

Virginia Satir'in Dönüşümsel Sistemik Terapi Yaklaşımına Genel Bakış

Asude Malkoç¹

Citation: Malkoç, A. (2022). Virginia Satir'in dönüşümsel sistemik terapi yaklaşımına genel bakış. *Türk Eğitim Değerlendirmeleri Dergisi*, 1, (1), 97-107.

Received: 12.06.2022

Accepted: 22.06.2022

Published: 30.06.2022

Publisher's Note: Istanbul Medipol University stays neutral with regard to any jurisdictional claims.

Copyright: © 2022 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the DergiPark.

ÖZ: Aile terapisinin öncülerinden biri olan Virginia Satir, kırk yılı aşkın süre uygulamada çalışmış ve kuramı geniş kitlelere ulaşmış olan bir terapisttir. Virginia Satir'in terapide danışanlara gösterdiği kabul verici tutum, danışanlarla kurduğu açık iletişim ve terapideki şimdi ve buradalığı mesleki başarısında etkili olmuştur. Hem kişiler hem de kişilerarası sistemler için olumlu yönelimli değişimin mümkün olduğuna inanırdı. Satir'in kuramı 1951'de ilk aile terapisi yaptığından 1988 yılında ölümüne kadar farklı aşamalardan geçmiştir. Bu aşamalar sırasıyla iletişim modeli, onaylama modeli, değişim modeli, dönüşümsel sistemik değişim modeli şeklindedir. Terapide dönüşümsel değişimin gerçekleşmesi için beş temel unsurun olması çok önemlidir. Bu unsurlar, olumlu yönelimli olma, yaşantısal olma, değişim odaklı olma, sistemik olma (iç sistem ve kişilerarası sistemde çalışma) ve terapistin kendiyile uyumlu olmasıdır. Terapinin amacı, bu beş unsur çerçevesinde danışanların sorunların nasıl sorun haline geldiklerinin farkına varmalarını sağlamak ve bu sorunların çözümünde mesafe koymayı ya da tartışmayı başa çıkma yöntemi olarak kullanmak yerine özellikle çift ve aile terapisinde danışanların birbirlerinden farklı olan yönlerini değişim için nasıl kullanacaklarını göstermektir. Terapide olaylar ve durumların içeriğinden çok danışanlar üzerindeki etkileri çalışılır. Ayrıca danışanla-

1 Doç. Dr.; İstanbul Medipol Üniversitesi Eğitim Fakültesi; amalkoc@medipol.edu.tr; Orcid ID: 0000-0002-9073-2752

rın şimdiye dek kullandıkları işlevsiz başa çıkma kalıplarını fark edip, işe yarar kalıpları keşfetmeleri ve yaşamlarına entegre etmeleri sağlanır.

Anahtar Kelimeler: *Virginia Satir, dönüşümsel sistemik terapi, yaşantısal, insançıl*

ABSTRACT: Virginia Satir, one of the pioneers of family therapy, is a therapist who has worked in practice for more than 40 years and whose theory has widely reached. Virginia Satir's accepting attitude towards clients in therapy, her open communication with clients, and her "here and now" in therapy has been influential in her professional success. She believed that positively oriented change is possible for both individuals and interpersonal systems. Satir's theory went through different phases, from his first family therapy in 1951 until his death in 1988. These stages are the communication model, the validation model, the change model, and the transformational systemic change model, respectively. It is essential to have five key elements for transformational change in therapy to occur. These elements are being positively directional, experiential, change-focused, systemic (working in the internal and interpersonal systems), and the therapist's self-congruence. The aim of therapy is to make clients aware of how problems become problems within the framework of these five elements, and to show clients how to use their different aspects for change, especially in couple and family therapy, instead of using distance or conflict as a coping method in solving these problems. In therapy, the impact of events and situations on clients are paid attention rather than their content. In addition, clients are helped to realize the dysfunctional coping patterns they have used so far, to discover useful patterns and to integrate them into their lives.

Keywords: *Virginia Satir, transformational systemic therapy, experiential, humanist*

1. Giriş

Aile terapisinin öncülerinden olan Virginia Satir, 1916 yılında ABD'nin Wisconsin eyaletinde beş çocuklu bir ailenin ilk çocuğu olarak dünyaya geldi. Çocukluğundan beri keşfetmeyi seven meraklı bir yapısı vardı. İnsanları ve olayları gözlemlemeyi severdi. Bu sevgisi Virginia Satir'in meslek olarak öğretmenliği seçmesinde büyük rol oynadı (Banmen, 2002). Meslek hayatına öğretmen olarak başlayan Satir, öğrencilerinin aileleri ile olan ilişkisinin öğretmen olarak başarılı olmasında çok önemli rolü olduğunu görmüştür ve ailelerle çalışma

isteği belirlemiştir. Bu istek onu bu konuda daha çok eğitim almaya yönlendirmiştir. Nitekim Chicago Üniversitesi Sosyal Hizmetler bölümü yüksek lisans programına girip 1948’de tezini tamamlayıp uzmanlığını almıştır. Uzmanlığını aldıktan sonra profesyonel olarak danışmanlık yapmaya başlamıştır. Bu süreçte, danışanlarının sorunlarının kaynağının aile sistemindeki işlevsizlikten kaynaklandığını fark etmiştir. Bu doğrultuda terapide aileyi bir bütün olarak ele almaya ve etkileşimsel sistemde çalışmaya karar vermiştir. 1951’de ilk aile danışmasını gerçekleştirmiştir (Satir, Banmen, Gerber ve Gomori, 1991). 1959’da ise Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsü’nde ilk aile terapisi eğitimini vermiştir. 1964’te ailelerle çalışmanın önemine ilişkin görüşlerini belirttiği ve aile sisteminin bireyler üzerinde gözardı edilemez etkisini vurguladığı ilk kitabı olan “Temel Aile Terapisi”ni (Conjoint Family Therapy) yayınlamıştır (Banmen ve Maki-Banmen, 2014). Bu kitabın ardından 1972 yılında bireyin hem kendisini, hem içinde bulunduğu aileyi hem de diğer bireylerle olan etkileşimini anlamasında çok önemli bir yapıt olan “İnsan Yaratmak” adlı kitabını yayınladı. 1988’de yılında pankreas kanserinden vefat etmiştir.

Kariyeri boyunca aile terapisine katkıları büyüktür. Nitekim Psychotherapy Networker (Simon, 2007) liderliğinde yürütülen bir araştırmada Satir’in etkili beşinci terapist olduğu ortaya çıkmıştır. Şu anki ismiyle bilinen Dönüşümsel Sistemik Terapi dört aşamadan geçerek günümüze gelmiştir. Her aşama bir önceki aşamayı içermektedir ve onu geliştirmiştir (Banmen, 2009). Bu aşamalar aşağıda verilmiştir.

2. Kuramın Gelişimi

2.1. İletişim Modeli

Bu model, Satir’in 1950’lerin sonlarında ve 1960’ların başlarında Don Jackson ve Gregory Bateson ile California’daki Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsü’nde çalışırken ortaya koyduğu bir modeldir. İletişim, bu dönemde çalışılan en önemli konulardan biriydi. Çünkü iletişim, bireyin diğerleri ile ne tür ilişkiler kuracağını ve yaşamında neler olacağını belirleyen en önemli etkenlerden biridir. Bireyin yaşamını nasıl sürdüreceği, diğer insanlara nasıl yak-laşacağı, çevresinde olanları nasıl algılayacağı ve özüyle nasıl bağlantı kuracağı önemli ölçüde iletişim becerilerine bağlıdır (Satir, 2016). Satir (1988), insanların stres altında olumlu ilişkiler kurabilmeleri için açık bir şekilde iletişim kurmalarının gerekliliğini vur-gulamıştır. Sağlıklı iletişim, sözlü ve sözlü olmayan mesajların uyum içinde olması anlamına gelmektedir. Bir başka ifade ile bireyin düşüncelerini, duygularını ve beklentilerini sözel ifadesinin, jest, mimik ve ses tonuna yansımaları arasında tutarlılık gözlenmesidir. Stres altında, bu genellikle çok zordur

ve bu nedenle başa çıkma duruşları (stance), kendini korumanın ve algılanan bir tehdite karşı “hayatta kalmanın” bir yolu olarak kullanılmak-tadır.

Satir için danışanlarla iletişim kurmanın kritik bir önemi vardı. Danışanın başa çıkma duruşunu tespit etmenin terapiyi daha etkili bir şekilde devam ettirmede önemli olduğunu vurgulamıştır (Banmen ve Maki-Banmen, 2014). Başa çıkış duruşları, bireylerin birbirleri ile nasıl ilişki kurduğu, ilişki dinamikleri ile ilgili bilgi verir. Ayrıca, terapistin danışanın iç psikik sistemiyle nasıl çalışacağını da gösterir. Bu başa çıkış duruşları alttan alıcı duruş, suçlayıcı duruş, süper-mantıklı duruş ve alakasız duruş olmak üzere dört kategoride ele alınır.

2.2. Onaylama / Geçerli Kılma Modeli

Onaylama modeli olarak adlandırılan model, Satir’in Michel Baldwin’le birlikte yazdığı “Satir’le Adım Adım” kitabı aracılığıyla yayınlanmıştır (Satir ve Baldwin, 1983). Satir, terapistin odağını patolojiden pozitif bir psikolojiye çevirmesinin ve özellikle danışanların güçlü kaynaklarını ve sahip oldukları yaşamsal değerleri ortaya çıkarmanın değişim için önemli olduğunu vurgulamıştır. Ancak bu model yalnızca, aşırı pozitif odaklandığı ve bunun yanında Satir’in “olumsuz çocukluk deneyimlerinin etkisinin terapide çalışılmaya ve iyileştirilmeye ihtiyacı vardır” inancını görmezden geldiği için uzun soluklu olmamıştır. Satir değişimin gerçekleşmesi ve kalıcı olması için geçmişe ait travmaların etkisinin çözülmesi gerekliliğine inanmıştır ve bu doğrultuda değişim modelini ortaya koymuştur.

2.3. Değişim Modeli

Bu model, davranışlar, duygular, bilişler, beklentiler, özelemler ve öz dâhil olmak üzere bireyin tüm deneyimlerinde değişim yaratmaya odaklandı. Terapide, “toplumdaki değişim bireydeki değişime bağlıdır” düşüncesiyle daha çok bireyin iç ruhsal sistemindeki değişime öncelik verildi. Satir modelinde sıklıkla kullanılan tekniklerden biri metafor kullanımınıdır. Bu modelde, bireylerin iç ruhsal deneyimlerini kavramsallaştıran “Kişisel Buzdağı Metaforu” önem kazandı. Kişisel buzdağı metaforu, birçok işlevimiz, rolümüz ve koşullarımız içinde kendimizi nasıl deneyimlediğimizin bir resmidir (Banmen ve Maki-Banmen, 2014). “Kişisel Buzdağı Metaforu” davranış, başa çıkış duruşları, duygular, duygular hakkındaki duygular, algılar, beklentiler, özelemler ve öz (benlik) olmak üzere sekiz düzeyden oluşmaktadır. Bu düzeyler Şekil 1’de gösterilmiştir. Terapide, olayların danışanlar üzerindeki etkisi bu sekiz düzey açısından ele alınmaktadır (Banmen, 2002). Bir başka deyişle olayların iç ruhsal sistemdeki etkisi duygular, duygular hakkındaki duygular, algılar, beklentiler çerçevesinde ele alınır (Lee, 2002).

Terapide “Kişisel Buzdağı Metaforu”nu kullanmanın iki yararı vardır. Birincisi, danışanlara kendi benliklerine ilişkin farkındalık kazandırmak; ikincisi, danışanların terapide iç ruhsal sistemlerini çalışırken yaşadıkları deneyimi açığa çıkarmaktır. Terapide, terapist danışanın kendini daha iyi tanmasına yardımcı olur, danışanın iç ruhsal sisteminde neler olup bittiğini değerlendirir ve kendisiyle daha uyumlu ve temas eden bir birey haline gelmesine yardımcı olur.



Şekil 1. Kişisel Buzdağı Metaforu

2.4. Dönüşümsel Sistemik Terapi Modeli

Dönüşümsel Sistemik Terapi, danışanın yaşam enerjisinden, özlemlerinden ve insan deneyiminin evrenselliğinden büyümeyi ve değişimi kolaylaştırmaya odaklanır. Dönüşümsel değişim süreci, danışanın hem durumunun acı verici etkilerini hem de yaşam gücünün pozitif enerjisini aynı anda deneyimleme sürecidir. Satir, tüm insanların hem olumlu yönde hem de değişim odaklı yaratıcı ve zeki bir yaşam gücüne sahip olduğuna inanıyordu. Yaşam gücünün insanları her zaman içsel büyümeye ve evrilmeye doğru ittiğini belirtmiştir. Birey yaşam enerjisini en yalın haliyle deneyimlendiğinde, yaşamında barış, uyum, neşe, sevgi, bağ ve anlam oluşur. Bunun tam tersi birey ayakta kalma enerjisindeyken, özlemleri tetiklenir; üzüntü, kopukluk ve yalnızlık yaşarlar. Satir (1988), bu özlemlerin bireyin yaşam gücünü onlara hatırlatan bir unsur olduğuna inanıyordu.

Satir, bireylerin gelişmek ve başa çıkabilmek için güçlü içsel kaynakları olduğunu vurgulamıştır. Bu güçlü kaynakların bireylerin doğduğu andan mevcut olduğunu ve bireylerin karşılaşabilecekleri durumlar ne olursa olsun hayatta

kalmak için onları motive ettiğini belirtmiştir (Satir, Banmen, Gerber ve Gormori, 1991). Bireylerin içsel kaynaklarını nasıl kullandığı, yaşamları boyunca öğrendikleri tarafından belirlenir. Örneğin, inatçı olmak bireyin arzuladığı mutluluğu yaratmaktan alıkoymalıdır, ancak azim, o mutluluğu yaratacak kadar uzun süre çaba göstermede yardımcı olabilir. Bu nedenle, dönüşümsel değişim sürecinde terapist, danışanın kaynaklarını daha olumlu şekillerde deneyimlemesine ve hayatta kalma enerjisini yeni olasılıklara dönüştürmesine yardımcı olur. Ayrıca, danışanın kendine zarar verdiğinin farkında olmadığı işlevsiz başa çıkma stratejilerine saplanıp kalmasına neden olan acı verici etkileri deneyimlemelerine ve değiştirmelerine olanak sağlar.

Terapist, danışanın duygu, algı ve beklentilerden oluşan iç dünyasını keşfederek, danışanın farkına vardığı etkileri bedenlerinde deneyimlemeye davet eder. Duygular fizyolojik olaylardır ve yarım kalan işlemlerle ilgili duygular beden üzerinden yaşandığında beden hafızasını uyarır. Danışan bastırılmış inançların, duyguların ve beklentilerin farkına varır. Danışanlar, yaşamlarını etkileyen eski inanç ve beklentilerin fark ettikçe, kendilerine açık olan daha fazla seçeneği de görme şansları olur (Banmen & Maki-Banmen, 2010; Ogden, Minton ve Pain, 2006).

2.4.1. Dönüşümsel Değişim İçin Beş Terapötik Unsur

Satir modeline göre terapide, dönüşümsel değişimi yaratmak için önemli olan beş terapötik unsur bulunmaktadır (Banmen ve Maki-Banmen, 2010). Bu terapötik unsurlar, ilk temas ve ilişki kurmadan, değerlendirme ve keşfetme, hedef belirleme, dönüşümsel değişim süreci, değişiklikleri hayata geçirme, seansı gözden geçirme' ve değişiklikleri uygulamak ve entegre etmek için terapötik ev ödevi verme yoluyla tüm terapi boyunca mevcuttur. Bu unsurlar şöyledir:

Terapi sistemik olmalıdır: Hem iç ruhsal sistem hem de etkileşimsel sistemde terapinin yürütülmesidir. İç ruhsal sistem, danışanın olayın etkisini deneyimlediği ve bireyin duygularını, algılarını, beklentilerini, özlemlerini ve özünü içeren sistemdir. Etkileşimsel sistem ise, bireyin geçmişte ve günümüzde diğer bireylerle deneyimlediği ve içselleştirdiği ilişkilerini içerir.

Terapi yaşantısal olmalıdır: Danışanın geçmişteki bir olayın etkisini şimdiki zamanda terapide yaşayarak deneyimlemesidir. Aynı zamanda, danışanın kendi pozitif yaşam enerjisini terapi sürecinde yaşamasıdır.

Terapi değişim odaklı olmalıdır: Terapinin odak noktası dönüşümsel değişim olduğundan, sorulan süreç soruları değişimle ilgilidir. "Kendini sakinleştirmen için neyi değiştirmen gerekir?" sorusu danışana kendi iç dünyasındaki bilinmeyeni keşfetmesi için fırsat verir.

Terapi olumlu yönelimli olmalıdır: Terapist, algıları yeniden çerçevelemeye, olasılıklar üretmeye, evrensel özlemlerin olumlu mesajını duymaya ve danışanı yaşam enerjisine geçirmeye yardımcı olmak için danışanla aktif etkileşim içinde olur. Odak noktası danışanların olasılıkları fark etmelerini sağlamak ve güçlü kaynaklarını ortaya çıkarmaktır (Loeschen, 2019).

Terapist kendiyle uyumlu olmalıdır: Terapistlerin kendileriyle uyumlu olması, danışanların onları ilgili, kabul eden, umutlu, gerçek, otantik olarak deneyimlemesini sağlar. Özünde terapist, danışanın terapötik ilişkide bazı özlemlerini konuşabildiği ve deneyimleyebildiği koşulları sağlar. Bu durum danışanları yaşam enerjisine geçirir. (Banmen ve Maki-Banmen, 2010; 2014).

3. Sonuç

Virginia Satir'in dönüşümsel sistemik terapi modeli, uzun yıllar boyunca yapılan çalışmalar sonucunda aşamalar halinde geliştirilen bir yaklaşımdır. Bu tüm aşamalarının temelinde, hem bireyler hem de kişilerarası sistemler için olumlu, büyüme odaklı değişimin her zaman mümkün olduğuna dair güçlü bir inanç vardır. Satir, tüm yaşamı boyunca yaptığı danışmalar, verdiği workshoplar ve konferanslar yoluyla bireyleri açık ve gerçek olmaya teşvik etmiş ve içsel deneyimlerini başkalarıyla paylaşma konusunda cesaret vermiştir. Tüm bireylerin acı ve üzüntü çekerken bile doğuştan gelen güçlü bir yaşam enerjisine sahip olduklarına olan inançları onları değişim için motive eder. Dönüşümsel değişim, danışanların kendileriyle, diğerleriyle, içinde buldukları ortam ve durumlar ile olan ilişkilerini etkiler. İnsanların stres veya acıdan kurtulmak için başa çıkmayı öğrendikleri yollar bazen kendileri için acı verici olabilir ve ilişkilerinde zorluk yaratabilir. Satir (2016)'e göre hayatta kalmak için kullandığımız başa çıkma becerileri, aile sistemi içinde çocuklukta öğrenilir. Terapi- de hem başa çıkma tutumlarının etkilerini çalışarak hem de yaşam enerjisini aktive ederek dönüşümsel değişim mümkündür.

Satir modelinde terapistlerin, dönüşümsel değişimin beş temel unsuru olan terapiyi yaşantısal, olumlu yönelimli, değişim odaklı kılmak, iç ruhsal ve kişilerarası sistemler içinde çalışmak ve terapistin kendiyle uyumlu olması koşullarını sağlamaları çok önemlidir (Banmen, 2008). Terapistler, stresle başa çıkma yolu olarak, bireylere, çiftlere ve ailelere farklılıkları çözmede yardımcı olmayı hedeflerler. Danışanlar, olayları ve durumları keşfetmek yerine olayların etkilerini keşfederek, kendilerinin ve aile üyelerinin başa çıkma kalıplarının farkına varırlar. Daha sonra içsel değişim ve ilişkisel değişim için deneyimsel kararlar alabilirler. Bu durum da danışanların kendileriyle daha çok temas içinde olmasını ve kendilerine kabul vermesini sağlar.

KAYNAKÇA

- Banmen, J. (2002). The Satir Model: Yesterday and today. *Contemporary Family Therapy*, 24(1), 7-22 <https://doi.org/10.1023/A:1014365304082>
- Banmen, J. (2008). “*Satir Transformational Systemic Therapy*”, Palo Alto, CA: Science & Behavior Books, Inc.
- Banmen, J. (2009). Satir model developmental phases. *Satir Journal*, 3(1), 14–19.
- Banmen, J., & Maki-Banmen, K. (2010). *Satir transformational systemic therapy: Level 1 training manual*. BC, Canada: Delta.
- Banmen, J., Maki-Banmen, K. (2014). What has become of Virginia Satir’s therapy model since she left us in 1988? *Journal of Family Psychotherapy*, 25(2), 117-131 <https://doi.org/10.1080/08975353.2014.909706>.
- Lee, B. K. (2002). Congruence in Satir’s model: Its spiritual and religious significance. *Contemporary Family Therapy*, 24 (1), 57- 78. <https://doi.org/10.1023/A:1014321621829>
- Loeschen, S. (2019). *Satir Süreçleri: Terapistler için Pratik Beceriler* (Çev. Ö.Çağın Tosun). İstanbul: Beyaz Yayınları (Orijinal yayın tarihi, 2002).
- Satir, V. (1988). *New peoplemaking*. Palo Alto, CA: Science and Behavior Books.
- Satir, V. (2016). *İnsan Yaratmak*. (Çev. S. A. Yeniçeri). İstanbul: Beyaz Yayınları. (Orijinal yayın tarihi, 1988)
- Satir, V., Banmen, J., Gomori, M., & Gerber, J. (1991). *The Satir model: Family therapy and beyond*. Palo Alto, CA: Science and Behavior Books.
- Simon, R. (2007). The top 10 most influential therapists of the past quarter century. *Psychotherapy Networker*, 31(2), 24–25.

An Overview of Virginia Satir's Transformational Systemic Therapy Approach

Extended Abstract

Introduction

Virginia Satir, one of the pioneers of family therapy, was born in 1916 in Wisconsin, USA, as the first child of a family of five children. She had a curious nature that loved to explore since childhood. She loved to observe people and events. This love played a major role in Virginia Satir's choice of teaching as a profession (Banmen, 2002). Satir, who started her professional life as a teacher, saw that the relationship of her students with their families played a very important role in her success as a teacher, and she wanted to work with families. She carried out the first family counseling in 1951 (Satir, Banmen, Gerber, & Gomori, 1991). In 1959, she gave the first family therapy training at the National Institute of Mental Health. In 1964, she published her first book, "Conjoint Family Therapy", in which she expressed her views on the importance of working with families and emphasized the undeniable impact of the family system on individuals (Banmen & Maki-Banmen, 2014). After this book, she published her book "Creating Humans" in 1972, which is a very important work for the individual to understand herself, her family and her interaction with other individuals. She died of pancreatic cancer in 1988.

Development of the Theory

Transformational Systemic Therapy has survived through four stages. Each stage includes and enhances the previous stage (Banmen, 2009). The first stage is the communication model. Communication was one of the most important subjects studied during this period. Because communication is one of the most important factors that determine what kind of relationships an individual will establish with others and what will happen in his life. Communication with clients was critical for Satir. She emphasized that determining the client's coping stance is important in continuing the therapy more effectively (Banmen & Maki-Banmen, 2014). These coping stances fall into four categories: submissive stance, accusatory stance, super-rational stance, and irrelevant stance.

The second stage is the validation model. This model emphasized that it is important for the therapist to shift his/her focus from pathology to a positive psychology and to reveal the strong resources and vital values of the clients, especially for change. The third stage is change model. This model focused on creating change in all of the individual's experiences, including behaviors, emotions, cognitions, expectations, yearnings, and self. In therapy, priority was given to the change in the inner mental system of the individual, with the idea that "change in society depends on the change in the individual". In this model, the "Personal Iceberg Metaphor", which conceptualizes the inner spiritual experiences of individuals, gained importance. The personal iceberg metaphor is a picture of how we experience ourselves in our many functions, roles and circumstances (Banmen & Maki-Banmen, 2014). The "Personal Iceberg Metaphor" consists of eight levels: behavior, coping stances, feelings, feelings about feelings, perceptions, expectations, yearnings, and self. In therapy, the effects of events on clients are handled in terms of these eight levels (Banmen, 2002). The fourth stage is transformational systemic therapy. This model focused on facilitating growth and change from the client's life energy, yearnings, and universality of human experience. The transformational process of change is the process of experiencing both the painful effects of the client's condition and the positive energy of the life force at the same time. Satir emphasized that individuals have strong internal resources to develop and cope. She stated that these powerful resources are available from the moment individuals are born and motivate them to survive regardless of the situations they may encounter (Satir, Banmen, Gerber, & Gomori, 1991). How individuals use their internal resources is determined by what they have learned throughout their lives. According to the Satir model, there are five therapeutic elements in therapy that are important to create transformational change (Banmen & Maki-Banmen, 2010). These elements are: a) Therapy should be systemic, b) Therapy should be experiential, c) Therapy should be change-focused, d) Therapy should be positively directional, e) Therapist should be congruent with herself/himself.

Conclusion

Virginia Satir's transformational systemic therapy model is an approach developed in stages as a result of many years of work. At the heart of all these stages is a strong belief that positive, growth-oriented change is always possible for both individuals and interpersonal systems. Throughout her life, Satir has encouraged individuals to be open and genuine and encouraged to share their inner experiences with others through their consultations, workshops and conferences. The belief that all individuals have a strong innate life energy, even

when they are suffering from pain and sadness, motivates them for change. Transformational change affects clients' relationships with themselves, with others, with their environment and situations.

