

GİRİŞ

Sistemik terapi (ST), davranışları ve özellikle ruhsal belirtileri insanların içinde yaşadığı sosyal sistemler bağlamında ele alan, kişilerarası ilişkilere ve etkileşimlere, gerçekliklerin sosyal yapılarına ve belirtiler ve etkileşimler arasındaki tekrarlayan nedenselliğe odaklanan bir psikoterapi biçimi olarak tanımlanabilir(1,2).

Teorik olarak ST, sistemler ve iletişim teorileri, çok kuşaklı bakış açısı, bağlanma teorisi, biyopsikososyal model ve ılımlı yapılandırıcılık üzerine kuruludur(3). Literatüre tarihsel olarak bakıldığında, ST'nin öğelerine dair çok sayıda farklı tanım olduğu görülmektedir. Ancak psikolojik zorlukları sosyal ilişkiler ve kültür bağlamında anlamaya çalışmanın ya da “farklılığı” vurgulayarak değişim yaratmanın önemi gibi ST'nin bazı birleştirici özelliklerine hepsinde rastlanılabilir(4,5).

Sistemik yaklaşımın en önemli katkılarından biri, problemin veya patolojinin kaynağı olarak bireyleri değil, birey için önemli olan kişilerle kurulan etkileşimin ve ilişkinin önemini vurgulamasıdır. Bu durum sorun yaşayan bireyi patolojinin kaynağı olma baskısından ve ağır yükünden kurtarma anlamında olumlu etki yaratmaktadır(6,7).

¹ Uzm. Dr. Ankara Eğitim ve Araştırma Hastanesi Psikiyatri Kliniği, pkizilay@gmail.com

Ergenlerle çalışırken, genellikle terapi aile ortamında başlar ve daha sonra bireysel seanslara ek olarak kardeşler veya önemli arkadaşlarla yapılan toplantılarla devam eder(19).

Sonuç

Sistemik yaklaşım, danışanların getirdiği ikilemlerin, geliştirdiğimiz inisiyatiflerin ve yardım sunmak için yaptığımız düzenlemelerin her zaman daha büyük bir resmin parçası olduğu fikrine dayanmaktadır.

Danışanların getirdiği sorunlar tanısalsal olarak “şizofreni”, “depresyon” veya “kronik ağrı” olarak tanımlanabilse bile, danışanların ilişkileri, etkileşimleri ve diğer bağlamsal konular önemli bir etkiye sahip olmaya devam eder(2). Aile terapisi için uygun bir ortamın olmayabileceği durumlarda bile, ilişkileri dikkate almak önemli olmaya devam etmektedir. Bu da pratikte, danışanların sorunlarını bağlam içinde ele almamız ve onlarla bunun ışığında çalışmamız gerektiği anlamına gelir.

KAYNAKLAR

1. Sydow Kv, Beher S, Schweitzer J, et al. The Efficacy of Systemic Therapy With Adult Patients: A Meta-Content Analysis of 38 Randomized Controlled Trials. *Fam Process*. 2010;49(4):457-485. Doi:10.1111/j.1545-5300.2010.01334.x
2. Wagner, E.(2017). Systemische Therapie im Kontext Psychiatrischer Störungen: In Praxisbuch Systemische Therapie : Vom Fallverständnis zum wirksamen psychotherapeutischen Handeln in klinischen Kontexten. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag
3. Retzlaff R, von Sydow K. Systemische Therapie mit Kindern und Jugendlichen. *Psychotherapeut*. 2015;60(4):295–301.Doi: 10.1007/s00278-015-0043-6
4. Boston P. Systemic family therapy and the influence of post-modernism. *Advances in Psychiatric Treatment*. 2000;6(6):450-457. Doi:10.1192/apt.6.6.450
5. Lorås L, Bertrando P, Ness O. Researching Systemic Therapy History: In Search of a Definition. *Journal of Family Psychotherapy*. 2017;28(2):134–49.
6. Dallos, R., Draper, R.(2010). An introduction to family therapy systemic theory and practice(3rd Ed.). London: Mc Graw Hill Open University Press.
7. Şahan B, Akbaş T. Sistemik Psikoterapi Temelli Grupla Psikolojik Danışma Oturumlarının Katılımcıların Ayrışma Bireyleşmeye Yönelik Farkındalıkları Açısından İncelenmesi. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi*. 2017;5(2):67-95. Doi: 10.14689/issn.2148-2624.1.5c2s4m
8. Sanberk İ., Akbaş T.(2020) Sistemik Terapi. Zeynep Karataş, Yasemin Yavuzer (Ed.), Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları Örnek Uygulamalarla Temel ve Güncel Kuramlar içinde (s. 463-488). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık
9. Laszlo, A., Krippner, S.(1998). Systems theories: Their origins, foundations, and development. In: *Advances in Psychology* (pp. 47–74). Amsterdam: Elsevier

10. von Bertalanffy L.(1968) *General Systems Theory: Foundation, Development, Application*. New York: Brazillier
11. Stanton M, Welsh R. Systemic thinking in couple and family psychology research and practice. *Couple Fam Psychol: Res Pract*. 2012;1(1):14–30.
12. Sexton, T.L., Stanton, M.(2016). Systems theories. In *APA handbook of clinical psychology: Theory and research* (pp.213-239). Washington, DC: American Psychological Association.
13. Ludewig K. Systemic therapy – A practical implementation of systemic thinking. *Kultura-Spółeczeństwo-Edukacja*. 2019;15(1):177–205.
14. Sydow Kv, Beher S, Retzlaff R, et al.(2007) *Die Wirksamkeit der Systemischen Therapie/ Familientherapie*. Göttingen: Hogrefe
15. Schlippe, A.v., Schweitzer, J.(2016) *Sistemik Müdahaleler*. (Turan Akbaş, Çev. Ed.). 2. bas-kıdan çeviri. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık
16. Schlippe, A.v., Schweitzer, J.(2007). *Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung 2: Das störungsspezifische Wissen*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht
17. Kriz, J.(2014). *Grundkonzepte der Psychotherapie*. Psychologie Verlagsunion
18. Retzlaff R, Sydow Kv, Rotthaus W, et al. Systemische Therapie als evidenzbasiertes Ver-fahren – aktuelle Fakten, Entscheidungen und Aussichten. *Psychotherapeutenjournal*. 2009;1:4–16.
19. Schweitzer J, Beher S, Sydow Kv, et al. Systemische Therapie/Familientherapie. *Psychothe-rapeutenjournal*. 2007;1:4–19.
20. Delmonte MM. Systems Theory and Psychotherapy. *J Contemp Psychother*. 1989; 19
21. Sydow, K.v.(2015). *Systemische Therapie*. München: Ernst Reinhardt Verlag
22. Sydow K.v.(2007). *Systemische Psychotherapie (mit Familien, Paaren und Einzelnen)*. In *Psychotherapie: Ein Lehrbuch für Ärzte und Psychologen*(3rd ed., pp. 290-315). Springer
23. Nicolai E, Schweitzer J, Weber G, et al. Woran erkennt man, das psychiatrische Organisati-onen “systemisch arbeiten”? *Familiendynamik*. 2001;26(2):117–34.
24. Maturana, H., Varela, F.J.(1980). *Autopoeisis and Cognition. The Realization of the Living*. Dordrecht, Holland/Boston, U.S.A./London, England: Reidel Publishing Co
25. Schiepek, G.(2004). Synergetisches Prozessmanagement- ein Beitrag zur Theorie und Praxis der Psychotherapie. In A. v. Schlippe, Kriz W.C. (Hg.) (Eds.), *Personzentrierung und Systemtheorie Perspektiven für psychotherapeutisches Handeln* (pp.252-268). Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht
26. Garven R, White H. Key Systemic Ideas as Seen Through the Eyes of First-Year Trainees. *Aust NZJ Fam Ther*. 2009;30(3):196–215.
27. Sydow, K.v.(2012). Evaluationsforschung zur Wirksamkeit systemischer Psychotherapie. In *Handbuch Forschung für Systemiker* (pp. 105-122). Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht
28. Lau M, Kristensen E. Outcome of systemic and analytic group psychotherapy for adult wo-men with history of intrafamilial childhood sexual abuse: A randomized controlled study. *Acta Psychiatr Scand*. 2007;116(2):96–104.)
29. Elkjaer H, Kristensen E, Mortensen EL, et al. Analytic versus systemic group therapy for women with a history of child sexual abuse: 1-Year follow-up of a randomized controlled trial. *Psychol Psychother*. 2014;87(2):191–208.
30. Coulter S. Systemic psychotherapy as an intervention for post-traumatic stress responses: An introduction, theoretical rationale and overview of developments in an emerging field of interest. *J Fam Ther*. 2013;35(4):381–406.

31. Selvini Palazzoni M, Boscolo L, Cecchin G& PG. Hypothesisieren, Zirkularität, Neutralität: drei Richtlinien für den Leiter der Sitzung. *Familiendynamik*. 1981;6:123–139.
32. Schlippe, A. v., Schweitzer, J.(2016). *Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung 1: Das Grundlagenwissen*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht
33. Retzlaff R, Sydow Kv. Systemische Therapie mit Kindern und Jugendlichen. *Psychotherapeut*. 2015;60(4):295–301.
34. Seligman, L., Reichenberg, L.W.(2019) *Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları Sistemler, Stratejiler ve Beceriler*. (E. Ercüment Yerlikaya, Çev.). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık
35. Becvar, D.S., Becvar, R.J.(2009). *Family therapy: A systemic integration*.(7th ed.). Boston: Pearson
36. Kindl-Beilfuss, C.(2018). *Fragen können wie Küsse schmecken: Systemische Fragetechniken für Anfänger und Fortgeschrittene*. Heidelberg: Carl-Auer
37. Fleuridas C, Nelson TS, Rosenthal DM. The evolution of circular questions: Training family therapists. *J Marital Fam Ther*. 1986;12:113–127.
38. Athanasiades C. Systemic thinking and circular questioning in therapy with individuals. *Couns Psychol Rev*. 2008;23(3):5–13.
39. Bleckwedel, J.(2015). *Systemische therapie in aktion: kreative methoden in der Arbeit mit familien und Paaren*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht
40. Retzlaff, R.(2010). *Spiel-Räume. Lehrbuch der systemischen Therapie mit Kindern und Jugendlichen*(4. Aufl.). Stuttgart: Klett-Cotta Verlag
41. Pérez-Álvarez M. Third-Generation Therapies: Achievements and challenges 1. *Int J Clin Health Psychol*. 2012;12(2):291–310.
42. Maturana, H.R., Varela, F.J.(2015). *Bilgi ağacı: İnsan anlayışının biyolojik temelleri* (M.Ü. Eriş, Çev.). İstanbul: Metis Yayınları
43. Hargens, J.(2013). *Systemische Therapie und gut: Ein Lehrstück mit Hägar*. Dortmund: Verlag Modernes Lernen