

Aileyi Örselleyen Sorunlara Modern Psikoloji Derman Olabilir mi?

Aile; kırılğan bir zemindeki güçlü bir sistem, yahut güçlü bir zemindeki kırılğan bir sistem olabilir. Dolayısıyla içsel ya da dışsal etkenlerle sınanabilir. Ailenin, üstünde kurulduğu kültür, gelenek, aktarılan akrabalık ilişkileri, ritüelleri ve elbette sosyo-ekonomik durumu zemin olarak düşünebiliriz. Eşlerin bir yandan kendi kişilik yapıları, benimsedikleri toplumsal roller, değerler sistemi, beklentileri ve diğer yandan ailelerinden aktarageldikleri ilişki kurma biçimleri, akrabalık bağları ve ritüelleri ise ailenin yapı taşlarını oluşturur.

Her çekirdek aile toplumsal yapının izlerinden müteşekkil bu zeminde eşlerin -ve doğumlarından itibaren de çocukların- farklı özelliklerinin birbirine geçmesiyle kendi biricik sistemini kurar. Aile bazen zeminin, bazen de sistemin kırılğanlığı nedeniyle örselenebilir. Zemin kırılğansa bu toplumsal düzlemde problemlere işaret eder ki ekonomide, adalette, güvenlikte, sosyal politikalarda olduğu gibi devlet eliyle düzeltilmesi gereken koşulları içerir. Modern psikolojinin tek başına bu ihtiyacı karşılaması elbette beklenemez. Ancak belirli bir aile sisteminin içinden gelen sorunlarla uğraşmak için gerekli kuramsal bilgiyi, uygulama yöntemini ve uygulamanın etik çerçevesini elbette sunar.

Karı-koca veya ebeveyn-çocuk arasında kültürel, değerler bakımından veya sosyoekonomik şartların yol açtığı çatışmaları çözmek için çok yönlü bir iyileştirme gerekir. Meselâ, yoksullukla mücadele

ederken okulu bırakan bir çocuk aile sistemini elbette örselleyecektir. Çocuğun alacağı psikolojik destek, zemindeki yoksulluğu gidermedikçe okula dönmeyi sağlayamayabilir. Evde engelli veya bakıma muhtaç biri varsa, mutlaka bir ebeveynin -genellikle anneye düşmekte- onunla tam zamanlı ilgilenmesi gerekecektir. Aile, kurumsal bir sosyal desteğe ulaşamıyorsa veya devlet desteği oldukça sınırlıysa (verilen rehabilitasyon süresi, engelli okulları, kaynaştırma sınıfları vb.), bir psikolojik destek annenin ağır yükünü ne kadar hafifletebilir, depresyon riskini ne kadar azaltır veya ailede yeterince ilgi ve bakım alamama ihtimali olan diğer çocukların örselenmesini ne kadar önleyebilir?

Psikoloji bilimi aile kurumunu en temelde üç şekilde destekleyebilir: İlki, psikoloji alanındaki bilim insanlarının yaptıkları çalışmalarla toplumu bilinçlendirmesi (medya organlarında, psikoeğitimlerde ve topluma yönelik projelerde vb.), ikincisi devlet kurumlarının sunduğu sosyal hizmet (yerel yönetimlerin sunduğu psikolojik hizmetler, Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığına bağlı kurumlar, rehberlik ve araştırma merkezleri vb.), üçüncüsü gerek devlet hastanelerindeki, gerekse özel sağlık meslek birimlerindeki psikolojik destek.

(1) Bu bağlamda yazmak, konuşmak, eğitimler düzenlemek, sivil toplum kuruluşlarıyla işbirliği yapmak, çalıştaylar düzenlemek suretiyle hem topluma, hem de politika notu geliştirerek doğrudan



yürütme organlarına ulaşmaya çalışmak psikoloji bölümündeki akademisyenlerin toplumsal ve vicdani görevlerindedir. Hatta mesleki etik tüm psikologları bilimsel bilginin yaygınlaşmasına katkı sağlamakla sorumlu tutar. Elbette bu noktada sosyal medya ve dijital platformlar, bilimsel bilgiyle popüler psikolojinin birbirine karışmasına yol açıyor. Bilgi kirliliği riskini artırıyor; ancak bu dijital okuryazarlığın da yaygınlaşmasıyla ilgili bir durum. Yani doğrudan psikoloji biliminin etki alanından bahsetmiyoruz.

(2) Gerek yerel yönetimlerin, gerekse devlet organlarının sunduğu aileye yönelik sosyal hizmetler, aile danışmanlığı ve psikolojik destek imkânları oldukça önemli. Ama nasıl ki yeterli sayıda okul ve öğretmenin bulunmayışı yüksek mevcutlu sınıflarda düşük kaliteli eğitimi; yeterli hastane ve

sağlık personelinin bulunmayışı doktor başına düşen hasta sayısının çokluğuna bağlı olarak sağlık hizmetlerinde aksamayı getiriyorsa, aynı durum psikolojik destek ve sosyal hizmet birimleri için de söz konusu. İhtiyaç sahibi çok; ancak hizmet birimleri veya psikolojik destek personeli her il için yeterli sayıda değil. Başvuru sahibinin ihtiyacının karşılanamaması veya durumun takibinin yapılamaması gibi riskler oldukça yaygın görünüyor.

6 Şubat depremi bu bağlamda ele alınabilecek çarpıcı bir örnektir. Yası hâlâ devam eden bu afette, kompleks travma yaşanması bekleniyordu. İhtiyaçlar hiyerarşisinde ilk sırada olmamasına karşın olabildiğince erken bir zamanda gerek sivil toplum kuruluşlarının¹ ve gerekse bakanlıkların ve başkanlıkların² psikolojik ilk yardım ekipleri sahaya indi. Türk Psikologlar Derneği'nin öncü ekipleri

1 Türk Kızılay. (2023, 6 Mart). *Kızılay'ın deprem bölgesindeki yardım seferberliği* [Haber No. 7276]. https://www.kizilay.org.tr/Haber/HaberArsiviDetay/7276?utm_source=chatgpt.com

2 Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı. (2023, Şubat). *Şubat 2023 e-bülten* [PDF]. <https://www.aile.gov.tr/media/131235/subat-2023-e-bulten.pdf>

Millî Eğitim Bakanlığı. (2023, 10 Şubat). *Psikososyal destek eylem planı ve psikososyal destek programları yayımlandı*. <https://www.meb.gov.tr>

sahadaki psikolojik ihtiyaçları raporlaştırdı³. Psikolojik ilk yardım aşamasının tamamlanmasıyla pek çok psikoterapi derneği ve topluluğu oluşturdukları gönüllü psikolog ve psikolojik danışman gruplarıyla post-travmatik stres bozukluğuna yönelik müdahaleler yaptı. Zamanla bu gönüllü çalışmalar da nihayete erdi ancak hayatta kalan kişilerin deprem öncesi normallerine yakınlaşabilmelerini, yaşadıkları kayıplarının yasını tutabilmeleri ve yaşayan aile fertleriyle veya yalnız başlarına yeniden bir hayat kurabilmeleri için ihtiyaç duydukları destek uzun bir süre daha devam etti ve edecektir. Çünkü artık toplumsal sağaltım için adalet sistemi, sağlık sistemi, eğitim sistemi ve emniyet gibi farklı kurumların sağlıklı şekilde işlemesi elzemdir. Ancak toplumsal mekanizmalar sağlıklı bir şekilde işlediğinde psikoloji biliminin uygulamaları da bireyi, aileyi ve toplumu destekleyebilir.

(3) Psikolojik destek bağlamında verilen danışmanlık, çift/aile terapisi veya bireysel psikoterapi ile aile sisteminin güçlenmesi, içsel sorunları aşması veya onu tehdit eden mevcut problemin ele alınması ve çözülmesi sağlanabilir. Psikolojinin en temel katkısı spesifik bir aileye veya o ailenin güçsüz düşmüş bir ferdinedir. Kişinin veya ailenin karşılaştığı zorluk toplumsal, kültürel, ekonomik veya sağlık süreçleri gibi aileden büyükse genellikle terapist ailenin bu zorlu durum karşısında dayanıklılığını artırmaya, uyum sağlamalarını kolaylaştırmaya ve aile bireyleri arasındaki ahenği yeniden inşa etmeye çalışır. Yani amaç aileyi güçlendirmektir. Ancak problem aile sisteminin

içindense, örneğin çiftler arasında çatışma, inatlaşma, aldatma, şiddet, aşırı bencillik, sorumluluk almama, aşırı eleştiri ve kontrol vb. söz konusuysa bu durumda terapinin amacı problemi çözmez. Yani aile sistemini düzeltmeyi, şiddeti durdurmayı, problemleri davranış paterni ile onun sonuçlarıyla aileyi yüzleştirmeyi ve kişilerin yakın ilişkideki temel haklarını öğretmeyi amaçlar. Burada psikoterapist, kendi değer sistemini aileye veya bireye dayatmaz. **Temel prensip danışanın değer sistemi içinden bir çözüm üretmek, danışanın şartlarını gözetmek ve onun hayatına ve kişisel gücüne en uygun olan, en sürdürülebilir hedefi belirlemektir.** Her terapi süreci inişli, çıkışlıdır, doğrusal değildir, nihai bir mutluluğu vaat etmez. Danışan zaman zaman görüşmelerden canı acıyarak da çıkabilir. Ancak son tahlilde insanın iyi oluşunu, psikolojik iyi oluşunu artırmadıkça, onun büyümesini sağlamadıkça bir terapi süreci yapması gerekeni eksik bırakmış demektir.

Modern psikolojinin; bireyselci kültür içinde doğarak o kültürün ideal toplum, ideal yaşam tarzı ölçütlerine göre sağlıklı bireyi, ilişkiyi, davranışı ve aileyi tanımlamasından ve bu tanımları dayatmasından duyulan endişe sıklıkla dile getiriliyor. Şunu hatırlamakta fayda var, psikoloji bilimi doğası gereği bağlamsal bir bilgi üretir. Evrensel ilkelere ulaşmaya çalışsa da kültüre duyarlı, toplumların farklılıklarını hesaba katan, karşılaştıran ve bilimsel yöntemlere sıkıca bağlı bir disiplindir. Üstelik toplumun bir şekilde olumsuz yönde dönüşümünden endişe ediliyorsa (korucu toplumu,

gov.tr/psikososyal-destek-eylem-plani-ve-psikososyal-destek-programlari-yayimlandi/haber/29014/tr?utm_source=chatgpt.com Türkiye Cumhuriyeti İçişleri Bakanlığı Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı (AFAD). (2023, 1 Mart). Kahramanmaraş'ta meydana gelen depremler hakkında 36. https://www.afad.gov.tr/kahramanmarasta-meydana-gelen-depremler-hk-36?utm_source=chatgpt.com Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı. (2023, 19 Temmuz). Dünya Sağlık Örgütü işbirliği ile korunma ve bakım altındaki çocuklara yönelik deprem sonrası psikososyal destek programı geliştirildi. https://www.aile.gov.tr/chgm/haberler/dunya-saglik-orgutu-isbirligi-ile-korunma-ve-bakim-altindaki-cocuklara-yonelik-deprem-sonrasi-psikososyal-destek-programi-gelistirildi/?utm_source=chatgpt.com

3 Türk Psikologlar Derneği. (2023, Şubat). *Öncü ekip saha gözlem ve ihtiyaç değerlendirme raporu: 10-17 Şubat 2023* [PDF]. <https://media-cdn.t24.com.tr/files/1677328476639-tpd-rapor-1.pdf>

yalnızlık pandemisi, narsistik bireyler, ailenin çözülmesi vb.) modernizm tarihini, yalnızca ekonomik değil, kültürel ve hatta “akademik” emperyalizmi ve vahşi kapitalizmi değerlendirmek daha öncelikli olacaktır, psikoloji bilimini değil. Öyle ki, bu olguyu tüm sosyal bilimler ayrı ayrı inceler. Zira oldukça karmaşık ve çok yönlü bir süreçtir.

Bireysel iyi oluşu, ailenin iyi oluşunun önüne koyan temel bir kabul veya bir teori yoktur. Psikoloji insan tekinin ruh sağlığı ve ruh sağlığı problemleriyle ilgilendiği gibi, ailenin dinamikleri ve nasıl daha iyi işleyebileceğiyle de ilgilenir. Bir psikolog çatışmalı bir çifti görüşmeye aldığı anda onların çift uyumunu, aile içi sorumluluklarını, toplumsal roller hakkındaki uyumsuzluklarını, kök ailelerin müdahalesini, eşlerin kök ailelerinden sağlıklı şekilde ayrışıp ayrışamadıklarını, her birinin kendi geçmişini, psikolojik dayanıklılıklarını ve varsa psikopatolojilerini bir arada değerlendirir. Danışanın duygularını, düşüncelerini gözlemler, fark eder ve empatiyle onlara geri sunar, onların kendilerini keşfedecekleri sorular sorar, yakaladığı davranış örüntülerini bir hipotez gibi sunar ve ancak danışanlar da bu hipotezi doğrularsa onunla hareket eder. Dolayısıyla bir psikoterapi görüşmesinin kaptanı uzman değil danışandır. **Evlilikle ilgili problemlerle en iyi nasıl baş edebilecekse psikolog o yolu seçmesine yardımcı olur ve elbette o yoldaki olası risklere ve artılara ışık tutar. Yoksa bir terapistin evlilikle ilgili bir karar vermesi, aile fertlerinin uyumunu gözetmeksizin fikirlerini söylemesi beklenemez, bu etik dışıdır.**⁴

Bununla birlikte herhangi bir psikolog, yine etik ilkeler gereği danışanın (ve her insanın) güvenliği,

temel insani hakları ve insanlık onurunun savunucusudur. Şiddete maruz kalan bir aile bireyi için, yine öncelikli olarak o bireyin psikolojik gücünü, karşılaşıcağı riskleri ve verdiği kararları dikkate alarak o kişinin tüm yasal süreci, haklarını, kendi sosyal destek ağını öğrenmesini sağlar. Hatta bu kişi bir çocuksa, doğrudan yetkililere başvurabilir.

Bireyin yüksek iyiliği için ailenin iyiliğini, sırf aile bütünlüğü için de bireyin kendisi gibi olma hakkını, güvenliğini veya onurunu feda edemeyiz. Modern psikoloji bireyi ait olduğu aileden bağımsız ele almadığı gibi, ikisi arasında bir karşıtlık görmez; aksine birbirlerini destekleyen bir şekilde işlemelerine olanak sağlamak amacıyla modeller geliştirmeye çalışır.

Toparlamak gerekirse, modern psikoloji sunduğu kuramlarla yalnızca bireyin değil, ailenin de iyi oluşunu hedefler. Bu doğrultuda ailenin iyi oluşuna katkı sağlayacak psikolojik becerileri tanımlar ve sunar, teknikler geliştirir, bunları kültüre duyarlı hâle getirmek de yine psikologların çalışmalarıyla mümkündür. Tüm bilim dalları gibi psikoloji de çağı yansıtacak şekilde gelişecektir. Şimdiye kadar sunduğu kuram, araştırma ve tespitlerin hâlen geçerli olmalarını, işe yaradıklarının bir delili olarak görmek mümkün. Şayet olguyu iyi tanımlamazlarsa, toplumsal problemler nedeniyle acı çeken bireye yeterli bir çözüm önerisi sunamazlarsa onlar da değişecektir. Dolayısıyla açık yüreklilikle söylemek gerek ki **aileyi örseleyen sorunlara psikoloji bilimi derman olma adayıdır, ancak bu problemlere yalnızca bir düzeyde cevap verme sınırlılığına sahiptir.** Diğer bilim dalları ve toplumsal mekanizmalarla bütünlük ve işbirliği içinde üretilecek çözümler bu sorunlara derman olabilir.

4 Türk Psikologlar Derneği. (2004/2018). *Türk Psikologlar Derneği Etik Yönetmeliği: Etik ilke ve kurallar* [PDF]. <https://ciu.edu.tr/sites/default/files/2023-08/Turk-Psikologlar-Derneği-Etik-Y%C3%B6netmeliği.pdf>