhangi bir kişinin kimliği hakkındaki ilişkisel ifadeler bu kimlikte önemli bir faktördür. Ayrımlaşmanın, güce karşı çıkmak olarak değil, ilişkiselliğin bir yönü olarak görülebileceği söylenmektedir. Öyküsel yaklaşımı savunan terapistler, kök aileden ayrımlaşma değil, kök aile ile birlikte ayrımlaşma dilini kullanmayı önermektedir. Bu formülasyon, Bowen ile ilişkisel bakışı birleştirmekte ve aile ve birey arasında daha işbirliğine dayalı bir yaklaşım anlamına gelmektedir (Fishbane, 2001).

Bu ilişkisel modelin doğasında, batı bireyselciliği ve içeriksiz bir kendilik ile ortaya çıkan özerklik eleştirilmektedir. İlişkisel terapistler ve kuramcılar, feminizm ve post-

modernizmle birlikte, hiyerarşik bir yapılanmaya, yoğun bir bireyseliğe ve kişinin bağımlılaşmaya karşı çıkmaktadırlar. Kendilik'in ilişkisel yönü, ayrıca, özellikle derin ilişkilerde, rekabet ve üstün olmaya aşırı vurgu yapılmasına da karşıdır. Karşılıklı dayanışmaya doğru bir eğilimin ortaya çıkması, pek çok geleneksel kültürde belirgin olan kendilik ile uyumludur. Bu tarz bir bakış açısı, özellikle etnik alt kültürlerle çalışırken, terapistlere, daha geniş bakış açısı da sağlamaktadır (Tamasese ve Waldegrave, 1993).

Sonuç

Sonuç olarak, kendilik'imizin öyküsünün, ister bireysel terapiler içinde, isterse aile terapileri içinde olsun, benzer bir süreç izlediği görülmektedir. Başlangıçta, daha intrapsişik açıklamalar yapılırken, zamanla daha ilişkisel görüşlere doğru bir eğilim ortaya çıkmıştır. Son yıllardaki görüşlerin ise, intrapsişik ve ilişkisel görüşlerin bir birleşimi şeklinde ortaya çıktığı söylenebilir. Aile terapisi, özellikle, ilişkilerdeki ayrışma-bireyleşme sorunları nedeniyle kendilik'e odaklanmaktadır. Bu bağlamda, gerek Bowen'ın, gerekse ilişkisel görüşleri savunanların bu soruya yanıt aramaya çalıştıkları görülmektedir. Bu noktada terapistin amacı da kendilik'in ayrımlaşabilmesini sağlamaktır. Bowen'a göre (Nichols ve Schwartz, 1998), bireylerin %90'ı iyi ayrımlaşmamaktadır ve kendilik'in ayrımlaşma süreci, kolay kolay bitmeyen ve son derece acılı bir süreçtir. Yine de, bir kişi olmanın anlamı, yani, kendilik, dünyamızı değiştirmekte ve yaşamımızı nasıl yaşayacağımızı, ilişkilere nasıl gireceğimizi ve gelecek nesli nasıl yetiştireceğimizi etkilemektedir.

Kaynaklar

- Anderson, H., & Goolishian, H. (1988). Human systems as linguistic systems: Preliminary and evolving ideas about the implications for clinical theory. *Family Process*, 27, 371-394.
- Betchen, S.J. (1996). Parentified pursuer and childlike distancer in marital therapy. *Family Journal*, 4 (2), 100-109.
- Boszormenyi-Nagy, L., & Ulrich, D.(1981). Contextual family therapy. In A.S. Gurman & D.P.Kniskern (Eds.), *Handbook of family therapy*. New York: Brunner/Mazel.
- Ersevimi, İ. (2002). *Freud ve psikanalizin temel ilkeleri*. İstanbul: Assos Yayınları.
- Fishbane, M. D. (2001). Relational narratives of the self. *Family Process*, 40, (3), 273-292.
- Geçtan, E. (2000). *Psikanaliz ve sonrası*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Gergen, K. (1985). The social constructionist movement in modern psychology. *American Psychologist*, 40, 266-275.
- Getz, H. G., & Protinsky, H.O.(1994). Training marriage and family counselors: A family-of-origin approach. *Counselor Education & Supervision*, 33 (3), 183-191.
- Gibson, J. M., & Donigian, J. (1993). Use of Bowen theory. *Journal of Addictions & Offender Counseling*, 14 (1), 25-36.
- Hoffman, L. (1985). Beyond power and control: Toward a "second order" family system therapy. *Family Systems Medicine*, 3, 381-396.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1990). *İnsan aile kültürü*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Knudson-Martin, C. (1994). The female voice: Applications to Bowen's family system theory. *Journal of Marital and Family Therapy*, 20, 35-46.
- Knudson-Martin, C. (1996). Differentiation and self development in the relationship context. *Family Journal*, 4 (3), 188-199.
- Kohut, H., (1998). *Kendiliğin çözümlenmesi*. İstanbul: Metis Yayınları.
- Nichols, M., & Schwartz, R. (1998). *Family therapy: Concepts and methods*. Boston: Allyn & Bacon.
- Tamasese, K., & Waldegrave, C. (1993). Cultural and gender accountability in the "just therapy" approach. *Journal of Feminist Family Therapy*, 5, 29-35.
- Tura, S. M. (1996). *Freud'dan Lacan'a psikanaliz*. İstanbul: Ayrıntı Yayınları.