

## AİLE İÇİ İLİŞKİLER

Bana özgü bazı şeylerle konuşmama başlamak istiyorum: Büyük gruplarla terapötik çalışma yapma deneyimim var ve olanak elverdikçe sunum ve konferanslarımda da “karşılıklı iletişim” içinde çalışma yapmayı severim. İzninizle burada da öyle çalışmayı öneriyorum.

İşimizdeki birinci ilke:

Etkili terapistler, etkili rehberler, etkili konuşmacılar, kendi doğrularını öğretmekten çok, kendilerine danışanların ya da onları dinlemeye gelenlerin gereksinimleri doğrultusunda bir çalışma yapma yolu izlerler.

Biz, sayın.. ile kısacık ön görüşmemizde ” aile içi ilişkilere odaklanalım” diye kararlaştırdık. Çerçeveyi böyle çizdik...Kabul mü? Kişisel bir şey gelirse bunu “sır” olarak saklamanız çok önemli. Kabul mü?

Bu konu, aile içi ilişkiler, sizi nasıl ilgilendiriyor diye düşündüğümde sanırım daha çok okulda sorun yaşayan öğrencilerden yola çıkıyor ve bu sorunlardan onların ailelerine doğru giden bir yol izliyorsunuz.

Gereksinimlerinizi belirlememe yardımcı olmak için izninizle önce bazı ölçmeler yapmak istiyorum:

Okullarda çalışan katılımcılar el kaldırabilir mi?

Rutininde ailelerle çalışanlar el kaldırabilir mi?

Ben, yakınlarda bir çalışma yaptım. Bana gelenlerin % 70'inin bir seansta, olağanüstüden çok'a kadar niceledikleri ve ortalama 2 maddede niteledikleri “şey” öğreniyorlarmış. İki seans arasında, % 40'ı daha önce yapamadıkları şeyler yapıyor; % 60'ı birşeyleri daha iyi yapabilmeye başlıyorlarmış. Eski seansların etkileri biriktikçe öğrendikleri şeyler artıyor ve maksimum 53 maddeye çıkıyor. Bence güzel bir sonuç. Hele bir de en etkili tedavilerin bile başarısının % 60-70 olduğunu düşünürsek, hiç fena değil. Aranızda kendi çalışmalarının ne kadar etkili olduğunu ölçen var mı? Ölçenlerden bizle paylaşmalarını rica edebilir miyim?

Şimdi, “karşılaştığım ailelerin sorunlarını çözmelerine çok rahat yardımcı olabiliyorum” diyenler el kaldırsın. “Eh biraz zorlanıyorum doğrusu” diyenleri bir görelim. “Bu iş gerçekten pek de kolay olmuyor, ben bayağı zorlanıyorum” diyenleri bir görelim. “Bu iş beni aşıyor, çok zorlanıyorum diyenler” var mı?

Önce bu iş çok kolay diyenlere sormak isterim. İşin sırrını bizle paylaşmak isteyen gönüllüler söz alabilir mi? Sırrınız nedir? Ne yapıyorsunuz? Çalışma ilkelerinizin püf noktasını açıkla ve paylaşır mısınız?

Birazdan başlayıp, çok zorlananlara doğru gidenlerden biraz geri bildirimler almak isterim:

Karşılaştığınız en önemli güçlükleri nasıl tanımlarsınız? Nereelerde zorlanıyorsunuz?

Normal, sağlıklı mıdır?

Normal birey, normal aile sağlıklı mı? Görüşünüz nedir? Fonseca’ya göre normal ile sağlıklı bir parabolün eğrisinin iki ucundalar. İnsanlık bugün yaratıcı, empatik, telik insan yetilerinin altında.

Sağlıklı, iyi işleyen bir aile nedir, şöyle bir bakalım:

Aile, kadın ve erkeğin güvenlik, bedensel ve ruhsal birleşme ve paylaşım, nesli sürdürme, toplum tarafından onaylanma gereksinimleri doğrultusunda kurdukları bir birlik. Bazıları bunu kurum, şirket olarak da adlandırıyor. Toplumun en küçük ve en temel örgütlenme biçimi. Toplum bir bedense aile bir organ. Aile bir bedense bireyler birer organ denebilir.

Sağlıklı ve iyi işleyen bir ailede tüm bireyler kendilerini güvenli ve yeterli hissediyor. Duygu ve düşüncelerini ifade edebiliyorlar. Hayal etme güçlerini ve yaratıcılıklarını kullanabiliyorlar. Özerklik ve

karşılıklı bağıllık var. Dayanışma var. Sorumluluklar ve doyum arasındaki denge yerinde. Toplumsal yapı içinde yer alıyor. Çocuklar optimum sevgi ve optimum disiplin içinde toplumsal bir yaşam içinde doyumlu bir yaşam için eğitiliyorlar.

Karşılıklı, sevgi saygı olan; .

dağılmayı önleyecek kadar yapılanmış; koşulların gerektirdiğine uyum sağlayacak kadar esnek kurallar içinde.

farklılıkları kabul eden;

uzlaşma ve sorun çözme yetilerine sahip;

ebeveynlik gücüne sahip;

rollerde netlik olan;

bireysellik ve sistem sürekliliği için esnekliğe sahip;

kuşaklararası sınırlarda netlik olan bir kurum.

Aranızda, "ama aslolan aşktır" diyenleri görebilir miyiz?

Aşk gerçekten olağanüstü bir başlatıcıdır. Heteroseksüellerde erkekle kadın arasındaki olağanüstü bir çekimdir. Aşık olanlar kavuşmak için müthiş bir arzu duyarlar. Yaşayanlar bilir; aşkla yapılan dokunuşlar, sevişmeler kadar ruhsal ve bedensel doyum sağlayan insani yaşantı azdır. O'na sanki mecbursunuzdur. Onun gülüşü, bakışı, mimikleri, jestleri ile dolusunuzdur. Onun yanında saatleriniz saniye gibi akar. Ona takılırsınız.

Kavuşur evlenirseniz, toplum tarafından onaylanırsanız ama işler en azından bazen çatallanmaya başlar. Kusursuzluk bozulur.

İstemese de doğuyor, büyüyor, gelişiyor, eriyor, yaşıyor ve ölüyor. Anne karnındaki mükemmel ve kendiliğinden destek bir cennet gibi bilinçdışımıza kodlanıyor. Hiç bilinçli bir çaba olmaksızın kendiliğinden korunuyor ve büyütülüyor. Annemiz herşeyi okuyor. Hiç bir şey dillendirmeden anlaşılıyor.

Kavuşunca aşığımızdan da bu mükemmel destek, hem de sonsuza dek gelecek diye umuyoruz.

Ancak evlilik hazırlıklarında biz ayaklarımız üstünde duramıyorsak önce kesenin ağzını açacak olan babalardan sesler çıkmaya başlıyor. Sonra kardeşler başlıyor. Kendi evlenme hazırlıklarında cankuşum erkek kardeşimle ettiğimiz atışmaların neden hiç de olmadığı kadar arttığını ancak şimdi anlayabiliyorum. Ayrılık acıları başgösteriyor. Hadi diyelim herşey yolunda gitti, bu sefer balayında erkeğin anasının varlığı hissedilmeye başlanıyor. Biraz gecikmeli olarak düğünde kadının yaptığı jest ve mimiklerden değersizleştirme anlamları çıkartılıyor. Hadi bunu da aştık diyelim, ki bu, toplumumuzda halledilmesi yıllar yıllar alan bir süreç oluyor; bu sefer doğumda kadının annesinin varlığı kendini gösteriyor. Yani hayal kırıklıkları birbirini izledikçe gerçekler aydınlanıyor ve kendini göstermeye başlıyor. Aşkı korumak bu koşullarda oldukça zor oluyor.

Danışanlarınızla şimdiki sorunları çözmeye çalıştığınızda karşınıza çıkan bu eski meseleleri bir yara gibi karşınızda gördüğünüze bahse girerim. İşin güzel tarafı şu ki gerçekten gereksinimlere odaklanan bir dikkatiniz olabilirse, bu tür anlaşmazlıkların, çoğunlukla, “hiç öyle düşünmemiştim; şimdi seni anlıyorum” sihirli cümlesi ile çözümlendiğini görmeniz de bir an meselesi olabiliyor.

Etkili ebeveynlik yapmayı engelleyen en önemli şeyler nelerdir?

Yanyana duruşu kaybetmek ya da sağlayamamak:

Gelin biraz birlikte çalışalım:

Bir kadın, bir erkek gerek....

Sonra kadının ailesi; sonra erkeğin ailesi...

Ayrılmalara karşı çalışan sistemler var... Meyve, olmak istiyor..ağaç meyveden ayrılmak istemiyor...Çocuk evliliğin meyvesidir denir ya...

Gideceğimiz yer ölümken, biz sonsuza kadar bu bedende yaşamak istiyoruz. Yaşamdan bezenler bile, genelde, çocuklarının sonsuza kadar yaşamasını, eserleriyle iz bırakmasını istiyor. “Benim yapamadıklarımı o yapsın” diye de çocuk yetiştiriyoruz.

Oysa yolculuğumuz tehlikelerle dolu; çocuklarımızın yolculukları da...

Aranızda Etkili Anababa Eğitimi yöntemini bilemeyenler var mı? 12 iletişim engeli sanırım çoğunuzun ezberindedir. Bildiğiniz gibi Thomas Gordon bu yöntemi psikoterapistlerin iletişim biçimlerini inceleyerek geliştirdi. Yargısız, bireyi geliştiren, büyüten, güçlendiren iletişim biçimlerini sistematize etti ve anne babalara bir rehber olacak şekilde çok özlü biçimde, örneklerle anlattı. Bu öğrenimin kanımca bir komplikasyonu var. Kendisini tanıma ile ilgili çalışma yapmamış öğretmenler bir tuzağa düşmekten kurtulamıyabiliyor. Rehberler bir paradoksun tuzğuna yakalanabiliyor: Danışanlarıyla “sen” iletişiminin tuzağına düşebiliyorlar. Kendinizi şöyle söylerken buldunuz mu? Hadi itiraf edin:

“Çocuğunuzla iletişimde ben iletisi kullanmalısınız”

(iletişim engeli: öğüt vermek, nasihat etmek)

Aranızdan kaç kişi, ebeveynlerle, bu iletiyi kullanmadan iletişim kurabiliyor merak ediyorum.

İzninizle soruyorum: Bunu kullanmadan, bunu nasıl öğretirsiniz?

Gelin artık deneyler yapalım ve bundan sonrasını canlandırma teknikleri ile çalışarak gidelim.

Gönüllü bir sorun getirici istiyorum...

Bir aileyle yaşadığınız bir sorun olabilir...Kendi ailenizden bir sorun olabilir..aklınıza gelen hayali bir örnek olabilir. Ben gerektiğinde görüşmeciyi oynayacağım...