

Aile Yapısını Anlamak

Aile, insana gelecekte sürdüreceği temel ilişki zemini hazırlar. İdeal olan, kendimizi değerli hissettiğimiz, duygu ve gereksinimlerimizi açıkça dile getirebildiğimiz bir aile ortamıdır. Bu tür destekleyici ortamda büyüyenler, sağlıklı ve açık ilişkiler kurmaya yatkın olur, çoğu ailede yaşanabilen, olağan ya da gelişimsel sayılan kuşaklara özgü fark ve çatışmaları aşabilirler. Ancak her aile destekleyici değildir. Bazı aileler kendimizi değersiz, yetersiz, önemsiz ve hatta suçlu hissettir; dünyaya, diğer insanlara ve kendimize güven duymamızı engeller, akademik, ilişkisel ve kimlikle ilgili sorunlar yaşamamıza yol açabilir.

Evden ayrıldığınızda aile sorunlarının da ardınızda kalmasını bekleyebilirsiniz, ancak onlardan uzaklaştıktan çok sonra bile, aile ortamındaki sorunlar yaşamınıza yansiyabilir, ilişkilerinizi etkileyebilir. Uzaklaşmakla değil, aile yapınızı daha iyi anlayarak bugünkü sorunlarınıza ışık tutabilir, değişim için bir şeyler yapabilirsiniz.

İşlevsel olmayan aile ortamı

Ailenizi, ana-babanızı mazur görmeye çalışsanız da, eğer aşağıdaki özelliklerin

birçoğunu yaşıyorsanız ortada sağlıklı gelişimi destekleyici (işlevsel) olmayan aile yapısına işaret eden bir sorun olabilir:

- **İletişim sorunları.** Aile üyelerinin birbirleri ile konuşmaktan, birbirlerini dinlemekten, birlikte olmaktan kaçınması, kopukluk.
- **Anlaşmazlıklarla başa çıkmada zorluk.** Aile üyelerinin çelişki ve çatışmaları konuşmaktan çekinmesi, sorunlarla yüzleşmekten kaçınarak onları yok sayması, süregelen anlaşmazlık, küskünlük, huzursuzluk ve gergin tartışmalar.
- **Taraf olma.** Ana-baba arasında yaşanan kavgalarda taraf olmaya zorlanmak.
- **Paylaşılmayan sorumluluklar.** Aile üyelerinin gerekli sorumlulukları paylaşmaması sonucu karışıklıklar yaşanması, iş ya da görevlerin yerine getirilmemesi.
- **Aşırı koruma.** Yaşama gereğinden çok müdahale, aşırı ilgili ya da korumacı davranılması.
- **Baskı.** Ana-babadan birinin ya da her ikisinin çocuklar üzerinde güce, yetkeye

dayalı bir denetim uygulaması, esneklik tanımadan, kurallara ve biçilmiş rollere uygun davranış beklemesi, belli bir (dini, siyasi, parasal, kişisel) inanca katı biçimde bağlılık beklemesi.

- **Çarpıtma.** Söylenenlerle gerçeğin birbiriyle çeliştiği “saptırma” durumları. Örneğin, berbat ya da kavgayla geçmiş bir zamanın mutlu olarak tanımlanması.
- **İstismar.** Ana-babadan birinin ya da her ikisinin çocuklarının varlığını ve değerini reddetmesi, duygu ve düşüncelerini önemsiz bulup kabul etmemesi, işe yaramaz ve aşağı olduğunu söylemesi, onlara sağladıklarını geri çekme tehdidi, onları kendi gereksinimlerini karşılamaya zorlaması.
- **Mahrumiyet/ ihmal.** Ana-babadan birinin ya da her ikisinin çocuklarına yükümlü oldukları bakımı yerine getirmemesi, gereken maddi yardımı sağlamaması, temel fiziksel gereksinimlerini karşılamaması.
- **Kötü alışkanlıklar/ bağımlılık.** Ailede, uyuşturucu, kumar, aşırı alkol, aldatma, aşırı çalışma ya da yeme tutkusu gibi bağımlılık ya da kötü alışkanlıkların varlığı.

- **Fiziksel şiddet/taciz.** Aile içinde bir başkasının sözel, fiziksel, cinsel istismarına tanık olmak, fiziksel şiddet tehdidi ya da kullanımı, şiddete zorlanma, şiddet içeren tartışma çıkacağı korkusuyla yaşama, çalışarak evi geçindirmeye zorlanma.

- **Suçta teşvik.** Uyuşturucu madde ve alkol kullanmaya teşvik ya da bu tip eğilimlerin kısıtlanmaması.

Değişim için ne yapabilirsiniz?

Ailenizdeki olumsuz mirası sürdürmek zorunda değilsiniz, değişim mümkündür, ancak çaba göstermek gerekir. Üstelik aile üyeleriniz sizdeki değişimi tehdit olarak algılayıp değişime direnmeye ve “eskiye dönmeye” çalışabilirler. Kararlı olun, iyiye doğru gelişim için izin beklemeyin, sezgi ve düşüncelerinize güvenin.

- Çocuklukta yaşadığınız acı verici ya da zor olayları belirleyin.
- Değiştirmek istediğiniz davranış, tutum ve inançların bir listesini yapın.
- Listedeki her bir maddenin yanına, onun yerine sahip olmak istediğiniz davranış, tutum ve inancı yazın.
- En kolay baş edebileceğiniz maddeyi seçin ve belirlediğiniz olumlu karşıt, tutum davranış ve inancınızı yaşama geçirin.
- Olumlu karşıt davranışları, eskilerinden

davranışınızdan daha sık uygulamayı başardığınızda, listeden bir başka madde seçip onu da değiştirmeyi deneyin.

- Kendi kendinize çalışmanın yanında, sizinle benzer deneyimler geçirmiş bir grupla ya da bir uzmanla çalışmak da yararlı olabilir.

Değişimde dikkat edilmesi gereken noktalar

- **Gerçekçi beklentiler.** Mükemmel olmaya ve ailenizi de mükemmel hale getirmeye çalışmak yerine yapabileceklerinize odaklanın.
- **Ben-o sınırı.** Aileniz bile olsa diğer insanların yaşamları sizin denetiminizde değildir. Kendi istek ve sınırlarınızı ortaya koyun.
- **Geleceğe yönelim.** Geçmişini değiştiremeyiz ama geçmişte olanlar biz izin vermediğimiz sürece ileri taşınamaz, o halde, şimdiye ve geleceğe yönelin.
- **Karşı tepkiye hazırlık.** Yeni davranışınıza çevrenizden gelebilecek ters tepkileri (gözyaşları, bağırıp çıkırma, vb.) önceden kestirmeye ve onlara nasıl yanıt vereceğinize hazırlanmaya çalışın.
- **Geçici gerileme.** Kendinizi arada bir eski davranış biçiminize dönmüş bulursanız hemen umutsuzluğa kapılmayın. Kalıcı değişim yavaş ve görecelidir, ani ve hızlı

değil. Daha sağlıklı yeni davranışlar edinmeyi sürdürdüğünüz sürece ilerlersiniz ve edindikleriniz yavaş yavaş günlük yaşamınızın birer parçası haline dönüşür.

((boğaziçi logosu))

AİLE İLİŞKİLERİ

BÜREM

Broşür Dizisi

Aralık 2025

BÜREM

**Boğaziçi Üniversitesi
Öğrenci Rehberlik ve Psikolojik
Danışmanlık Merkezi**

Adres:

B.Ü. Güney Kampüs,

Revir Üzeri,
P.K. 34342 Bebek, İstanbul
(0 212) 359 71 39
(0 212) 359 74 91

Tel.:

E-Posta:

burem@bogazici.edu.tr

Web Sitesi:

<http://burem.bogazici.edu.tr>