

Dünden Günümüze Öyküsel Terapi*Narrative Therapy from Past to Present*Ayşenur POLAT¹ , Yener ÖZEN² **Gönderim:** 04/10/2023**Düzelme:** 30/10/2023**Kabul:** 01/11/2023**ÖZET**

1980'li yıllardan itibaren gelişmeye başlayan öyküsel terapi ülkemizde çok fazla bilinen ve uygulanan bir psikoterapi yöntemi değildir. Bu bağlamda bu makalenin temel amacı; günümüzde psikoterapi alanında önemli hale gelen yaklaşımlardan biri olan öyküsel terapiyi ülkemizdeki psikolojik danışma alanına genel bir çerçeve halinde tanıtmaktır. Öncelikle bu makalede; giriş kısmında psikolojik danışmanlık ve psikoterapideki postmodern yaklaşımların bir sonucu olarak ortaya çıkan, yapılandırmacılıktan kaynaklanan öyküsel terapinin tarihsel gelişimi ele alınmıştır. Daha sonra öyküsel terapinin kuramsal çerçevesinden bahsedilerek bu başlık altında öyküsel terapinin dayandığı felsefi temellere değinilerek ilerleyen başlıklarda bu terapinin etkilendiği isimler, öykü metaforu ve psikoterapi yönteminden bahsedilerek alt başlıklarda, terapötik süreci, ortamı, terapist danışan ilişkisi ele alınarak terapistin konumu, oturumların nasıl olması gerektiği hakkında bilgi verilerek kullanılan terapi tekniklerinden bahsedilmiştir. Öyküsel terapide merkeze alınan konu danışanların terapötik ortama getirdikleri hikâyelerdir. Bu hikâyeler bireylerin eleştirmeden direkt içselleştirdikleri ya da içselleştirmek zorunda kaldıkları ve bu hikâyeleri bir kaderleri olarak gördükleri için bireyler bu baskın hikâyelerinden yola çıkarak kendilik algılarını hep bir yetersiz olarak değerlendirirler ve bu yetersizlik duygusundan kurtulmak için terapötik ortama gelirler. Bu terapötik süreçte danışmanın en önemli görevi danışanın öyküsünü etkin bir şekilde dinleyerek danışmanla iş birliği içerisinde danışanın öykülerinin yapı bozumu ve yeniden inşa sürecinde öykülere yeni anlamlar yükleyerek hikâyenin yeniden yazımına yardımcı olmaktır. Buradaki değişim terapötik süreçte danışanın kişisel öykülerine, hikâyelerine yönelik algılarının yeniden oluşturulmasıdır. Bu doğrultuda hem dayandığı felsefi ve teorik ilkeler hem de kullandığı terapi yöntemlerinden dolayı geleneksel psikoterapi yöntemlerinden ayrılır. Alanyazının incelenmesi neticesinde, öyküsel terapinin etkililiğini araştıran çalışmaların sayısı ülkemizde oldukça sınırlı olduğu bulunmuştur. Buna rağmen bu sınırlı sayıdaki çalışmaların sonucu, öyküsel terapinin çeşitli psikolojik sorunlara ilişkin belirtilerin azaltılması için fayda sağladığı görülmüştür. Bu makale, alanda çalışanlar için bilgilendirilmelerini sağlamak açısından ve okuyucuların bu alandaki meraklarını gidermek amacıyla önem taşımaktadır.

Anahtar Kelimeler: Öyküsel terapi, terapi, terapi teknikleri.**ABSTRACT**

Narrative therapy, which has started to develop since the 1980s, is not a well-known and applied psychotherapy method in our country. In this context, the main purpose of this article is; our aim is to introduce narrative therapy, which is one of the approaches that have become important in the field of psychotherapy, in the field of psychological counseling in our country as a general framework. First of all, in this article; in the introduction part, the historical development of narrative therapy stemming from constructivism, which emerged as a result of postmodern approaches in psychological counseling and psychotherapy, is discussed. Then, by mentioning the theoretical framework of narrative therapy, under this title, the philosophical foundations on which narrative therapy is based, and the names that this therapy is affected by, the story metaphor and psychotherapy method are mentioned, and the therapeutic process, purpose, environment, therapist-client relationship are discussed in the sub-titles, the therapist's position, how the sessions are. The therapy techniques used were mentioned by giving

¹ Yüksek Lisans Öğrencisi, EBYU, Sosyal Bilimler Enstitüsü, polataysenur7@gmail.com

² Prof. Dr. EBYU, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, yenerozen@erzincan.edu.tr

information about the need for therapy. They are the stories that clients brought to the therapeutic environment, which are taken to the center in narrative therapy. Since these stories are directly internalized by individuals or they have to internalize them without criticism and they see these stories as their destiny, individuals always evaluate their self-perceptions as an inadequacy based on these dominant stories, and they come to the therapeutic environment to get rid of this feeling of inadequacy. In this therapeutic process, the most important task of the counselor is to listen to the client's story effectively and to assist the rewriting of the story by giving new meanings to the stories in the deconstruction and reconstruction process of the client's stories in cooperation with the counselor. Change is the re-creation of the client's perceptions of their personal stories and stories in the therapeutic process. In this respect, it differs from traditional psychotherapy methods due to both the philosophical and theoretical principles it is based on and the therapy methods it uses. As a result of the review of the literature, it was found that the number of studies investigating the effectiveness of narrative therapy is quite limited in our country. Despite this, the results of these limited studies have shown that narrative therapy is beneficial for reducing the symptoms of various psychological problems. This article is important in order to provide information for those working in the field and to satisfy the curiosity of the readers in this field.

Keywords: Narrative therapy, therapy, therapy techniques.

Önerilen atf: Polat, A., & Özen, Y. (2023). Dünden günümüze öyküsel terapi. *Uluslararası Psiko-Sosyal Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 3(5), 229-239.

GİRİŞ

1980'li yıllarda aile terapisinde Avustralya' da çok ilgi çekici şeyler oluyordu. O zamanlar ailede sorunun ne olduğu hiç önemli değildi çünkü sorun ne olursa olsun uzmanlara göre neden hep aynıydı. 1980' li yıllardaki uzman terapistler sadece kendilerini haklı görüyorlardı. Kim olursa olsun, bütün Avustralya aileleri için sorunun tek kaynağı hep anne olarak görülüyordu. Annenin ya hiç bir şey yapmadığı ya da çok fazla aşırı şey yaptığı için sorunun nedeni ne olursa olsun suçlu hep anne olarak nitelendiriyordu. Bunun bu kadar 1980'li yıllarda yaygın olması nedeniyle Avustralya' da ki psikoloji ve psikoloji ile ilgili kitapların içerisinde de bu bilgi yer edindi. Bunun karşısında bunu kendilerine yakıştıramayan ya da kendilerini bununla etiketlemelerine izin vermek istemeyen kadınların buna karşı çıkarak sadece sorunun kaynağının annelerine atfedilmesinin hiç de adil olmadığını savunarak kadınları suçlamayan yeni bir bakış açısı yeni bir yöntem yeni bir yaklaşım getirilmesinin gerektiğini savundular. Bunun sonucunda aile terapisinde yeni bir dönem olarak nitelendirilen kimseyi suçlamayan bir yaklaşım ile yeni bir dönüşüm başladı.

Artiv Barbirilingay, Avustralya yerlilerinden biri olarak Narrative Terapi' nin herkes tarafından anlaşılması için en kolay tanımı yaptı: Hikayelerimizi bizi güçlendirecek şekilde anlatmak. Farklı kültürlerde de bu tür hikaye anlatıcılığına dair gelenekler var. Bizim kültürümüzde de bu tür benzer hikaye anlatıcılığı bulunmaktadır.

Öyküsel terapi'nin kurucularından olan Michael White ve David Epston varlıklı ailelerden gelmiyorlardı. White varlıklı olmayan fakir bir aileden gelmekteydi. Michael'ın annesi, büyüdüğü mahallede zor durumda olanlara yardımcı olmaya çalışıyordu. Michael eğitimini tamamlayıp ruh sağlığı alanında çalışmaya başlayınca az parası olan ve çeşitli zorluklarla mücadele eden kişilerle karşılaştı. Ve Psikiyatri hastanelerinde bu insanların hak ettikleri saygıyı göremediklerine defalarca tanık oldu. İnsanların gururunu okşayan onları yücelten bir terapi oluşturmak istedi ve bu sayede insanların para karşısında bir saygı görmelerinin oluşturduğu haksızlık karşısındaki eşitsizliklerin fark edilmesi için çaba göstererek bunların ortaya çıkarılmasını istedi.

David Epston ise bir antropologdu. Elbette ki bu alandaki deneyimi terapi çalışmalarına katkı sağladı. Öyküsel terapi Post Yapısalcı Yaklaşım'dan etkilenmiştir. Bununla birlikte sömürgecilik, sömürgeleşme konusunda soru soran bir yaklaşımdır (Denborough,2016).

TEMEL KURAMSAL ÇERÇEVESİ

Öyküsel terapinin kuramsal alt yapısı post-modernizm, post-yapısalcılık ve hermenütik'ten beslenir. Postmodernizm bakış açısına göre insanların fikir olarak üzerinde birleştikleri ortak bir gerçeklik vardır. Bu doğrultuda oluşturulan bu görüşe göre önceden var olan gerçekliğe karşı çıkılarak gerçeğin insanların algılarına, buldukları zamana, mekâna göre değişeceğini savunurlar. Bu bağlamda insan sayısı kadar gerçeklik olduğunu savunarak tek bir mutlak gerçeklik olmadığına karşı çıkarlar (Wilson, Osman ve Teslow, 1995).

Post-yapısalcılık her şeyin bir yapıdan ibaret olduğunu ve bu yapının bir çerçevesinin olmadığını savunarak dilin açık ve esnek bir sistem olduğunu belirtir (Orkunoğlu, 2007). Bu bağlamda post yapısalcı yaklaşım metni odağına alır. Bu bakış açısı, okuyucu merkeze koyarak, metnin ardında bir yapının olduğunu iddia edip okuyucuya aldırmanın yapısalcı görüşe karşı bir fikir belirtir. Metnin anlamını okuyucu belirler. Bu metni okuyan birden çok insan olduğu sürece metninde birden çok anlamı olacaktır (Sözen, 1999).

Hermeneutik seçtiğimiz nesnenin anlamını o nesnenin kendi açıklamasından ayırabilmedir. Yorumun doğru yapıp yapılmadığını ortaya koyabilen süreçte epistemolojik önyargıların bir engel teşkil edebilmesi söz konusudur. Başarılı yorum metnin orijinalindeki zıtlıkları ve değişiklikleri göstererek açıklama yapmaya dayanır (Sözen, 1999).

Yorum için söyleme/lere ihtiyaç duyulmaktadır. Herkesin söylem olarak kabul ettiği bir metnin veya insanın söylemek istediğiyle söylediği ifadeler yorumlanarak anlaşılır hale getirilir. Bu süreç yorumlayan ile yorumlanan arasında bir köprü kurarak boşluğu ortadan kaldırır (Sözen, 1999).

ÖYKÜSEL TERAPİNİN ETKİLENDİĞİ İSİMLER

Öncü isimlerinden olan Micheal White öyküsel terapiye kazandırdığı pek çok kavramı Geragory Bateson'dan almıştır (Dyck, 2000). Bateson'u referans alan White ve Epston, insanların etraflarını çevreleyen dünya hakkında geliştirdikleri fikir ve değerler aracılığıyla toplum içinde faaliyette bulunma eğilimleri taşıdıklarını öne sürmüşlerdir. Bu inançlar ve değerler, içinde her bir birey yaşama, çevrelerinde meydana gelen olayları algılama, kavrama, anlama, yorumlama (bilgi işleme süreçleri), ve kendilerini dış dünyadan ayırabilme becerisine sahiptir anlayışını barındıran çeşitli kurallar meydana getirir (Dyck, 2000).

Edward Bruner öyküsel terapiye önemli katkıları olan bir diğer isimdir. Bruner'e göre insanlar yaşamlarını tecrübeleri vasıtasıyla öğrenerek yaşamlarından hikayeler ya da öyküler aracılığıyla anlam veyahut anlamlar çıkarırlar (Monk, 1996; Zimmerman & Dickerson, 1994). Bruner ayrıca, insanların tecrübe ettikleri olayları "anlamlandırmak" için "baskın hikâye"ler oluşturduklarını ileri sürmüştür. Baskın hikâye, insanların veyahut bireylerin yaşamlarını bir sarmaşık gibi onları sardığı görünse de, aslında insanların, bireylerin tüm yaşamları baskın hikayelerden ibaret değildir. Baskın hikâye insanların, bireylerin yaşamlarının bir döneminde yaşanarak oluşmuş ve bireylerin hayatlarında hala yapılmaya devam eden belirli faaliyetlerin kaynağı olarak gösterilen hikâyelerdir (Monk, 1996).

Bunların dışında Öyküsel terapide etkili olan bir diğer isim ise Michel Foucault'tur. Foucault'un güç ve bilgi kavramından yola çıkarak White ve Epston'un "baskın söylemler" kavramını üretmişlerdir. Baskın söylemlerin ya da toplumsal inanç ve normların çoğunluk nüfus üzerindeki etkisi oldukça ustaca işlenmiştir ve bu etkinin sözü edilen nüfus tarafından fark edilmesi oldukça güçtür. Bireyler, pek çok toplumsal söylemi sanki kendi fikirleriymiş gibi sorgulamadan içselleştirerek bu içselleştirme sonucunda hayatlarını nasıl etkisi altına aldıklarını fark etmeden yaşamaya devam ederler. Foucault'un bu görüşleri White ve Epston'un "yapısal çözüm" ve "toplum içinde ezici bir etkisi olan, dogmatik bir şekilde kabul edilen normları ve gerçeklikleri ayırıştırma" fikrini geliştirmelerine yol açmıştır (Dyck, 2000).

ÖYKÜ METAFORU

Öyküsel terapinin temel varsayımlarından biri "İnsanlar yaşamlarını düzenleyen hikâyeler aracılığıyla hayatlarının anlamını şekillendirirler" görüşüdür. Bu görüş doğrultusunda kendilerini ifade edebilmek için insanlar farklı tecrübeler edinerek hayatın inşasında önemli etkileri bulunan farklı yaşam öykülerini paylaşırlar. Bu yaşam tecrübelerinin, yaşam deneyimlerinin anlamını bularak hayatlarını anlamlandırmak isteyen bireyler için hikâyeler oluşturmak temel meseledir. Ama insanlar sadece kendi yaşam tecrübeleriyle yetinmeyip aynı süreçte dış uyarıcılar tarafından gelen hikâyeler ve ifadeler aracılığıyla da (toplumsal norm ve söylemlerle oluşturulan cinsiyete ilişkin öyküler, vb.) kimliklerini oluştururlar (Dyck, 2000). Bu noktada hikâye ya da öyküler insanların kendi tecrübelerine dayanarak yükledikleri "özel anlam/lar"ı temsil eden kavram olarak karşımıza çıkar. Kişisel öyküler, beklentilerin deneyimler tarafından nasıl oluşturulduğunu, farklı anlayışların ve yorumlamaların özel öykülerin formülasyonlarına nasıl yol açtığı vurgusu terapideki kilit noktayı oluşturur. Hikayeler, öyküsel terapi literatüründe, uyum, tutarlılık, süreklilik ve anlam duygusunun belirli bir düzeyde sürdürülebilmesi için kullanılan bir yöntem olarak ta gösterilmekte ve aynı zamanda olumsuz nitelikteki yaşam değişimleri ve kayıplarla başa çıkmada kullanılan etkili bir başa-çıkma sistemi olarak kavramsallaştırılmaktadır. Bu açıdan bakıldığında sosyal yaşam pratiklerinde ve klinik uygulamalarda oldukça önemli olan öyküler insan varoluşunun anlamada oldukça güçlü bir rol üstlenmektedir (Dyck, 2000).

Öyküsel terapi, kişisel yaşam hikâyeleri ile öykülerin anlatımı ve yeniden anlatımı sonucunda kazanılan terapötik değerin önemine gönderme yapar. Rhodes (1996), öyküyü olaylar dizisiyle ilişkili anlam üretme formu olarak tanımlar. Terapötik süreç, kişisel hikâyelere yönelik içgörü kazanımını araştırır ve bu süreç terapiste danışanın öyküsünün yardımcı yazarı olma imkânını sağlar (Morgan, 2002).

Öyküsel terapide, öykü veya hikâyeler temel meteforlar olup, terapötik süreç bir anlam yaratma süreci olarak tanımlanır. Hikâyeler kendilerini hem terapi süreci içerisinde hem de terapi dışında ki söylemler aracılığıyla yeniden üretir. Terapide bireylerin hikâyelerindeki ana temalar açıklığa çıkarılmaya çalışılır. Terapötik söylem, terapi seansının dışında ya da içinde

meydana gelir. Öyküler değişim sürecinin bir parçası olarak hatırlanır, yeniden hatırlanır, yanlış hatırlanır, yeniden yazılır ve yardımla yazılır (Mascher, 2002).

Terapi ortamında her bir bireyin hikâyesinin biricik ve tek olduğu göz önünde bulundurularak hiçbir şekilde yargılanmamalı ve yok sayılmamalıdır, aksine tüm hikâyelerin eşit bir şekilde meşrulaştırılmasını sağlayacak ortam oluşturulmalıdır. Danışanlara, sadece kendi dilinden kendi hikâyesini anlatma özgürlüğü sağlanacak bir şekilde terapi ortamı oluşturulmalıdır. Bu da sadece danışanın pür dikkatle terapist tarafından dinlenmesini ve danışana hikâyesini anlatması için yeterli zamanın verilmesi ile ortaya çıkar. Bunun dışında danışanların terapiye, hayatlarını kapsayan birden çok öykü veya hikaye inşa etme fırsatı oluşturan çeşitli hikâyelerle geldiği gerçeğini kabul ederek onaylamakta öyküsel terapi için oldukça önemlidir (Parry & Doan, 1994).

BİR PSİKOTERAPİ YÖNTEMİ OLARAK ÖYKÜSEL TERAPİ

Öyküsel terapi süreci, bir insanın tüm hayatını özetleyecek bir biçimde ve insanı bu hikaye içine alarak sadece bu hikaye yoluyla kendisini tanımlayamayacağını aksine oluşturulan bu hikayenin yıkılarak yerine yeniden inşa edilecek hikaye olduğunu ve bunun sadece bir hikaye ile kısıtlanmayacağını onun yerine bu hikâyelerin içinde başka hikâyelerde olabileceğini düşüncesinden hareket eder (Carey & Russell, 2003).

Epston ve White (1990)'a göre bir hikaye dizisinin meydana gelmesi için 4 ögenin:

- i. olaylar,
- ii. ardışıklık/dizi,
- iii. zaman genişliği ve
- iv. bir taslağa ya da temaya göre organize olmanın bir arada mevcut olması gerekir.

Bunlardan herhangi birisinin olmaması hikaye oluşumunu engeller. Bundan dolayı terapi sürecinde de oluşturulan yeniden yazma sürecinde bu öğelerin olmasına dikkat edilmelidir (Carey & Russell, 2003).

Terapistler her zaman her koşulda değişimin olabileceğini baskın hikâyelere karşı buna alternatif ve çok fazla hikayenin var olabileceği düşüncesinden hareket ederler. Öyküsel terapi sadece yaşanan olayları yorumlayarak betimleme süreci değildir aynı zamanda yaşanan bu olayları yeniden ele alarak anlamı yeniden inşa etmektir (White, 1995). Bununla beraber bu terapi yöntemi sadece hikâyelerin yapılarının yıkılması (yapısal çözümleme) ve inşası ile değil, aynı zamanda birbirlerinin içine hiyerarşik, paradoksal, ironik ve derinden gömülmüş ve birbirlerinin temsilcisi haline gelmiş olan hikaye etkileşimleriyle de ilgilenir (Madigan & Law, 1998).

Öyküsel terapi yaklaşımında birden çok tarihin, kendiliğin, ailenin, toplumun ve ulusun var olduğunun bilincinde olmak oldukça önemlidir. Terapist her danışanın terapiye güç, sınır ve uyum kaynakları olan hikâye kuşaklarıyla (söylemler ve yaşantılar yoluyla kazanılan ve bir nesilden diğer nesle aktarılan ve/veya kişinin kendi yaşantıları yoluyla edindiği) beraber geldiğinin farkındadır. Bu

tarihsellik ve çoklu kendilikler hem bizzat yaşanır, hem de terapi ortamı içinde yapı-bozumuna (yapısal çözümleme) uğrar ve yeniden inşa edilir. Çoklu

kimlikler aracılığıyla var olan değişimler ve farklılıklar danışanın gelecek yaşantılarının temelidir (Mascher, 2002).

Öyküsel terapiye göre insanlar hayatları boyunca farklı tecrübeler yaşarlar. Bu tecrübeleri yaşamışlıkları sayesinde zaman geçtikçe kendi yaşamlarını da içine alan kendilerini ifade ettikleri baskın bir hikaye oluştururlar. Fakat insanlar yaşamlarındaki belirgin olmayan ve onların yaşamlarını etkileyen boşlukların, tutarsızlıkların ve çelişkilerin genellikle farkında değildirler. Öyküsel terapi de burada devreye girerek insanların yaşamlarındaki bu boşlukların ve tutarsızlıkların yaşamda nasıl bir etkide bulunduğunu farklı terapötik yöntemleri kullanarak danışana fark ettirerek danışanların yaşamlarına dair daha gerçekçi, kabul edilebilir, tutarlı ve anlamlı alternatif hikâyeler oluşturmalarına yardımcı olur. Ve sonuçta ise problem odaklı hikâyenin içinde sıkışıp kalan insan yerine tüm hikâyesinin yeniden yazan bir insan ortaya çıkar (Freedman, & Combs, 2008; 229-230).

Terapötik Süreç

Terapötik süreç, kişisel hikâyelere yönelik danışanların içgörü kazanımını sağlar ve terapist bu süreçte danışanın hikâyesinin, öyküsünün yardımcı yazarı olarak yer alır (Morgan, 2002).

Yardımcı yazar olan terapist terapötik süreçte şu sorumlulukları üstlenir:

- Danışan ile işbirliğine girerek danışanın getirdiği soruna, probleme yönelik iki taraf (hem kendisinin hem de danışan) içinde geçerli olan bir isim bulmak
- İsim bulunan problemi içselleştirmenin ötesine geçirebilmek için problemin dışsallaştırılmasının sağlanması
- Problemin nasıl hayatını ele geçirdiği bu baskın öykünün yerine alternatif öyküleri ve durumları bulmak için birlikte araştırmalar yapma
- Alternatif anlamlar ve hikâyeler keşfetme, danışanın farklı bakış açıları geliştirmesini sağlama
- Eşsiz sonuçları araştırma
- Oluşturulan bu yeni bakış açısıyla birlikte geçmişi, şimdiki ve geleceği tekrar yeniden ele alarak birbirleriyle olan ilişkilerini belirleyip öykünün yeniden inşa edilmesini sağlamak
- Ailelerin, arkadaşlarının gibi tanıdıklarının desteğinin alınması
- Kazanılan bu yeni yaşantıların terapi odasının dışında da devamının sağlanması (Corey, 2005).

Terapötik Amaç

Danışanların yeni, canlı ve sosyal yapılardan sıyrılmış bir dille deneyimlerini yeniden anlatmalarını sağlamak böylece yeni ufuklar, yeni anlamlar ve yeni hikâyeler yaratmaktır. Bu sayede kendiyse barışık insanlara ulaşmak öyküsel terapinin temel amacıdır (Corey, 2005).

Terapötik Ortam

Öyküsel terapi sürecinde danışanların baskın hikâyelerinin yerine sağlıklı alternatif hikâyeler oluşturabilmeleri için terapötik ortamın oluşturulması şarttır. Terapi ortamında, sağlıklı alternatif hikâyeler oluşturmak, danışanların kendi yaşamları üzerinde bir kontrollerinin olduğu düşüncesini geliştirir. Terapist danışanın öyküsünü değiştirebilmek için danışanın dikkatini “eşsiz sonuçlara” doğru yönlendirir. Bu süreç genellikle

danışanın, özünde çaresizlik, acizlik ve güçsüzlük olan problem odaklı hikâyesini yeniden ele alarak düşünmesini sağlar. Danışanların terapiye getirdikleri hikâyeler sadece onların deneyimleri ve kişilerarası etkileşimleri aracılığıyla belirlenip yapılandırılmakla kalmamıştır toplumda egemen olan kültürel inançlar ve uygulamalarında bu hikâyelerin şekillenmesinde etkisi olmuştur (Dyck, 2000).

Terapist ve Danışan İlişkisi

Ünlü filozof İmmanuel Kant'la birlikte anılan ve bireyin kendi yaşamına dair kendi yasasını belirlemesi, ne yapacağına, nasıl davranacağına, kendi geleceğinin ne olacağına kişinin kendisinin karar vermesi anlamına gelen kendini belirleme kavramı, öyküsel terapide danışanın kendi hikâyesini ve kendine yönelik bakış açılarını değiştirmek için kullanılan oldukça yararlı bir düşünce tarzıdır. Öyküsel terapide amaçlar terapötik işbirliği içerisinde oluşturularak yeni hikayenin inşasında danışanın aktif bir rol üstlenmesi sağlanır. Bu yönden öyküsel terapi geleneksel terapilerin savunduğu terapistin uzman ve yönlendirici olması gerekir görüşünden ayrılır. Geleneksel yaklaşımlardan farklı olarak öyküsel terapist hikayenin yeniden oluşturulmasında yardımcı bir yazar olarak yol gösterici, destekleyici ve klavuzluk eden kişi konumundadır. Geleneksel yaklaşımlarla kıyaslandığında öyküsel terapide danışan ve terapist arasındaki ilişkinin daha eşit düzeyde olduğu, hiyerarşinin söz konusu olmadığı ve genel itibarı ile terapistin dinleme pozisyonunda olduğu bir ilişki sistemi söz konusudur (Dyck, 2000).

Terapist

Terapist, danışanın baskın hikayesi olan ve bundan dolayı hayatını olumsuz bir yaşam olarak algılamasını sağlayan hikayenin bozularak parçalanmasını sağlayan tamamlayıcı bir parça görevi üstlenir (Dyck, 2000). Öyküsel terapide terapistin en ön önemli etkisi danışanın yaşamındaki farklı hikayeleri keşfetmesine yardımcı olmaktır. Öyküsel terapistler terapi sürecinde kendilerini profesyonel ya da uzman olarak nitelendirmezler tüm bireylerin kendi yaşamlarının uzmanı olduğunu kabul ederek problemin insanların bir parçası olarak değil onlardan ayrı bir şeymiş gibi problemi bireylerden dışsallaştırırlar (Morgan, 2002). Öyküsel terapi danışanın hem kendisine, hem diğerlerine, hem de danışanların problematik ve alternatif hikayeleriyle olan ilişkilerine odaklanır. Ancak tüm bu ilişkilerin zaman akışı sürecinde sayısız yenilenmeden geçtiğinin ve pek çok anlama gelebileceğinin de farkındadır. Terapist danışanın ilişki ağı içine giren tüm kişi ve hikâye tarihini anlatması için danışana alan yaratan kişidir (Mascher, 2002).

Danışan

Öyküsel terapi danışanı, becerikli, yeterli, yetenekli ve yaşamda karşılaştığı problemlerin üstesinden gelmede kendisine yardımcı olan düşüncelere, değerlere, kararlılıklara ve yeteneklere sahip olan kişiler olarak tanımlar (Morgan, 2002). Bununla birlikte öyküsel terapi danışanı genel itibarıyla güvenilir, iyi niyetli ve içinde bulunduğu yaşam durumlarını sürekli olarak geliştirme ve daha iyiye götürme çabasında olan bir kişi olarak da görür (Dyck, 2000).

Oturumların Düzenlenmesi

Öyküsel terapide terapötik sürecin ne kadar zaman sürdüğü hakkında ortak bir fikir bulunmamaktadır. Öyküsel terapi yöntemini kullanan isimlerden biri olan Payne (2006), oturumların uzunluğunu genellikle 50 dakika olarak belirlemiştir. Bununla birlikte bu yaklaşımın öncü isimlerinden biri olan White ve arkadaşları ise ister aile, ister çift ve isterse bireysel görüşme olsun seans uzunluğunu 2 saat ya da duruma göre de daha uzun bir zaman olabileceğini ifade etmişlerdir. Seansların arasındaki zaman farkı da bu şekilde ne kadar olacağı hakkında kesin bir bilgi yoktur. Kimi seanslar birer hafta arayla olabileceği gibi daha uzun ya da daha kısa da olabilir. Bununla ilgili belirlenmiş net bir ifade, kesin bir görüş yoktur. White (1995)'e göre öyküsel terapi ile geleneksel terapi yöntemleri karşılaştırıldığı zaman öyküsel terapinin teknikleri ve uygulamaları daha kısa sürelidir (Payne, 2006).

Terapi Teknikleri

Soruları Kullanma: Diğer terapilerde olduğu gibi öyküsel terapide de terapi sürecinde sorulan sorular önemlidir. Sorulan sorular bireyin sorunlarının belirlenmesi açısından ve bu sorunlarla başa çıkmasında yardımcı olan kaynakların bulunması amacıyla önemlidir. Çözüm odaklı terapide kullanılan istisna soruları bu kuram için de önemlidir. İstisna sorularının amacı baskın olan hikayede ki sorunların

her zaman olmadığı düşüncesinden hareketle bu durumların yaşanmadığı durumları belirlemektir. Örneğin, “Bana problemin ortaya çıkmasını engellediğiniz bir andan bahseder misiniz?” gibi bir soru istisnai durumların ortaya çıkarılması için kullanılabilir. Bu tip sorularda amaç, danışanların temel inançlarını zayıflatmak ve sorunun çözülmesine yönelik umut aşılaktır (Gladding 2012).

Problemin Dışsallaştırılması: Semmler ve Williams (2000) tarafından terapi sürecinin bir aşaması olarak da kavramsallaştırılan problemin dışsallaştırılması tekniği, öyküsel terapinin en özgün yöntemlerinden birisidir (Madigan 2016). Problemin dışsallaştırılması tekniği bireyleri problem odaklı bakış açısından çıkararak yeni bir hikaye oluşturma şansı vererek danışanların kendilerini baskın hikayeden ayrı olarak alternatif hikayeler ile kendilerini yeniden tanımlama imkanı verir. Böylece ne kişilerin kendisi ne de kişilerin ilişkilerinin kendisi problem olarak görülmez (White & Epston 2005). Problemin dışsallaştırılması, kişilerin baskın hikayelerden kendilerini ayırmalarına yardımcı olur. Bunun yanında, sorunlar bireylerin bir parçası olarak değil, onları istila etmeye çalışan şeyler olarak kavramsallaştırılır. Bu sayede bireylerin yaşadıkları sorunlar hakkında kendilerini suçlamalarının önüne geçilmeye çalışılır (Nichols 2013).

Kimin Sorumlu Olduğu Konusunda Farkındalık Kazanma: Burada önemli olan problemin mi danışan üzerindeki etkisi yoksa danışanların mı problem üzerindeki etkisi var bunu fark etmektir. (White & Epston 1990). Öncelikle sorunlar dışsallaştırılarak bu dışsallaştırılan sorunlara karşı danışanın farkındalığını artırmak amacıyla sorunların danışan üzerindeki etkisi araştırılır. Bununla birlikte ayrıca kişilerin bu sorunlarla nasıl başa çıktıkları ve sorunları nasıl etkiledikleri de araştırılır (Gladding 2012).

Mektupları Kullanma: Yazılı şeylerin -sözlü etkileşimlerle karşılaştırıldığında- daha güvenilir, daha kolay kabul edilebilir, yanlış anlaşılmaya daha az müsait olması ve tekrar tekrar okunabilmesi, öyküsel terapistleri yazılı materyaller kullanmaya teşvik eder (Abels ve Abels 2001). Terapi sonrasında terapötik sürecin kolay hatırlanabilmesi için ve bu sürecin gerçek hayatta da etkisinin devamlılığını sağlamaya çalışılması ayrıca terapistin tuttuğu bu notları klinik notlar olarak ileride de kullanabilmesi amacıyla terapötik süreçte mektup kullanılır (Gladding 2012). Mektupların terapist ve danışanlar arasındaki mesafeyi azaltacağı ve böylelikle terapötik işbirliğini kolaylaştıracağı düşünülür (Kindsvatter, Nelson & Desmond 2009). Terapistler mektup yazarken, önceki oturumlarla arasında bir bağlantı kurmaya, sorunlar ve danışan arasındaki etkileşime ve danışana özel belirgin sonuçlar ve durumlar üzerine odaklanır (Kesici et al. 2017).

Kutlamalar ve Sertifika Verme: Öyküsel terapi sürecinde, kat edilen yolun devamlılığı amacıyla terapi odasındaki gelişmelerin gerçek hayatta da sürdürülebilmesi için mektupların yanında farklı dokümanlar ve etkinlikler kullanılır (Payne 2006). Danışanla birlikte hazırlanan bu sertifikalar, danışanın problemlerini, bu problemlerin çözümü için kullanılan stratejileri ve terapi sonucunda elde ettiği kazanımları içerir. Ek olarak; terapi yapılan kurumun adı, terapistin ismi ve imzası gibi bilgiler de bulunur. Bu sertifikalar danışanların arkadaşları ve ailelerinin de katıldığı kutlamalarla danışanlara verilir (Gladding 2012; Payne 2006).

Hikayeyi Baştan Yazma: Terapi sürecinin temel amacı, danışanları kısıtlayan baskın hikayelerin yapı-bozumuna uğrattırılıp, danışanların deneyimlerini daha iyi yansıtan hikayelerin geliştirilmesidir (Gladding 2012; Nichols 2013). Sorun olarak görülen baskın hikaye ile danışan, birbirinden problemin dışsallaştırılması tekniğiyle ayrılarak yeni bir hikaye oluşturulması için zemin hazırlanır. Bu anlayışa göre geleneksel terapistlerdeki sorunun içselleştirilmesinin aksine dışsallaştırılarak sorun sorgulanır. Böylece kişiler, baskın hikayelerinin yanında alternatif hikayelerini görebilirler. (Madigan 1992). Böyle bir bakış açısı, yeni hikaye yazımına zemin hazırlar. Baskın hikaye her zaman her dakika hayatımızda değildir bu zamanların yaşanmadığı istisnai durumlar eşsiz sonuçlar olarak adlandırılarak danışanın yeni alternatif hikaye yazma sürecini destekler (Payne 2006). Tüm terapi sürecine bakıldığı zaman öyküsel

terapi aslında hayatı yeniden yazma işidir.

SONUÇ

İnsanlar doğup dünyaya geldikleri andan itibaren yaşam süreçlerindeki olayları, yaşadıklarını kendilerine atfederek kendilerini tanımlama çabasına girerler. Bu kendini tanımlama çabaları karşılığında kendilerine baskın bir hikaye oluştururlar. İnsanlar kendilerine oluşturdukları baskın hikayeler ile kendilerini diğer insanlara tanıtır ve kendilerini bu oluşturdukları hikayeler üzerinden değerlendirirler. Bu baskın hikayeler oluşurken insanlar önceki deneyimlerinden yola çıkarak kendilerini değersiz, kötü, başarısız, olarak tanımlar. Genellikle yaşanan olayları algılama biçimlerinden kaynaklanan bu olumsuz tanımlar terapötik süreçte ele alınarak terapist tarafından yöneltile sorularla problemin dışsallaştırılması sağlanarak kişinin içselleştirdiği, kendini etiketlediği bu tanımları bir nesne, bir kişiymiş gibi kendinden bağımsız olarak ele alınması sağlanır ve kişinin bu problemle başa çıktığı istisna anlara değinilerek bu baskın hikayelere farklı alternatif hikayeler oluşturulmaya çalışılır. Bunun sonucunda kişinin bakış açısı değiştirilerek bu değişim için terapist ile danışan işbirliği yaparak karşılıklı destekleyici mektup yazılır. Bu değişimin sürdürülebilmesi kişinin değişiminin farkına varılabilmesi içinde terapötik ortama tanıklar davet edilir. Son seansta ise kişiye kutlamalar ve sertifika verilerek kişinin bu değişiminin yaşamında terapötik süreç dışında da sürdürülmesi amaçlanır. Özetle öyküsel terapi kişinin yaşam hikayesini yeniden yazmasıdır.

KAYNAKÇA

- Çelik, H. (2017). "Psikoterapide Yeni Soluk: Öyküsel Terapi". e – Kafkas Eğitim Araştırmaları Dergisi, 4(1), Kars/Türkiye
- Dinç, M. (2019). "Postmodern Terapiler ve Bağımlılık". Tedavi Modaliteleri. Bağımlılık: Tanı, Tedavi, Önleme Publisher: Türkiye Yeşilay Cemiyeti
- İlgar, S., İlgar, M. (2018). "Öyküsel Terapi ve Psikolojik Danışmada Kullanımı". Turkish Studies Volume 13/19.
- Kararımak, Ö., Bugay, A. (2010). "Postmodern Diyalog: Öyküsel Psikolojik Danışma". Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi 2010, 4(33), 24-36.
- Kütük, B. "Öyküsel Terapi: Felsefi ve Kuramsal Temelleri, Terapi Teknikleri ve Etkinliği". Mediterranean Journal of Humanities. (June /2020): 27-37.
- Abels, P. & Abels, S. L. (2001). *Understanding narrative therapy: A guidebook for the social*. Springer series on social work. Springer Publishing Company
- Carey, M. and Russell, S. (2003) Re-Authoring: Some answers to commonly asked questions. *The International Journal of Narrative Therapy and Community Work*, 3, 60-71
- Corey, G. (2005). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları*. Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Denborough, D. (2017). Öyküsel (Narrative) Terapi. PSİART. 8 Ekim 2016. <https://www.youtube.com/watch?v=fK-P4AUEdEM>
- Dyck, T. (2000). *Narrative therapy with individual adults*. Unpublished Master Dissertation. University of Manitoba. Winnipeg, Manitoba, Canada
- Freedman, J., & Combs, G. (2008). *Narrative couple therapy*. A., S. Gurman.(Ed.). In: *Clinical handbook of couple therapy (4th ed)*. New York-London: The Guilford Press
- Gladding, S. T. (2012). *Aile terapisi: Tarihi, kuram ve uygulamaları* (5. Baskı). Çev.: İ. Keklik & İ. Yıldırım. Ankara,
- Kesici, Ş., Mert, A., Girgin Büyükbayraktar, Ç. & İlgün, Es. (2017). *Aile terapisinde kullanılan teknikler*. Ankara.
- Kindsvatter, A., Nelson, J. R., & Desmond, K. J. (2009). "An invitation to between-session change: The use of therapeutic letters in couples and family counseling". *The Family Journal* 17/1-32-38.
- Madigan, S. P. (1992). "The application of Michel Foucault's philosophy in the problem externalizing discourse of Michael White". *Journal of Family Therapy* 14/3-265-279.
- Madigan, S. & Law, I. (Eds.). (1998). *Praxis: Situating discourse, feminism & politics in narrative therapies*. Vancouver: The Cardigan Press
- Madigan, S. (2016). *Naratif Terapi*. Çev. G. Akkaya. İstanbul.
- Mascher, J. (2002) Narrative therapy: inviting the use of sport as metaphor. *Women & Therapy*, 25(2), 57-74.
- Monk, G. (1996). Narrative approaches to therapy: The "fourth wave" in family therapy. *Guidance and Counseling*, 11(2), 41-48
- Morgan, A. (2002). *What is the narrative therapy: innovation and continuity in Brazilian rock art*. Retrieved from <http://www.ditomorales.com/dissintri.html>
- Nichols, P. M. (2013). *Aile terapisi kavramlar ve yöntemler*. Çev. O. Gündüz. İstanbul 2013
- Orkunoğlu, Y. (2007). *Neitzsce ve postmodernizmin gerçek yüzü*. İstanbul: Ceylan Yayınları.

- Parry, A. , & Doan, R. E. (1994), *Story revisions: Narrative therapy in the postmodern world*. New York: Guilford Press.
- Payne, M. (2006). *Narrative therapy: An introduction for counsellors* (2. basım). London.
- Sözen, E. (1999). *Söylem: belirsizlik, mücadele, bilgi, güç ve refleksivite*. İstanbul: Paradigma Yayınları
- White, M., & Epston, D. (1990). *Narrative Means to Therapeutic Ends*. New York.
- White, M., Epston, D. (2005). *Externalizing The Problem. Relating Experience: Stories from Health and Social Care*. New York 2005.
- Wilson, G., Osman-Jouchoux, R., & Teslow, J. (1995). The impact of constructivism and postmodernism on ID fundamentals. In B. Seels (Ed.), *Instructional design fundamentals*. Englewood Cliffs NJ: Educational Technology Publications.
- Zimmerman, J., & Dickerson, V. (1994). Using a narrative metaphor: Implications for theory and clinical practice. *Family Process* 33(3), 233-245.