

# Aile Danışmanlığına Yaşantısal/İnsancıl Terapiden Genel Bir Bakış Açısı

Selahattin AVŞAROĞLU<sup>1</sup> ve Fatmanur ÇİMEN<sup>2\*</sup>

1 Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Türkiye; seloavsar@gmail.com

2 Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Türkiye; cimenfatmanur11@gmail.com

\*Sorumlu iletişim yazarı: cimenfatmanur11@gmail.com

## Özet

Bu çalışmada amaç, yaşantısal/insancıl aile danışma kuramının teorik temelini, terapötik sürecini, işlevselliğini ortaya koyarak danışmadaki etkililiğini, güçlü/zayıf yönlerini belirlemek ve sonuca ulaşabilmektir. Bu doğrultuda alanyazın taranmış, doküman analizi yapılmış ve ulaşılabilen kaynaklar ışığında açıklanmaya çalışılmıştır. Satir ve Whitaker'in öncülüğünü yaptığı yaşantısal aile terapisi, kuramın temellini hümanist, varoluşçu kuramlardan alan aile danışmanlığı yaklaşımıdır. Hümanist yaklaşım; insanları biricik görmekte ve merkeze insanın değerli olduğunu koymaktadır. Bu durum psikoterapi sürecine de yansımaktadır. Yaşantısal/insancıl aile terapisinde danışmanlar, aile üyelerinin duygu, düşünce, hislerini ortaya çıkartarak aile üyelerinin daha otantik olmasını, öz-farkındalıklarını geliştirmesini ve kendilerini gerçekleştirme potansiyellerinin artmasını hedefler. Günümüz dünyasında hala etkililiği koruyan hümanist kuramlar yaşantısal aile danışmasının da güncel ve çağdaş insanın ihtiyaçlarına cevap vermesi nedeniyle diğer aile kuramları arasındaki yerinin etkili ve işlevsel olduğunu göstermektedir. Ulaşılan kaynaklar ışığında elde edilen bilgilere göre aile danışmanlığında oldukça faydalı olduğu görülen bu kuramın, aile danışmanları tarafından terapötik süreçte kullanmaları ve süreci, öz-kültür ve öz-anlayış kavramlarını dikkate alarak ilerletmeleri önerilmektedir. Böylelikle hem kuramsal hem de kültürel açıdan danışanı anlama ve yardım etme sürecinde katkılar sağlayacağı söylenebilir.

**Anahtar Kelimeler:** İnsancıl, Varoluş, Aile terapisi, Yaşantısal aile terapisi.

## An Overview of Family Counseling from Experiential / Humanist Therapy

### Abstract

The aim of this study is to determine the theoretical basis, therapeutic process and the functionality of the experiential/humanitarian family counseling theory, and to determine its effectiveness, strengths/weaknesses in counseling and to reach the result. Accordingly, the literature has been scanned, document analysis has been made and it has been tried to be explained in the light of available resources. Experiential family therapy, pioneered by Satir and Whitaker, is a family counseling approach that takes the basis of the theory from humanist, existentialist theories. Humanist approach; it sees people as unique and puts people at the center of their worth. This situation is also reflected in the psychotherapy process. Experiential / humanistic family therapy counselors aim to increase the potential of family members to be more authentic, to develop their self-awareness and to realize themselves by revealing the feelings, thoughts and feelings of family members. Humanistic theories, which still maintain their effectiveness in today's world, show that the place among the other family theories is effective and functional as the vital family counseling also responds to the needs of actual and contemporary people. According to the information obtained in the light of the sources, it is suggested that this theory, which is seen to be very useful in family counseling, should be used by the family counselors in the therapeutic process and they proceed by considering the concepts of self-culture and self-understanding. Thus, both theoretically and culturally, it can be said that it will contribute to the process of understanding and helping the client.

**Key words:** Humanism, Existence, Family Therapy, Existential Family Therapy.

### 1 Giriş

Zaman içerisinde gelişen ve değişen küresel dünyada bireylerin rolü de değişmiş bu değişimler de doğrudan klasik geleneksel aile yapısında değişim ve dönüşüme yol açmıştır. Toplumsal değişim bireylerin sahip olduğu değerleri, normları gelecek kuşağa aktarılmasında, benimsetilmesinde uyum sorunu yaratmaktadır (Bayer, 2013). Çağın getirisi olan bireyselci kültür sonucu gelecek nesille çatışma yaşayan aileler profesyonel yardım arayışına girmiştir. Bu yardım arayışında aile danışmanlığı ailede sağlıklı iletişim ortamının sağlanmasında aile bireyelerine sunulan psikolojik danışma hizmetidir (Sarı, 2015). Bu danışmanlık hizmetiyle aile üyelerinin birbiriyle etkileşim kurma biçimini anlama, iyileştirme, çatışmaları çözmeye çalışılır (Kabir, 2017). Aile danışmanlığı, insanın duygusal acı çekmelerinin sonucu olarak gelişmiş olan profesyonel yardımın bir uzantısıdır ve en yeni biçimlerindedir (Gladding, 2015). Freud aile hakkında çalışan ilk kuramcı olarak bu alanın öncülüğünü yapmıştır. Aile terapisinin gayri resmi kurucusu Ackerman ise Freud'un psikanalitik kuramını kavramlarla beraber aile danışmanlığı alanına uyarlamıştır (Gurman & Fraenkel, 2002).

Çağdaş aile terapisi köklerini 1950' lerde şizofreni araştırmalarında aile merkezli araştırma yapan kuramcılar tarafından alır (Sample, 2009). Özellikle 2. Dünya Savaşı sonrası hızla gelişme kaydetmiş ve ileriki yıllarda Adler, Bowen, Haley, Bateson, Mimichin, Whitaker, Ackerman gibi pek çok kuramcı bu alana katkıda bulunmuştur. Aile bireylerden oluşan bir grup olarak görüldüğünden Morino' nun geliştirmiş olduğu grup danışma tekniği de aile danışmanlığına eklenmiştir (Nichols, 2013). Aile terapi seansı, ise ilk kez 1951 yılında tüm aile fertlerinin aynı anda katıldığı bir terapi seansını bir yaşantısal aile danışmanı olan Satir' in gerçekleştirmesiyle başlamıştır (Cihan & Karakaya, 2017). Bu bağlamda aile danışmanlığı uygulamalarında yaşantısal aile danışmasının yeri ve önemi daha iyi anlaşılmaktadır. Yaşantısal aile danışması 1960'lı yılların bireysel terapi yaklaşımlarında popülerlik kazanan Gestalt terapi, Rogerian danışan merkezli terapi gibi fenomenolojik tekniklerin bir sonucu olmuştur. Bireyin içe dönmesini, duygu ve düşüncelerini tanınması, bunları ifade edebilmesi, yaşantılarını arttırması, bastırılan dürtü ve duyguları ortaya çıkarması, daha fazla duyarlılık geliştirmesini sağlama fenomenolojik insancıl hedeflerin bazılarıdır (Goldenberg & Goldenberg, 2008).

Bu çalışmada amaç, yaşantısal aile danışma kuramının aile danışmasındaki yerini, teorik temelini, terapötik sürecini, tekniklerini ortaya koyarak danışmadaki etkililiğini, işlevselliğini tartışarak güçlü ve zayıf yönlerini alanyazın ışığında belirlemektir.

### **1.1 Kuramsal görüş**

Kuramın teorik temelinde hümanist, varoluşçu kuramcılar olan Nietzsche, Heidegger, Sartre ve Buber etkili rol oynamıştır. Yaşantısal aile danışmasının burada verilen temel kavramları ve diğer ilkeleri büyük ölçüde hümanist, varoluşçu kuramcılarının fikirlerinin bütünleştirilmesini temsil eder (Nystul, 2015). Hümanistik psikoloji "psikolojinin üçüncü gücü" olarak bilinir, psikanalitik ve davranışçı yaklaşımlara bir tepki olarak geliştirilmiştir (Malchiodi, 2003). Rogers ve Maslow'un öncülük ettiği hümanizm insanın doğasını iyi olarak belirtmiş ve insanın hayatının nihai hedefinin kendini gerçekleştirme (Maslow, 2001; Rogers, 2011) olduğunu öne sürmüştür (Topses, 2012).

Hümanizmin insana bakış açısı, gestalt kuramına da temel olan insan bütünlerin toplamından daha fazladır (Sharf, 2017), davranışları kasıtlı ve belirli bir hedefe yöneliktir (Bland & Eugene, 2017). Anlama ulaşma (Frankl, 2018), yaratıcılık (May, 2019), özgünlük (Mandic, 2012), sorumluluk bilinci, özgürlük (Yalom, 2018), seçim yapabilme (May, 2010), yaşantı, deneyim, farkındalık (Rogers, 1959), öz-düzenleme ve bütünlük kazanma (Clarkson, 2013) hedeflenir. Şu ana (Atabay, 2015) vurgu yapılarak geçmişin değil bu günün önemi üzerinde durulur. Varoluşçuluk felsefesi Dasein (Heidegger, 2001; McWhorter, 2003) kavramını yaklaşımın merkezine yerleştirir. Dasein varoluş farkındalığıdır ve bireyin dünyada var olmasını tanımlar. Sartre Heidegger'in bu kavramını varoluş özden önce gelir düşüncesiyle desteklemiştir. Farkındalığa erişmenin yolu otantik olmaktan (şimdi burada) geçer ve bu yönüyle dasein gestalt kuramındaki şimdi burada kavramıyla da yakından ilişkilidir (Topses, 2012; Jennings, 2018). Bu temellerden hareketle bütün yaşantısal aile danışmanları bireylerin özgürce seçim yapmasına, kendini gerçekleştirmesine, kendi kapasitesine güvenmesine vurgu yapar. Bireylerdeki herhangi bir işlevsiz davranış, bireyin büyüme sürecinde yeteneklerini kullanma ve önündeki başarı ihtimallerini gerçekleştirme eksikliklerinin bir yansıması olarak görülür. Her birey eşsiz ve biricik olduğundan varolan problemlerin çözümlerini keşfetmeleri, potansiyellerine ulaşmalarına yardımcı olmak yaşantısal aile terapistinin görevidir. Buna göre psikoterapi ortamı da aile üyeleriyle terapistin gerçek ve doğal oldukları kişilerarası iletişimi yansıtmalıdır. Deneyim, karşılaşma, güven, sezgi, varoluş, kendiliğindenlik, eylem, şimdi ve anı yaşama kuramın anahtar kelimeleridir (Goldenberg & Goldenberg, 2008).

Yaşantısal aile danışmanlığı aile bireylerinin her biri kendini gerçekleştirdiğinde aile işlevsel ve etkili olabilir savunmuştur. Yaklaşımı oluşturan zemindeki fikir ailedeki bireylerin duygularının farkında olması bu duyguları fark ettiğinde bastırmamasıdır. Bu duyguları fark etmeme ya da fark ettiğinde bastırma durumu aile üyelerinin bir veya birkaçında semptomla ifade edilen durumu oluşturduğunda ise aile ölü bir ortam oluşmuştur. Aile üyeleri arasındaki iletişim, etkileşim kopar ve birbirinden kaçınarak aile dışında iş, okul vs. meşgalelere yönelirler (Satir, 2017). Bu davranış örüntüsü ise aile işlevsizliğini daha aşağılara çekerek devam eder (Gladding, 2015). Aile danışmaya geldiğinde bu yaşantısal aile terapistleri aile arasındaki iletişim yapısına bakmadan önce şüana vurgu yapılır. Şimdi ve buradaya yapılan bu vurgu ile aile üyelerinin kendi benliklerinin farkına varılması hedeflenir (Costa, 1991).

Aile üyeleri duygusal duygu durumlarında düzenleme olmaksızın kendi absürtlükleriyle bağlantı kurmalıdır. Yaşantısal aile kuramcılarında olan Whitaker "absürt" kelimesine vurgu yapmış ve hayatın getirdiği bu absürtlüklerle değer vermiştir. Ailelerle çalışırken duygusal anlamlar ve boş davranışlar yoluyla onları kısırtarak absürtlükleri ile bağlantı kurmalarına zemin hazırlamıştır. Böylece danışanlarında doğallığı ve kendiliğindenliği oluşturmaya çalışmıştır (Cag & Acar, 2015).

Yaşantısal aile danışmanları bireylerin yaşantılarını ve gelişimlerini destekleyen aileyi sağlıklı olarak görürler. Satir'e göre aile birbirine karşı samimi ve açıktır. Birbirleriyle kızgınlıklarını, acılarını, üzüntülerini paylaşabilir, birbirlerine saygı sevgi gösterir ve değer verirler. Whitaker ailenin bireylerden oluşan bir yapı değil bir bütün olduğunu belirtmiştir (Nichols & Schwartz, 1998, akt. Nazlı, 2018). Terapistin misyonu da üç kuşak ailenin eş zamanlı olarak beraberlik hissi sürdürmesine, özerklik duygusu geliştirmesine yardımcı olmaktır. Ailedeki roller büyük ölçüde aile kuşaklarına göre belirlenmekte ve aile rollerini keşfetmeye zaman zaman aralarında rol değişimi yapmaya böylece esnek kalmaya teşvik edilir (Goldenberg & Goldenberg, 2008). Sağlıklı aileler 8 terimle çerçeveselendirilir: ait olma ve bireysellik, biliş ve sezgi, roller ve kişilik, kontrol ve içtepi, halkla ilişkiler ve kişisel ilişkiler, sevgi ve nefret, çılgınlık ve kurnazlık, durağanlık ve değişim. Bu faktörlerin her biri aile dengesini sürdürmek için değerli yapılarıdır (Ade-Ridder, 1990, akt. Nazlı, 2018).

Eğitim aile için yararlı olsa da ailenin ortak yaşantı süreci potansiyel değişimin en fazla gücünü içerir. Deneyimlerin çoğu bilinçdışında devam eder ve bunlara sembolik olarak en iyi şekilde ulaşılırı savunan yaşantısal aile danışmasının psikodinamik

temelini oluşturduğu açıktır (Whitaker & Keith, 1981, akt. Goldenberg & Goldenberg, 2008). Yaşantısal aile terapistleri, bireylerin altta yatan temel dürtü ve sembollerini arayıp onları ortaya çıkararak ailenin karmaşık dürtü ve sembol dünyasını anlamaya çalışır. Bireylerin mantık ve düşüncelerindeki malzemesinden yüz ifadelerinin altındaki gizli dünyaya bakarlar (Goldenberg & Goldenberg, 2008). Psikodinamik etkisi yansıtan bu terapistler bilinçli olmasa da bireylerin kişisel yeraltı dünyasında dürtülerin ve sembollerin hâkim olduğuna inanırlar. Yüzyeideki yaşamı devam ettiren şey bu yapıdır. Gerçek hayatta su akışını sağlayan sokakların altındaki boruların sağlaması gibi dürtülerimizin kaynağı da bilinçdışımızdan gelir. Dış gerçekliğe verdiğimiz anlam da bu iç gerçeklik tarafından belirlenir. Öyleyse bu terapi yaklaşımı düşünme, konuşma, mantık alanına yerleşmek yerine doğrudan yaşam seviyesine hareket etme çabasıdır (Whitaker & Bumberry, 2005).

## 1.2 Terapi süreci

Diğer her türlü ilişkide olduğu gibi aile danışması yol boyu bir dizi aşamadan geçer ve Whitaker' in tanımlaması ile yolculuk kör bilgi ile başlayarak boş yuva ile sonlanır (Whitaker & Bumberry, 2005). Ailedeki değişim bireyleri teker teker değiştirerek sağlanmaya çalışılır. Danışma içsel değişime odaklıdır (Ayaz & Kılıçarslan, 2020). Böylelikle içsel değişikliğin dış dünyaya ve davranışa yani tutuma yansması beklenir.

Terapist danışma sürecine başlarken ilk seanslarda danışanın neler olacağından bihaberdir bundan dolayı danışmaya karşı tedirgindirler, direnç gösterirler. Danışma sürecinde direnç aşıldığında ise aile bireyleri danışmaya geçmişlerinden bahsederek başlar ve ileriki seanslarda birbirlerine ve terapistle karşı olumsuz duygularından söz ederler. Aile bireyleri terapiye karşı güven geliştirdiğinde ise gerçek değişim başlamıştır ve terapi odağı geçmiş yaşantılardan bugüne gelmiştir. Aile bireyleri birbiriyle ilgilenmeye, problemlerine beraber çözüm aramaya, diğerinin güvenliği hakkında endişe duymaya başlar. Sorumluluklar üstlenilir ve kendilerinde meydana gelen değişim sürecini yönetirler. Gerçek duygu düşüncelerin ifade edilmesiyle savunmalar yok olur. Bireyler birbirlerine dönütler vererek gelişimi gerçekleştirirler. Savunmaların bırakılmasıyla birbirleriyle daha kolay yüzleşirler ve böylece gerçek hayatta da etkileşimleri ve aralarındaki bağları daha güçlenir. Danışma bittiğinde ise aile olumlu değişimi başarmış ve bireyler kendi başına özerk bir arada olduklarında ise bütün halledirler. Aile sisteminin değerleri belirlenmiş, karar verme, sorumluluk alma ve sorunların kabulünü öğrenmişlerdir (Fenell & Weinhold, 1989, akt. Nazlı, 2018).

Terapistler terapi boyunca ailedeki işlevsizliğin nedenleri konusunda endişelenmeden dinler, gözlemler yaşanan olaylarla iletişimde kalarak hasarı onarmada aktif mücadele verirler. Terapinin odağı aile danışması oturumlarında duyguların nasıl yaşandığı, güvenlik açıklarını nasıl ortaya çıkardığı ve düşüncelerin alenen paylaşılmasıdır. Terapi aile üyelerinin bireyselleşmesini, kişisel bütünlüklerinin sağlanması ve bireylerin aileye aidiyet duygusu geliştirmesine yardımcı olur. Danışanın semptomlarına katılmak yerine terapist tüm aileye dahil olur ve aile varlığının temeli grup olarak incelenmeye çalışılır (Goldenberg & Goldenberg, 2008). Danışman içgörü kazandırma yerine danışanların danışma yaşantılarına daha çok önem verir danışmada teknikler çok önemli değildir (Barker, 1992, akt. Nazlı, 2018).

Yaşantısal aile danışmasının 4 ana prensibi; deneyim gücü, aktif ve çok algılı teknikler, etkileme ve kaygı, kendiliğindenlik (spontanlık) ve oyunculuk (Tuttle, 1998). Terapist, aktif ve çok boyutlu teknikler kullanarak ailedeki bireylerin daha yoğun yaşantılarına olanak tanır (Bischof, 1993). Eğlenceli ve ilginç olarak görülen aktif etkinlikler, savunma mekanizmalarının ortadan kaldırılmasını sağlar. Bu nedenle de danışanlar çoğu zaman ifade edilmemiş duygu, düşüncelerini özbişlerinde bile ortaya çıkarırlar (Smith, 1998).

## 2 Yöntem ve Kullanılan Teknikler

Yaşantısal aile danışma oturumlarında kullanılan teknikler kuramcılar açısından 2 gruba ayrılabilir. Başını Satir' in çektiği yapılandırılmış terapi tekniklerini kullanan ve başını Whitaker' in çektiği kişiselliğe, doğallığa, yaratıcılığa vurgu yapan grup olmuştur. Günümüz yaşantısal aile danışmanları ise bunun tam ortasında yer alır (Gladding, 2015). Aile danışmanlığında kullanılan en yaygın yapılandırılmış terapötik etkileri Satir geliştirmiştir (Demirbilek, 2015). Bunun yanında yaşantısal aile terapisinde oturumun içeriği ailenin ve bireylerin ihtiyaçlarına göre değişebilir, terapistte esnek bir çalışma olanağı sunar (Evans, Turner & Trotter, 2012). Kullanılan birçok tekniği kendileri geliştirmemiş, özellikle gestalt yaklaşımı olmak üzere diğer yaklaşımlardan ödünç almışlardır. Bu tekniklerden bazıları (Sheras, 1978; Costa, 1991; Gladding, 2015; Kesici, Mert, Büyükbayraktar & İlğün, 2017; Tönbül, 2020);

Ben durumu, işlevsiz ailelerde aile üyeleri kendini ifade ederken sık sık "biz" ifadesiyle konuşur ve bu olumsuz bir durum olarak görülür. Terapist terapist bu düzeltmek için sık sık aile üyelerine "ben" vurgusu yaparak konuşmalarını sağlar.

Aile haritaları, ailenin neslini üç kuşak temsilini içeren bir görselleştirmedir. Bireyler yuvarlakla, aile içi ilişkiler ise çizgilerle sembolleştirilir.

Aileyi yeniden yapılandırma, danışmada amaç aile yapısında değişim sağlamak olduğu için bu teknik terapistin merkezindedir. Ailede problemlili durumun sürdürülmesine sebep olan yapı değiştirilerek aile daha işlevsel hale getirilir, etkileşim güçlendirilir.

Aranıyor ilan yazdırma, her bir aile üyesi beklentileri yönünde özelliklere sahip istediği gibi bir aile üyesi hakkında yazı yazar böylece ailede olması istenen hayaller, sahip olunan değerler hakkında farkındalık oluşur ve bu ilanlar değişim için referans olarak kullanılır.

Aile yaşam gerçeği kronolojisi, aile üyelerinden en yaşlı üyenin doğumundan şimdikiye genişletilmek üzere üyelerin her biri geçmişini bu güne kadar yazılı şekilde hazırlaması istenir, ebeveynler de kendi ailelerini diğerlerine anlatabilir, böylelikle ailedeki önemli olaylara vurgu yapılır.

Aile sahnesi(drama), her bire aile üyesine önce kendi gördüğü şekliyle aileyi anlatması sonradan ise görmek istediği şekliyle aileyi anlatması istenir. Üyenin anlattığı eski ve yeni haliyle günlük yaşamdaki bir sahne diğer aile üyelerinin de aktif katılımıyla beraber canlandırılır. Ailedeki pek çok durumda bu uygulama tekrar edilerek aile bireylerinin birbirlerine karşı empati geliştirmesi sağlanır.

Heykeltıraşlık, ailedeki iletişim ve etkileşim örüntüsünün aile bireyleri tarafından görülmesini sağlar. Temsili kendileri yapabildiği gibi değişik nesnelere (taşlar, kabuklar, çubuklar) kullanarak da yapabilirler, durumu abartabilirler. Üyelere düşünmek için belli süre tanınır ve düşünceleri ifade ettirilir, farkındalıkları arttırılır.

İpler(bağlar), aile üyeleri arasındaki ilişkiler ip yoluyla temsil edilir. Her bir aile üyesinin beline ailedeki üyeler kadar ip bağlanır ve bu ipler çekilir. Bu metaforik ifadeyle aile üyeleri arasında oluşan ikili gerilimin aslında tüm aileyi etkilediğinin anlaşılması sağlanır.

Aile stres balesi, hızlı ve akıcı şekilde üyeler pozisyonlarını değiştirerek günlük hayatında kullandığı iletişim kalıplarından işlevsiz olanlarını fark etmesi sağlanır.

Çapalama, birey duygusal yoğunluğu yüksek olan durumlarda güçlü, farklı uyaranlarla ilişki kurmaya yatkındır ve bu teknikte de oluşturulan bu bağ "çapa" olarak kavramsallaştırılmıştır.

Parçaların partisi, seçilen bir aile üyesinin üzerinden diğer aile üyeleri o üyeyi oluşturan farklı parçaları canlandırır. Buradaki amaç aile üyelerinin diğeri ve kendi hakkında farklı özelliklerini görmesi bunları fark etmesidir.

### 3 Sonuç ve Öneriler

Hümanist, varoluşçu kuramların teorileri üzerine şekillenen Whitaker ve Satir'in öncülük ettiği yaşantısal aile danışması bireyin sorumluluklarını üstlenmesini, problem çözmesinde katkı sağlayarak farkındalıklarını arttırır ve varolan potansiyelini ortaya çıkararak kendini gerçekleştirmesinde yardımcı olmaktadır. Şu ana yapılan vurgu ile danışma sürecini kısaltmaktadır. Nazlı (2018) tarafından bildirilen kuramın zayıflıkları ise tekniklerin çoğunun ödünç olup kendi tekniklerini geliştirmemiş, tavsiye yönelimli ve bireyselci olmalarıdır. Varoluşçu yönelimli terapiler teori ve uygulamanın tutarlı şekilde derlenerek kolayca sistemleştirilemez bu nedenle de diğer hümanist kuramlardan daha fazla kusurlu olabilir. Hem duruma hem kişiye özel olmakla beraber genellikle kendine özgü görünme dezavantajları vardır (Haldane & McCluskey, 1982). Bu nedenle yaklaşımı öğrenip uygulamak isteyen danışmanlar için standartlaşmış bir eğitimleri yoktur.

Whitaker' in ölmesiyle kuram biraz geri plana düşmüş gibi görünse de günümüz postmodern dünyasında hümanist akımların popülerliğini hala korumasıyla yaşantısal aile danışması da aile danışma kuramları arasındaki yerini korumaktadır. Yapılan güncel çalışmalarda işlevselliği, yararlılığı vurgulanmaktadır (Thompson, Bender, Cardoso & Flynn 2011; Byrne, Carr & Clark, 2004; Fisher, 2007; Piercy & Deacon, 2001). Elliot, Greenberg & Lietaer (2004) yaşantısal terapinin özellikle depresyon, anksiyete bozuklukları, travma ve evlilik sorunlarında etkili sonuç verdiğini bildirmişlerdir. Ayrıca yurt dışında yazılan makalelerde yaşantısal aile danışmanlığının başka kuramlarla birleştirilmesiyle oluşan eklettik yaklaşımların da terapiye başvuran danışanlarda başarılı sonuçlar verdiğini ortaya konulmuştur (Brubacher, 2017; Mitrofan & Coman, 2012).

Türkiye' de bu kuramın Türk kültürüne uygulamasıyla ilgili yapılan çalışmalar sınırlıdır dolayısıyla bu kuram teoriyle sınırlı kalmaktadır (Durak & Fışiloğlu, 2007). Sonuç olarak, Türkiye'de de aile danışmanlığında danışman eğitimlerinde bu kurama daha fazla yer vermek, sahadaki uygulamalarda bu kuramdan yararlanmak, araştırmalarda yararlılığı bildirilen yaşantısal aile danışmanlığının başka kuramlarla birleştirilmesiyle oluşturulan eklettik yaklaşımıyla aile danışmanlık hizmeti vermek günümüz ve gelecek dünyasındaki modern insanın ihtiyaçları baz alındığında yararlı olabileceği düşünülmektedir.

Bu bilgiler ışığında, aile psikolojik danışmanlığının önemi her geçen gün artmaktadır. Modern insan yaşamı ve çekirdek ailenin şehirlerde yaşıyor olması ile sosyal ve ruhsal destek birimleri yavaş yavaş ortamlarından uzaklaşmaktadır. Bu durumda aile üyelerinin kişilik ve karakter gelişimlerinin de sağlam temellere dayanması gerektiği söylenebilir. Ailenin önemli bir kurum olduğu düşünür ise hatta toplumun temel yapı taşı olduğu kabul edildiğine göre aile psikolojik danışmanlığı çerçevesi, üniversitelerin bünyesinde pozitif bilimlerin referansı ışığında bilim dalı açılması ve lisans eğitimi ile aile danışmanlığı hizmetlerinin verilmesi önerilebilir.

### 4 Kaynakça

Atabay, P. H. (2015). Narsistik ve sınır kişilik bozukluklarının terapisinde geştalt yaklaşımı diğer yaklaşımlardan daha etkili olabilir mi? *Temas: Geştalt Terapi Dergisi*, 2(1), 33-77.

Ayaz, B., & Kılıçarslan, F. (2020). *İstanbul Üniversitesi Açık ve Uzaktan Eğitim Fakültesi*. Mayıs 31, 2020 tarihinde Aile Terapisi: [https://cdn-acikogretim.istanbul.edu.tr/auzefcontent/19\\_20\\_Guz/aile\\_terapisi/10/index.html#konu-1](https://cdn-acikogretim.istanbul.edu.tr/auzefcontent/19_20_Guz/aile_terapisi/10/index.html#konu-1) adresinden alındı

Bayer, A. (2013). Değişen toplumsal yapıda aile. *Şırnak Üniversitesi İlahiyat Fakültesi*, 4(8), 103-129.

Bischof, G. P. (1993). Solution-focused brief therapy and experiential family therapy activities: An integration. *Journal of Systemic Therapies*, 12(3), 61-73.

Bland, A., & Eugene, D. (2017, Mart). *ResearchGate*. Haziran 2020 tarihinde The Humanistic Perspective in Psychology: DOI: 10.1007 / 978-3-319-28099-8\_1484-2 adresinden alındı

Brubacher, L. (2017). Emotionally focused individual therapy: An attachment-based experiential/systemic perspective. *Person-Centered & Experiential*, 16(1), 1-18.

- Byrne, M., Carr, A., & Clark, M. (2004). The efficacy of couples-based interventions for panic. *Journal of Family Therapy*, 26(2), 105-125.
- Çag, P., & Acar, N. V. (2015). A view of the symbolic-experiential family therapy of Carl Whitaker through movie analysis. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 15(3), 575-586.
- Cihan, Ü., & Karakaya, H. (2017). Yaşantısal bir aile terapisti: Virginia Satir. *Munzur Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(10), 70-89.
- Clarkson, P. (2013). *Gestalt Counselling in Action (4th Ed)*. London: Sage.
- Costa, L. (1991). Family sculpting in the training of marriage and family counselors. *Counselor Education and Supervision*, 31(2), 121-131.
- Demirbilek, M. (2015). Aile danışmanlığı: bir uygulama örneği. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 2(12), 28-38.
- Durak, E. Ş., & Fışiloğlu, H. (2007). Film analizi yöntemi ile Virginia Satir aile terapisi yaklaşımına bir bakış. *Türk Psikoloji Yazıları*, 10(20), 43-62.
- Elliot, R., Greenberg, L. S., & Lietaer, G. (2004). *Research on Experiential Psychotherapies. (5th ed.)* M. J. Lambert (edit.), *Bergin & Garfield's Handbook of psychotherapy and behavior change*, ss. 493-539. New York: Wiley.)
- Evans, P., Turner, S., & Trotter, C. (2012). *The Effectiveness of Family and Relationship Therapy: A Review of the Literature*. Melbourne: PACFA.
- Fisher, R. M. (2007). Rob Fisher's book experiential psychotherapy with couples: a guide for the creative pragmatist. *Hakomi Forum*, 18, 51-62.
- Frankl, V. E. (2018). *İnsanın Anlam Arayışı (çev. Budak S.)*. İstanbul: Okuyan Us.
- Gladding, S. T. (2015). *Family Therapy: History, Theory, and Practice(8th Ed.)*. Pearson.
- Goldenberg, I., & Goldenberg, H. (2008). *Family Therapy An Overview(8th Ed)*. United States: Brooks/Cole Cengage Learning.
- Gurman, A. E., & Fraenkel, P. (2002). The history of couple therapy: a millennial review. *Family Process*, 41(2), 199-260.
- Haldane, D., & McCluskey, U. (1982). Existentialism and family therapy: a neglected perspective. *Journal of family therapy*, 4(2), 117-132.
- Heidegger, M. (2001). *Being And Time(çev. Macquarrie J. & Robinson B.)*. USA: Blackwell
- Jennings, R. (2018). *Existentialism Is a Humanism*. LitCharts.
- Kabir, S. M. (2017). *Essentials of Counseling*. Dakka: Abosar Prokashana Sangstha.
- Kesici, Ş., Mert, A., Büyükbayraktar, Ç. G., & İlgin, E. (2017). *Aile Terapisinde Kullanılan Teknikler(5. Basım)*. Ankara: Nobel.
- Malchiodi, C. A. (2003). Humanistic Approaches. C. A. Malchiodi içinde, *Handbook of Art Therapy* (s. 58-71). New York: The Guilford Press.
- Mandic, M. (2012). Authenticity in Existential Coaching. E. Deurzen, & M. Hanaway içinde, *Existential Perspectives on Coaching* (s. 21-31). London: Sage.
- Maslow, A. (2001). *İnsan Olmanın Psikolojisi (çev. Gündüz O.)*. İstanbul: Kuraldışı.
- May, R. (2010). *Aşk ve İrade (çev. Namer Y.) (5. Baskı)*. İstanbul: Okuyan Us.
- May, R. (2019). *Yaratma Cesareti(çev. Oysal A.)*. İstanbul: Metis.
- McWhorter, L. (2003). Subjecting Dasein. A. Milchman, & A. Rosenberg içinde, *In Foucault and Heidegger: Critical Encounters* (s. 110-126). Minneapolis: University of Minnesota Press.
- Mitrofan, I., & Coman, P. (2012). Elaboration and implementation of an Experiential-systemic counseling model for adolescent victims of intra- family violence. *Social and Behavioral Sciences*, 33, 80 – 84.
- Nazlı, S. (2018). *Aile Danışmanlığı (14. Baskı)*. Ankara: Anı yayıncılık.
- Nichols, M. P. (2013). *Aile Terapisi: Kavramlar ve Yöntemler(çev. Gündüz O.)*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Nystul, M. S. (2015). *Introduction to Counseling: An Art and Science Perspective (5th Ed.)*. CA: SAGE publications.
- Piercy, F. P., & Deacon, S. A. (2001). Qualitative methods in family evaluation:creative assessment techniques. *The American Journal of Family Therapy*, 29(5), 355-373.)
- Rogers, C. R. (1959). A Theory of Therapy Personality and Interpersonal Relationships, Aa Developed in The Client- Centered Framework. S. Koch içinde, *Psychology: A Study of a Science. Formulations of the Person and the Social Context* (s. 184-254). New York: McGraw Hill.
- Rogers, C. R. (2011). *Kişi Olmaya Dair (çev. Babacan A.)*. İstanbul: Okuyan Us.
- Sample, L. (2009). *The History of Family Therapy: Conceptual and Clinical Influences*. Sage Publications.
- Sarı, T. (2015). *Aile danışmanlığının engelli çocuk annelerindeki anksiyete, depresyon ve stres düzeylerine etkisi*(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi Tıp Fakültesi, Erzurum
- Satir, V. (2017). *İnsan Yaratmak (çev. Yeniçeri S.)*. Beyaz Yayınları.
- Sharf, R. S. (2017). *Psikoterapi ve Psikolojik Danışma Kuramları: Kavramlar ve Örnek Olaylar (çev. Acar N. V.) (5. Baskı)*. Ankara: Nobel.
- Sheras, P. L. (1978). *Using family reconstruction techniques with families in therapy*. Toronto, Ontario, Canada: The Annual Convention of The American Psychological Association.

- Smith, G. L. (1998). The present state and future of symbolic-experiential family therapy: a post-modern analysis. *Contemporary Family Therapy*, 20(2), 147-161.
- Thompson, S. J., Bender, K., Cardoso, J. V., & Flynn, P. M. (2011). Experiential activities in family therapy: perceptions of caregivers and youth. *Journal of Child and Family Studies*, 20(5), 560-568.
- Topses, G. (2012). Rehberlik ve psikolojik danışma kuramlarının felsefi temelleri. *Folklor/Edebiyat*, 18(70), 93-106.
- Tönbul, Ö. (2020). Aile danışmanlığı tekniklerinin okul psikolojik danışma ve rehberlik servislerinde kullanımının incelenmesi. *Gelişim ve Psikoloji Dergisi*, 1(1), 37-47.
- Tuttle, L. C. (1998). Experiential family therapy: an innovative approach to the resolution of family conflict in genetic counseling. *Journal of Genetic Counseling*, 7(2), 167-186.
- Whitaker, C. A., & Bumberry, W. M. (2005). *Dancing With The Family: A symbolic-experiential approach*. USA: Brunner/Mazel.
- Yalom, I. (2018). *Varoluşçu Terapi (çev. Babayiğit Z.)*. İstanbul: Pegasus Yayınları.

### Extended Abstract

Nietzsche, Heidegger, Sartre and Buber, who were humanistic and existentialist theorists, played an influential role in the theoretical basis of theory. Humanism has specified the nature of human in a good way and stated that the ultimate goal of human life is self-actualization. Humanist theoreticians have suggested that terminal behaviors are directed towards a certain intentional goal. In the theory, it is aimed to gain of reaching to content, creativity, life, experience, making choices, taking responsibility, freedom, authenticity and awareness. Any dysfunctional behavior in individuals is seen as a reflection of the individual's inability to use their abilities in the process of growth and to realize the possibilities of success ahead of them. Since each individual is peerless and unique, it is the duty of the experiential family therapist to help them discover solutions to existing problems and reach their potential. Accordingly, the psychotherapy environment should reflect the interpersonal communication in which the family members and the therapist is real and natural. Experience, encountering, trust, intuition, existence, spontaneity, action, living now and the moment are the keywords of the theory.

In the therapy process, on the other hand, while starting with the counseling process, client is unaware of what will happen in the first sessions, so they are nervous and show resistance to the counseling. When the resistance is overcome during the counseling process, family members begin counseling by talking about their past and talk about their negative feelings towards each other and the therapist in the next sessions. When family members develop confidence in therapy, real change has begun and the focus of therapy has come from past lives to the present. Family members begin dealing with each other, seeking solutions to their problems, and worrying about the safety of the other. Responsibilities are assumed and they manage the period of change that occurs within them. With the expression of true emotion thoughts, defences disappear. Individuals perform development by giving feedback to each other. With the leaving of the defenses, they face each other more easily, and thus, their interactions and ties between them become stronger in real life as well. When the counseling is over, the family has achieved positive change and when individuals come together autonomously on their own, they become a one. The values of the family system have been determined, they have learned decision making, responsibility taking and acceptance of problems.

They have not developed many techniques by themselves, but borrowed from other approaches, especially from the gestalt principle. Some of these techniques are; family life fact chronology, self status, family maps, family restructuring, touching, printing searching advertisement, family scene (drama), sculpting, ropes, metaphor, hoeing, family stress ballet, party of parts, family puppet interview, role play, spatialization, family portrait (choreography), family floor plan, metaphors and games.

Experiential family counseling, led by Whitaker and Satir, based on the theories of humanistic and existential theories, helps the individual take on their responsibilities, increase their awareness by contributing to problem solving, and reveal their existing potential. With the emphasis on 'right now right here', it shortens the counseling process. The weaknesses of the theory are that most of the techniques are borrowed and it has not developed its own techniques, and they are advice-oriented and individualistic. Existentialist-oriented therapies cannot be easily systematized by consistently compiling theory and practice, so they may be more flawed than other humanistic theories. Although it is unique to both the situation and the person, there are generally disadvantages of appearing unique.

The aim of this study is to determine the strengths and weaknesses of the experiential family counseling theory in the light of the literature by discussing the efficacy and functionality of counseling and by revealing its theoretical basis, therapeutic process and techniques.

In Turkey, studies on the application of this theory to Turkish culture are limited, so this theory is limited to the theory. As a result, in Turkey, including more to this theory in family counseling and counselor education, utilizing this theory in practice in the field, and providing family counseling services with an eclectic approach created by combining experiential family counseling with other theories whose usefulness has been reported in researches, are thought to be useful based on the needs of modern people in the present and future world.

In the light of this information, the importance of family psychological counseling is increasing day by day. With the modern human life and the fact that the core family lives in cities, social and spiritual support units are gradually moving away from their environment. In this case, it can be said that the personality and character development of family members should be based on solid bases. If it is thought that the family is an important institution, even it is considered to be the keystone of society, it can be

suggested to open a branch of science with a family psychological counseling framework in the light of the reference of positive sciences within the universities, and to provide family counseling services with undergraduate education.