

## Psikoterapide Yeni Soluk: Öyküsel Terapi

### A New Lens in Psychotherapy: Narrative Therapy

Hilal Çelik

Marmara Üniversitesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik A.B.D.  
celikhilal@gmail.com hilalcelik@marmara.edu.tr

#### Özet

Bu çalışmanın temel amacı psikoterapi alanında günümüzde önemli yaklaşımlardan biri haline gelen öyküsel terapiyi ülkemizde psikolojik danışma alanına kazandırmaktır. Geleneksel psikoterapi okullarının aksine öyküsel terapi 21. Yüzyılın temel bilgi birikimini ve felsefi alt yapısını kendisine temel kuramsal çerçeve olarak belirlemiştir. Bu bağlamda dil üzerinden inşa edilen söylemler dünyasının bireylerin ruh sağlığı üzerinde direk ve dolaylı etkilerine odağını yerleştirmiştir. İnsanların sorgulamadan kabul ettikleri/etmek zorunda bırakıldıkları ve kaderleri olduğuna inandıkları öykülerinin yapı bozumu ve yeniden inşası bu terapinin ana hedeflerinden biridir. Bu çalışmada öyküsel terapinin amaçları, temel kuramsal çerçevesi, öncü isimleri, bir terapi modeli olarak kullanımı, terapötik hedefleri ve kullandığı teknikler derinlemesine tanıtılarak alan uygulayıcıları ve psikolojik danışma alanına kazandırılmaya çalışılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Öyküsel terapi, terapi, terapötik teknikler

#### Abstract

The main purpose of this study was to bring narrative therapy, which has currently become one of the significant approaches, in the field of psychological consultation. To the contrary of the traditional psychotherapy approaches, narrative therapy has specified the essential knowledge accumulation and the philosophical background of the 21st century as its basic theoretical framework. Within this context, it set its focus on the direct and indirect impacts of the world of discourse constructed over language on the mental health of individuals. The deconstruction and re-construction of people's narratives that they accept/are made to accept without questioning and that they believe to be their fate is one of the main aims of this therapy. In this study, the aims, the basic theoretical framework, the leading names of narrative therapy, its use as a therapy model, its therapeutic aims and the techniques used are introduced in-depth and it is also attempted to bring it in to the practitioners of the field and the field of psychological consultation.

**Keywords:** Narrative therapy, therapy, therapeutic techniques

#### GİRİŞ

Günümüz dünyası Newton'un mutlak zaman ve uzay içinde yaşanan dünya görüşünden uzaklaşmıştır. Bir önceki çağın öngördüğü homojenlik artık hiçbir yerde mevcut değildir (Wodak, & Meyer, 2002). Kurulan ve içinde var olunan dünya şeffaf bir dünya değil, aksine belirsiz ve açılanması gereken kaotik bir söylem dünyasıdır (Sözen, 1999). Yenidünya düzeni söylemler ve dil üzerine inşa edilen ve odağını görecelik, ideolojik ikilemler, parçalılık/bölünmüşlük, çoklu kimlikler, çelişkiler, bilgi, diyalog, anlatım, beyan tarzı, müzakere, güç ve gücün mübadelesiyle eyleme dönüşen *dil* pratiklerine yönlendirmiştir (Sözen, 1999; Wodak, & Meyer, 2002).

Dil, bireylerin kendilerini ifade edebilme ve diğer insanları anlayabilmeleri için bireye gerekli olan bakış açısını sunan bir nesnedir. Dilsiz bir dünya anlam bakımından eksiktir. Dil sadece basit bir temsil ya da yansıtma aracı değil, değişik fonksiyonları içinde barındıran karmaşık sistemler bütünüdür (Elliot, 1996). Bir diğer ifadeyle dil, iletişimin basit bir tanımı ya da aracı değil hem bir sosyal pratik, hem de bir şeyleri yaratma sürecidir. Dil sosyal yaşamın merkezindedir ve yaşamı inşa etme gücene muktedirdir. Konuşmalar sürekli ve aralıksız bir şekilde sosyal dünyayı yaratır. Bu açıdan dil, *anlamın* yaratıcısı konumundadır (Wood & Kroger, 2000).

Dil kullanımı nerede ve hangi zaman diliminde olursa olsun daima siyasal bir içeriğe sahiptir. Çünkü dil onu kuşatan sosyal dünya ve o sosyal dünyanın ideolojileri tarafından sarmalanmış durumdadır. Dilin ardında, ondan ayrılamaz bir biçimde duran siyasal bir söylem mevcuttur. Bu açıdan bakıldığında dili siyasal, ideolojik ifadelerden ayrı tutmak ve onsuz düşünmek hemen hemen hiç olası değildir. Toplumu oluşturan bireyler konuşma ya da eylemleri neticesinde dünyanın onların gözünde ne olduğuna, dünyayı nasıl algıladıklarına ve anlamlandırdıklarına dair özel mesajlar verirler ve sonuç olarak söylemleri

aracılığıyla dünya, sosyal bağlam, kendileri ve diğerleri hakkında ki bakış açılarını ortaya koyarlar (Gee, 1999).

Dilin ve dil pratiklerinin içine sızdığı ve tüm gücünü derinlemesine hissettirdiği alanların başında kuşkusuz ki psikoterapi alanı gelir. Neredeyse tüm psikoterapi uygulamaları dil ve dil pratikleri üzerine inşa edilmiştir. Bir önceki çağın –modernist/pozitivist anlayışın– doğurgularıyla beslenen geleneksel psikoterapi uygulamaları yenedünya düzeninin beraberinde getirdiği ilişkileri, ikilemleri ve sıkıntıları açıklayabilme gücüne ne kadar haizdir sorusu ister istemez akıllara gelir. Çünkü modernizmin/pozitivizmin savunucusu olduğu *nedensellik* günümüz dünyasının karmaşıklığını, belirsizliğini, ikilemlerini, vb. olgularını açıklayabilecek güçte değildir (Wodak, & Meyer, 2002).

İçinde bulunduğu çağın felsefik görüşlerinden beslenen, odağını dil ve söylemler üzerinden inşa edilen “anlam”a yönlendiren öyküsel terapi bir önceki çağın felsefik ve teorik görüşlerinden beslenen psikoterapi okullarının yetersiz ve eksik kaldığı alanları doldurma potansiyeline sahiptir. Hümanistik yaklaşımdan sonra psikoterapi alanında “*dördüncü dalga/güç*” olarak kabul edilen bu yaklaşım, kişisel ve kişilerarası problemlerin gelişiminde ve dışavurumunda “dil” ve “öykü” nünün önemine vurgu yapar. Öyküsel terapi ileri sürmüş olduğu iddialar, varsayımlar, amaçlar bakımından aşına olunan geleneksel psikolojik danışmanlık yaklaşımlarına meydan okur (Payne, 2006).

Öyküsel terapinin temelleri ilk olarak 1980’lerde Avustralya ve Yeni-Zelanda atılmış ve günümüzde dünya genelinde kendine oldukça saygın bir yer edinmiştir (Shapiro & Ross, 2002). Yaklaşımın öncü isimleri arasında Micheal White ve David Epston yer alır. White (1992)’e göre bireyler yaşamının anlamını yorumlayıcı hikâyeler oluştururlar. Oluşturulan bu hikâyeler daha sonra bireyin yaşamı için kesin “doğru”lara dönüşür. Baskın kültürün öyküleri, anlatımları çok güçlü olduğundan bireyler baskın söylemin ve yaşadıkları durumlara göre edindikleri kimliklerinin mesajlarını kendi gerçeklikleri gibi içselleştirirler. Yaşanılan durumlar bireye uygun olmazsa bile, bu mesaj mutlaka birey tarafından alınır. White, baskın söylemlerin kültürden çıkarı olanlara hizmet etmekten başka bir işe yaramayan, ancak bireyin yaşam fırsatlarına ve özerkliğine hiç de uygun olmayan bakış açılarının, süreçlerin ve hikâyelerin sürdürülebilirliğini sağladığına inanmaktadır (Corey, 2005).

Öyküsel terapiye göre insanların bir durum karşısında nasıl hissedeceklerini ve nasıl eylemde bulunacaklarını belirleyen şey, o kişinin, o durumu kendi açısından nasıl anlamlandırdığı ve yorumladığına bağlıdır. Öyküsel terapide problemin yarattığı durum, problem davranışlar aracılığıyla sürdürülen ve dil içinde koordine edilen yaratılmış sosyal gerçeklikten daha fazla bir şey değildir. Yani insanların sorunları sosyal yapısalcı metaforlar içinde merkezileştirmiştir. *Yaratılmış sosyal gerçeklikler* bireyin hem kimlik tanımlama değerini yapılandırmak, hem de diğerleri ile olan ilişkilerini anlamlandırmak için geliştirdikleri öykülerinin içinde kendilerini ortaya çıkarırlar. Bu açıdan bakıldığında bireyler “anlam yapıcıları”dır; ve bu anlam insanların bakış açılarını hem şekillendiren, hem de sınırlandıran ana unsurdur (Payne, 2006).

### TEMEL KURAMSAL ÇERÇEVE

Öyküsel bilgi paradigması 1980’lerle birlikte toplumsal alanda etkinliğini oldukça fazla hissettiren sosyal yapısalcılık ve sosyal bilimlerdeki diğer yorumsalcı yaklaşımların etkisiyle ortaya çıkmıştır. Bu bilgi paradigması aynı zamanda Hermenutik gelenek ile öyküsel bilgi psikolojisinden oldukça beslenen bir yaklaşım olarak kabul görmektedir (Kazdim, 2000). Öyküsel terapinin kuramsal alt yapısı post-modernizm, post-yapısalcılık ve hermenutik’ten beslenir.

**Post-modernizm:** Birinci Dünya Savaşı’ndan sonra dünyada ve toplumlarda yeniden yapılanma hareketi, İkinci Dünya Savaşı sonrası iyice hızlanmış ve dünyanın çok süratli bir değişim içine girmesine neden olmuştur. Bu hızlı değişim kuralların, inançların ve kurumların sorgulanmasına neden olurken; ortaya çıkan toplumsal karmaşa ve davranış bozuklukları da insanları yeni kavram ve mana arayışlarına itmiştir. Bu sarsıntılı ve karmaşık duruma “modern-sonrası” (postmodern) durum adı verilmiştir (Bölç, 1998). Modernist düşüncenin tam karşısı olan postmodernizm, farklı alanlardaki olgular arasında bir bağ kurma, disiplinler arası sınırları yok etme, gerçek ve fantezi arasında bağ kurma amacı taşımaktadır. Bu nedendir ki, metodolojik ve teolojik çoğulculuğu reddeder, hem tümdenvarımı hem tümdengelimli birlikte kullanır (Wilterdink, 2002).

Postmodernizm, modern öncesi ve modern dönemdeki “gerçeklik” ve “bilgi” tartışmalarını gereksiz bulur. Postmodern bakış açısına göre “gerçeklik”, “insanların üzerinde hem fikir oldukları şey”dir. Bu görüş, daha önceki düşüncelerde yer alan “gerçeğin önceden beri var olduğu” fikrine karşı çıkar ve gerçeğin zamana, mekâna ve algılara göre değişeceğini savunur. Postmodernizme göre tek bir mutlak gerçeklik yoktur aksine insan sayısı kadar gerçeklik mevcuttur (Wilson, Osman & Teslow, 1995) ve gerçek bilinemez. Bilinen tek şey, yaşantı ve deneyimler sonucu yaptığımız yorumlardır. Bu nedenle herkesin kendi gerçeği vardır. Fields (1995)’e göre mantık, bilim, tarih ve etik gibi insan disiplinleri, insanoğlunun özelliğini ve yetersizliğini yansıtmaktan başka bir şey yapmazlar. Post-modernizmin öncü isimlerinden biri olan Foucault, sosyal yapıların dilin kullanımı için çeşitli kurallar oluşturduğunu ileri sürer. O’na göre bu kurallar; bireylerin sosyal yapı ve anlam arasında bağ kurmasına etki eder. Sosyal yapılar güç kazanmak ve elde ettiği bu gücü sürdürebilmek için bu sürece ihtiyaç duyar (Potter, 1996).

Düzen, mutlak gerçeklik, katıksızlık ve analitik soyutlama gibi kavramlara vurgu yapan modernizm ile karşılaştırıldığında postmodernizm; karmaşıklık, çoğulculuk, çeşitlilik ve kapsamcılığa doğru yönelmiştir (Dyck, 2000). Psikolojide postmodernizmin etkilerine bakıldığında; bütün gerçeğin sosyal olarak yapılandığı görüşü kişiyi ele alışı da etkilemiştir. Postmodernizm, düşünceler, arzular, duygular, kişilikler, bilinç gibi fenomenlerin kişinin içinde olduğu fikrini reddeder. Bunların da sosyal yapılarının olduğunu savunur. Bu yaklaşım kişiyi, içeriden alıp dışarıya doğru hareket ettirmiştir. Kişilik ve benlik algısını, “psişe” olmaktan çıkarıp, sosyal ilişkiler içerisinde, etkileşimde bulunan bir yapı olarak ele alınmıştır. Zihinsel dünya, bir sosyal oluşumdur. Dil, zihinsel fenomenleri yaratan unsur olarak görülmektedir. Böylece dil, ifade etmede bir araç olmaktan çıkmış, insan kültür ve dili kullanmada bir aracı olarak değerlendirilmektedir (Vollmer, 2000).

Postmodernist düşüncede meydana gelen bu köklü yönelim ve beraberinde getirdiği değişim, birçok terapi metodunun ve hatta bazı terapistlerin dünya görüşlerinin değişmesine neden olmuştur. Geleneksel terapi yöntemleri ve okulları ile karşılaştırıldığında post-modern terapi yaklaşımları eski paradigmalarda mümkün olmayan düşünce ve eylem özgürlüğü sağlamakta ve terapi metodlarının sınırlarını genişletmektedir. Bu düşünce sistemi ile terapistler artık danışanlara, dışarıdan medikal sağaltım uygulayan bir uzman olma rolünden sıyrılmış ve bireylerin “anlam inşasının/yaratımının” sürekli bir parçası haline dönüşmüştür. Postmodernist hareketin bir ürünü olarak öyküsel terapi son 10 yıldır ve beklide daha fazla zamandır, terapi modelleri içinde oldukça yaygın bir popülarite kazanma imkanı bulmuştur (Dyck, 2000).

### Post-Yapısalcılık

Post-yapısalcılık özne ve akıl kavramlarına ve Descartes’tan Hegel’e kadar sürmüş olan bilinç felsefesine veda etmişlerdir. Post-yapısalcılığa göre her şey bir yapıdır ve bu yapının merkezi ve sınırı yoktur. Dil kendi içinde kapalı bir sistem değil açık ve esnek bir sistemdir (Orkunoğlu, 2007). Bu açıdan post-yapısalcı yaklaşım metin merkezli bir yaklaşımdır. Bu görüş, her metnin arkasında bir yapının bulunduğunu iddia ederek okuyucunun önemini hiçe sayan yapısalcı görüşün aksine, okuyucu merkeze alır. Metnin anlamını yazar değil, okuyucu belirler. Birden çok okuyucu olduğu için, metnin de birden çok anlamı vardır. Yazar artık, modernitede olduğu gibi otorite kaynağı değildir. Yapısalcılık, yazarı öldürmüştür. Post-yapısalcılık ise, bu öldürme faaliyetini genişletmiş, yazarı öldürerek metni ve okuyucuyu ön plana çıkarmıştır. Post-yapısalcı anlayışta, metni oluşturan yazar değildir, metni oluşturan okuyucudur. Post-yapısalcılığa göre her okuma, aynı zamanda yazmadır (Sözen, 1999). Postyapısalcılık, anlam sürecini yapılandırır. Dilin, dil kullanıcıları tarafından ne anlama geldiği asla mükemmel bir şekilde iletilemez. Bu görüşte düşüncede anlam, sürekliliği olan bir şeydir.

### Hermenutik

Hermeneutik seçilen nesnenin anlamını, kendi açıklamasından ayırabilmedir. Yorumun doğru yapıp yapılmadığını ortaya koyabilen süreçte epistemolojik önyargıların bir engel teşkil edebilmesi söz konusudur. Başarılı yorum metnin orijinalindeki karşıtlıkları ve tuhaflıkları göstererek açıklama yapmaya dayanır (Sözen, 1999). Gadamer’e göre yorum; yapay anlamın maskesini düşürmek, gizlenen ya da başka bir biçimde aktarılan anlamın üzerindeki örtüyü kaldırmaktır. Yorumlama bir gelenekte yaratılan söylemin açıkça ifade edilmesidir. Diğer bir ifade ile yorum için söyleme/ler ihtiyacı duyulmaktadır. Herkesin söylem olarak kabul ettiği bir metnin veya insanın demek istedikleriyle kastedilen ifadeler, yorumlama ile açık bir hale gelir. Bu süreç yorumlayan ile yorumlanan arasında bir köprü kurarak boşluğu ortadan kaldırır (Sözen, 1999).

### ÖYKÜSEL TERAPİNİN ETKİLENDİĞİ İSİMLER

Öyküsel terapinin öncü isimlerinden Micheal White’ın terapiye kazandırdığı “aksi/olumsuz (susturulmuş) açıklama”, “terapötik bağlam içindeki farklılaşma”, “baskı” gibi pek çok kavramı Geragory Bateson’dan ödünç alınmıştır (Dyck, 2000). Aksi-olumsuz (susturulmuş) açıklama’yı White, (1989), danışanın yaşantısının baskın açıklaması/tanımlaması tarafından bastırılan tema/lar olarak tanımlamıştır. Başka bir ifadeyle bireylerin sahip olduğu baskın temalar, alternatif temalar ve yaşantılar tarafından bastırılmadığı için mevcuttur. Aksi sonuçlar problematik hikâyeye rağmen var olan alternatiflerdir ve bunlar çürük veya gerçek dışıymış gibi görünebilirler. Ancak tüm bu temalar öyküsel terapi için oldukça önemli olup, değişim için gerekli olan anahtarlardır. White ve Epston, Bateson’u referans alarak insanların etraflarını sarmalayan dünya hakkında geliştirdikleri fikir ve inançlar aracılığıyla toplum içinde işlevde bulunma eğilimleri taşıdıklarını ileri sürmüşlerdir. Bu inançlar ve fikirler, içinde her bir birey yaşama, etraflarında 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).

Öyküsel terapiye önemli katkıları olan bir diğer isim Edward Bruner’dir. Bruner’e göre insanlar hayatı, deneyimleri aracılığıyla öğrenir ve yaşamlarından öyküler ve yahut hikâyeler yoluyla anlam çıkarırlar (Monk, 1996; Zimmerman & Dickerson, 1994). Bruner ayrıca, insanların yaşadıkları olayları “anlamlandırmak” için “baskın hikâye”ler geliştirdiklerini de ileri sürmüştür. Baskın hikâye, her ne kadar bireylerin tüm yaşamını çepeçevre sarmalamış gibi görünse de, gerçekte tüm yaşam baskın hikâyeden ibaret değildir. Baskın hikâye yaşamın bir dönemimde cereyan etmiş ve bireyin yaşamında bir şekilde yapılmaya devam eden gelen, belirli aktivitelerin nedeni olarak gösterilen hikâyelerdir (Monk, 1996).

Öyküsel terapi üzerinde etkili olan bir diğer isim ise Michel Foucault'tur. White ve Epston'un "*baskın söylemler*" kavramı Foucault'un *güç* ve *bilgi* fikrinden türetilmiştir. Baskın söylemlerin ve yahut 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 benimser ve bu söylemlerin yaşamları nasıl etkilediğinin farkına varmadan yaşamlarını sürdürürler. 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 ayrıştırma*" fikrini geliştirmelerine yol açmıştır (Dyck, 2000).

### ÖYKÜ METAFORU

"*İnsanlar yaşamlarını düzenleyen hikâyeler aracılığıyla hayatlarının anlamını şekillendirirler*" görüşü öyküsel terapinin temel varsayımlarından biridir. İnsanlara kendilerini ifade edebilmek için çeşitli deneyimler edinirler, yaşamın yapılandırılmasında oldukça önemli etkileri bulunan çeşitli yaşam öyküleri paylaşırlar. Yaşantılarının/deneyimlerinin anlamını keşfetmek ve hayatlarını anlamlandırmak isteyen insanlar için hikâyeler oluşturmak temel meseledir. Ne var ki insanlar sadece kendi deneyimleriyle değil aynı zamanda dış kaynaklı hikâyeler ve söylemler aracılığıyla da (toplumsal norm ve söylemlerle oluşturulan cinsiyete ilişkin öyküler, vb.) kimliklerini şekillendirirler (Dyck, 2000).

Bu noktada hikâye ya da öykü, insanların deneyimlerine yükledikleri "*özel anlam/lar*"ı temsil eden kavram olarak karşımıza çıkar. Kişisel öyküler, beklentilerin deneyimler tarafından nasıl yaratıldığı, farklı anlayışların ve yorumlamaların özel öykülerin formülasyonlarına nasıl yol açtığı vurgusu terapideki kilit noktayı oluşturur. Hikâyeler, öyküsel terapi literatüründe, *uyum, tutarlılık, süreklilik ve anlam duygusunun belirli bir düzeyde sürdürülebilmesi* için kullanılan bir metot 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 içinde 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 eşsiz olduğu göz önünde bulundurulmalı, herhangi bir şekilde yargılanmamalı veya yok sayılmamalıdır, aksine tüm hikâyelerin eşit bir şekilde meşrulaştırılmasını sağlayacak ortam yaratılmalıdır. Danışanlara, başkaların onun hikâyesini nasıl algıladıkları veya algılayacaklarını için içine dahil etmeden, direk olarak kendi dilinden kendi hikâyesini anlatma özgürlüğü bulacak bir terapi ortamı yaratılmalıdır. Bu durum danışanın pür dikkatle terapist tarafından dinlenmesini ve danışana hikâyesini anlatması için yeterli zamanın sunulmasını gerektirmektedir. Bunun yanı sıra danışanların terapiye, yaşamlarını kapsayan birden fazla öykü inşa etme fırsatı yaratan farklı hikâyelerle geldiği gerçeğini kabul edip bunu onaylamakta öyküsel terapi için oldukça önemlidir (Parry & Doan, 1994).

### BİR PSİKOTERAPİ YÖNTEMİ OLARAK ÖYKÜSEL TERAPİ

Öyküsel terapi süreci, oluşturulan hikaye dizisinin yapı-bozumu ve yeniden inşa sürecidir. Bu terapi modeli insan yaşamının toplamını özetleyecek ve içine alacak tek bir hikayenin olma olasılığının bulunmadığı, bunun yerine hikâyeler dizisinin içinden başka hikâyeler (alternatif hikâyeler, tercih edilen) doğabileceği varsayımından hareket eder (Carey & Russell, 2003). Epston ve White (1990)'a göre bir hikaye dizisinin meydana gelmesi için 4 öğenin: i) olaylar, ii) ardışıklık/dizi, iii) zaman genişliği ve iv) bir taslağa ya da temaya göre organize olmanın bir arada mevcut olması gerekir. Bu öğelerden herhangi birinin yokluğu hikâye dizisinin meydana gelmesine engel olur. Bu nedenle, terapi ortamında da yaratılan yeniden yazma sürecinde bu öğelerin karşılanmasına dikkat edilmelidir (Carey & Russell, 2003).

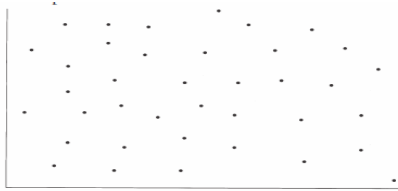
Öyküsel terapi Kazdim'e göre (2000) psikoterapide yapısalci çizgide düzenlenen roman yaklaşımıdır. Ona göre insanlar kendi öykülerinin yazarlarıdır ve ancak gerçeklikler hem bireyin kendisi hem başkaları ve hem de gücü elinde bulunduran ideolojik ve toplumsal güçler tarafından yaratılır. Bu açıdan değerlendirildiğinde Freedman ve Combs (1996) öyküsel terapinin çeşitli varsayımlar üzerine oturtulduğunu ve bu varsayımların şunlar rapor eder: i) Gerçeklikler *sosyal yapılar* olarak inşa edilir, ii) Gerçeklikler *dil* aracılığıyla oluşturulur, iii) Gerçeklikler *öyküler* aracılığıyla organize edilir ve sürdürülür, iv) Mutlak gerçeklik diye bir şey söz konusu değildir.

Terapistler değişimin her zaman mümkün olabileceği, baskın ya da problematik hikâyeye rağmen alternatif ve daha pek çok hikâyenin var olabileceğini varsayımıyla hareket ederler. Öyküsel terapi yaşanan

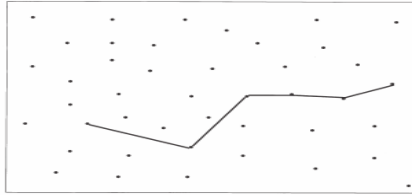
olayları ne sadece betimler, aynalar ve yansıtır ne de onlara indirgemeci ya da aşırı tutucu bir şekilde yaklaşır. Öyküsel terapi yeniden anlam inşa etme sürecidir (White, 1995). Bununla birlikte bu terapi yöntemi sadece hikayelerin yapı-bozumu (yapısal çözümleme) ve inşası ile değil, aynı zamanda birbirlerinin içine hiyerarşik, paradoksal, ironik ve derinden gömülmüş ve birbirlerinin temsilcisi haline dönüşmüş olan hikaye etkileşimleriyle ilgilenir (Madigan & Law, 1998).

Öyküsel terapi yaklaşımında pek çok tarihin, kendiliğin, ailenin, toplumun ve ulusun var olduğunun farkında 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) birlikte geldiğinin farkındadır. Bu tarihsellik ve çoklu kendilikler hem bizzat yaşanır, hem de terapi ortamı içinde yapı-bozumuna (yapısal çözümleme) uğrar ve yeniden yapılandırılır. Çoklu kimlikler aracılığıyla var olan değişimler ve ayrımlar danışanın gelecek yaşantılarının temelidir (Mascher, 2002).

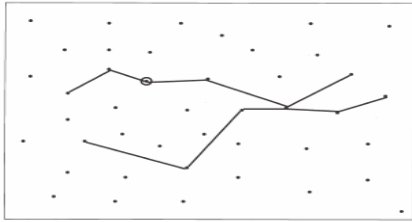
Öyküsel terapiye göre insanlar yaşamları boyunca çeşitli deneyimler edinirler (Şekil 1). Bu deneyimleri aracılığıyla zamanla kendi yaşamlarının tüm anlamını içinde barındıran, belirli bir içeriği olan baskın hikâye oluştururlar (Şekil 2). Fakat insanlar bu hikâyelerin özünde bulunan tutarsızlıkların, çelişkilerin tamamen farkında değildirler. Diğer bir ifadeyle insanlar yaşamlarındaki belirsiz nitelikteki olan ve onların yaşamlarını etkileyen boşlukların, tutarsızlıkların ve çelişkilerin çoğu zaman farkında değildirler. Öyküsel terapi bu boşlukların ve tutarsızlıkların yaşamda nasıl bir etkiye bulunduğunu çeşitli terapötik yöntemleri kullanarak danışana fark ettirerek danışanların yaşamlarına dair daha gerçekçi, kabul edilebilir, tutarlı ve anlamlı alternatif hikâyeler oluşturmalarına yardımcı olur (Şekil 3). Ve sonuçta ise problem odaklı hikâyenin içinde sıkışıp kalan insan yerine tüm hikâyesinin yeniden (Şekil 4) yazan bir insan ortaya çıkar (Freedman, & Combs, 2008; 229-230).



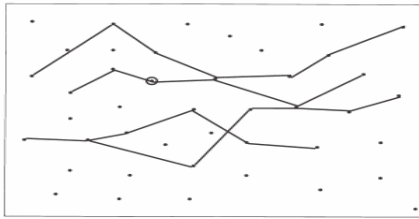
Şekil 1.



Şekil 2.



Şekil 3.



Şekil 4.

### Terapötik Süreç

Terapötik süreç, kişisel hikâyelere yönelik içgörü kazanımını araştırır ve bu süreç terapiste danışanın öyküsünün yardımcı yazarı olma imkânını sağlar (Morgan, 2002). Yardımcı yazar olan terapist terapötik süreçte şu sorumlulukları üstlenir:

- ✓ Soruna her iki tarafın (hem kendisinin hem de danışan) kabul edeceği bir isim bulmak için danışanla işbirliğine girme
- ✓ Problem dışsallaştırmaya, problemin ardında gizli olan baskın söylemleri, niyetleri ortaya çıkarma
- ✓ Sorunun danışanın yaşamının nasıl olumsuz etkilediği (baskı altına alma, cesaretini, umudunu kırma, kendi olmaktan uzak kalma, alternatif hikâyeleri görememe) danışanla birlikte araştırma
- ✓ Alternatif anlamlar ve hikâyeler keşfetme, danışanın farklı bakış açıları geliştirmesini sağlama
- ✓ Eşsiz sonuçları araştırma
- ✓ Geliştirilen yeni bakış açısı yardımıyla, geçmişi, şimdiyi ve geleceği birbiriyle ilişkilendirme ve yaşam öyküsünün yeniden yazma
- ✓ Tanıkların desteğini alma
- ✓ Yeni yaşantıların terapi odasının dışına da yayılması (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 kendiyi barışık insanlara ulaşmak öyküsel terapinin temel amacıdır (Corey, 2005).

### Terapötik Ortam

Öyküsel terapi uygulamalarında danışanların yaşamlarına dair sağlıklı alternatif hikâyeler oluşturmalarına imkan tanıyan terapötik ortamın yaratılması şarttır. Terapi ortamında, sağlıklı alternatif hikâyeler geliştirmek, danışanların kendi hayatları üzerinde artan bir kontrol duygusunun geliştirmelerini sağlar. Terapist,

hikâyesini değiştirmek için danışanın dikkatini “eşsiz sonuçlara” doğru yönlendirir. Bu süreç genellikle danışanın, özünde çaresizlik, acizlik ve güçsüzlük olan problem odaklı hikâyesi üzerinde yeniden düşünmesine yardımcı olur. Danışanların terapiye getirdikleri hikâyeler onların deneyimleri ve kişilerarası etkileşimleri aracılığıyla belirlenip yapılandırılmasının yanında toplumda egemen olan kültürel inançlar ve uygulamalara göre de şekillenmektedir (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 kişisel hikâyesini ve kendine yönelik bakış açısını değiştirmek için kullanılan oldukça yararlı bir düşünce tarzıdır. Öyküsel terapide yeni hikayenin oluşturulması sürecinde her ne kadar terapist aktif bir rol üstlense de amaç oluşturma sürecinde terapist ve danışan birlikte çalışır. Bu açıdan öyküsel terapi, terapistin bir uzman ve yönlendirici olduğu geleneksel terapi yaklaşımlarından farklılaşır. Geleneksel yaklaşımlardan farklı olarak öyküsel terapist yol gösterici, destekleyici ve klavuzluk eden kişi konumundadır. Terapistin uzman rolü üstlendiği durumlarda danışanın terapötik çaba sonucunda elde edilenler üzerinde daha az sorumluluğu vardır. Buna karşın terapist ve danışanın işbirlikçi bir şekilde emek verdikleri öyküsel terapide danışanların terapiye ve kendilerine olan yatırımları fazladır ve terapi sonucunda elde edilen değişimler daha uzun solukludur. 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 olumsuz odağının sebebi olan problem odaklı hikayenin bozulup parçalanmasını sağlayan tamamlayıcı parça görevi üstlenir (Dyck, 2000). Öyküsel terapide terapistin en ön önemli işlevi danışanın alternatif hikayeleri keşfetmesine kılavuzluk etmesidir. Öyküsel terapistler kendilerini bir uzman olarak görmezler, bunun yerine herkesin kendi yaşamının uzmanı olduğunu kabul eder ve problemin insanlardan ayrı bir mevcudiyet olduğu terapinin odağına yerleştirirler (Morgan, 2002). Terapistlerin içinde bulundukları durumu anlamaları için danışanları cesaretlendiren ve onlara yol gösteren kişiler olmak yerine danışanların yaşamları hakkında belirli yargılara varan uzman kişiler olmaları danışanların psiko-patolojik olarak etiketlenmelerine zemin hazırlar. Terapistin uzman ve bilen konumunda kişi olduğu geleneksel terapi yaklaşımları danışanları ulaşmak istedikleri terapötik hedefe ne yazık ki ulaştırmaz. Çünkü bilmek ve uzman konumunda olmanın ardında çeşitli ön kabuller, varsayımlar, söylemler mevcuttur. Bu ön kabuller söylemler ve varsayımlar daha birey var olmadan çeşitli güçler (aile, toplum, ideolojik güçler, iktidar vb.) tarafından yaratılan sonrasında bireyin kendi gerçekliği gibi yaşantılanan durumlardır (ör: erkek adam duygularını göstermez, hoş kadın olmak için bakımlı ve zayıf olmak gerekir, iyi çocuklar ebeveynlerin sözlerinden çıkmazlar). Bu durumlar ne yazık ki bireyin psikolojisini olumsuz yönde etkiler (Mascher, 2002).

Öyküsel terapi danışanın hem kendisine, hem diğerlerine, hem de danışanların problematik ve alternatif hikayeleriyle olan ilişkilerine odaklanır. Ancak tüm bu ilişkilerin zaman akışı içinde sayısız revizyondan 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 bireyler olarak karakterize eder (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 birey olarak da görür (Dyck, 2000).

#### **Oturumların Düzenlenmesi**

Öyküsel terapide oturumların uzunluğu hakkında önceden belirlenmiş bir görüş mevcut değildir. Öyküsel terapi yöntemi kullanan isimlerden biri olan Payne (2006), oturumların uzunluğunu genellikle 50 dakika olarak belirlemiştir. Buna karşın bu yaklaşımın öncü isimlerinden 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 bildirir. Seans aralıkları da benzer şekilde oldukça değişken bir özellik göstermektedir. Kimi seanslar birer hafta arayla olabileceği gibi daha uzun ve yahut daha kısa da olabilir. Bu konu hakkında önceden belirlenmiş bir kriter bulunmamaktadır. White (1995)’e göre öyküsel terapi kısa süreli bir terapi modeli değildir ancak diğer tüm geleneksel terapi yöntemleri ile karşılaştırıldığında öyküsel teknikler ve uygulamaların daha kısa süreli olduğu da vurgulanmaktadır (Payne, 2006).

### **TERAPÖTİK TEKNİKLER**

**“ Problem Odaklı” Tanımlama “Birey, Kendi Hikayesi Anlatır”:** Öyküsel terapi de terapötik sürece terapist danışanın kendisini güvende hissetmesini sağlayacak dikkat, ilgi ve saygı göstermesi ile başlanır. Terapist etkin dinleme becerilerini kullanarak danışanın konuşmaya teşvik eder. Terapinin başlangıcında danışanlar genellikle hikâyelerinin tümünde umutsuzluklardan, hayal kırıklarından, mutsuzluklarından bahsetme eğilimindedirler ve



neredeyse yok denecek kadar az umuttan söz ederler White bu durumu “*problem odaklı tanımlama*” (problem-saturated description) olarak kavramsallaştırır (Payne, 2006). Öyküsel terapide “problem” danışan üzerinde baskı ve güç kuran “*problematik hikâye*” olarak adlandırılır. Problematik hikâye danışanın yaşamında baskın (sosyal, ailesel, kültürel, tarihsel, küresel) hikâyeye dönüşebilir (Mascher, 2002).

Rosen ve Lang’a (2005) göre öyküsel terapide problem inceleme altına alınırken aşağıdaki kıstaslara dikkate gerekir. Bu kıstaslar:

- Problem “kim” yerine “problem nedir” sorusu sorulmalıdır.
- Problem meli-malı veya “... yapmak/düşünmek gerek” gibi kalıpların içine yerleşmiştir.
- Problemin birden çok yönü vardır.
- Problemler güç ilişkilerinin içinde gömülü halde bulunan söylemler aracılığıyla varlığını devam ettirir

Problem odaklı tanımlama kişinin şimdiki yaşamında “*baskın olan hikâye*”sini şekillendirir. Terapist danışanın bu tanımlamasını ciddiye almalı ve danışanın hikâyesini olduğu gibi kabul etmelidir. Terapiye gelen bireylerin pek çoğunun tanımlamaları “problem odaklı”yken bazılarının ise değildir. Bazı insanlar terapiye gelmeden önce sorunları hakkında kendilerini faklı bir şekilde konumlandırma ve onlara farklı bir açıdan bakma eğilimindedirler (Payne, 2006).

Problemin tanımlanmasında terapist danışanın yaşantılarına ve problemi tanımlarken kullandığı dile saygı göstermelidir. Danışanın dile getirdiği problem çok genel bir sorunmuş gibi görünse de, öyküsel terapist detaylandırılmış, özüne inilmiş her yaşantının eşsiz/biricik olduğunun ve terapi ortamı içinde bazı problem tanımlamalarının akıcılığının ve git gide genişlediğinin farkındadır. White, (1989)’a göre problemin ayrıntılandırılması etkilerini anlamak için problemin belirli bir biçimde ve problemin algılanan etkilerini genişletmek için ise problemin genel hatları ile tanımlanması gerekir (Mascher, 2002).

Öyküsel terapide danışan anlattıklarının sonuna geldiğinde seans içinde doğal bir duraksama (sessizlik) anı yaşanır. Bu aşamada terapist devreye girmeli danışanın tanımlamalarına ilişkin aydınlatıcı ve açıcı sorular sormalı, danışanın tanımladığı güçlüklerin daha da detaylandırması için onu yüreklendirmeli ve bu güçlükler üzerinde aydınlatıcı bir etki yapabilmek için çaba harcamalıdır (Payne, 2006). Örneğin:

- *Sınavlara yönelik geliştirdiğini söylediğin bu kaygı senin uyku düzenin üzerinde bir etki yaratı mı? Bu etkiden biraz bahseder misin, neler yaşıyorsun?*
- *Yaşadığın bu kaygıyla ilişkili olabileceğini düşündüğün sağlık problemleri yaşıyor musun?*
- *Yaşadığın bu kaygının sonucunda kendini ne yaparken/ ne söylerken/ne düşünüyor buluyorsun?*
- *Bana söyleme fırsatı bulamadığın ve kaygının neden olabileceği başka neler yaşıyorsun ve bunu sonucunda neler hissediyorsun? Bana bunlar hakkında daha başka neler söylemek istersin?*
- *Evde durumlar nasıl? Bu konu hakkında eşiniz/ebeveynleriniz/arkadaşların neler söylüyorlar? Sence neler düşünüyor olabilirler?* (Mascher, 2002).

**Problemin Dışsallaştırması- Dışsallaştırılmış Dil Kullanma:** Öyküsel terapi varsayımına göre problem, insanın kendi yaradılışına veya özüne ait bir şey değildir. Problem birey üzerinde etkili olan bir durumdur. Bu bakış açısı öyküsel terapi literatüründe “*problemin dışsallaştırılması*” olarak adlandırılır. (Payne, 2006). Dışsallaştırma terapötik bir tekniktir daha fazla bir şey olup, problemi danışandan ayırmaya temeline dayanır. Öyküsel terapide ne danışanlar, ne de aileler problemidir. Problem, problemidir. Öyküsel terapide birey merkeze alınan eşsiz ve biricik bir varlıktır. Birey problemlerin ne meydana gelmesinden ne de sürmesinden dolayı suçludur. Ancak toplumda baskın olan söylemler tam tersi yönde işler ve dolayısıyla bireylerin algılamaları ve yorumlamalarında baskın güç haline gelerek onların kendilerine bakış açıları ve yaşamları üzerinde olumsuz etkiler yaratırlar (Neal, 1996). Bu nedenle öyküsel terapinin en temel amaçlarından biri danışanın kendisiyle özdeşleştirdiği problemi, kendi kişiliğinin bir parçası olmaktan çıkarmasına yani problemi dışsallaştırmaya yardımcı olmaktır. Parry ve Doan (1994), bu noktada dışsallaştırmada iki temel kuraldan bahseder ve bunları şöyle açıklar:

1. Dışsallaştırma genelden özele doğru yapılmalıdır: Terapist tipik olarak daha genel konu alanların dışsallaştırılmasıyla işe başlar ve süreç içerisinde daha özel konulara doğru iner.
2. Dışsallaştırma, danışanın kullandığı ifadelerle yapılırsa çok etkili olur. Bu durum, danışanın terapi sürecine olan yatırımın kuvvetlenmesine ve onun daha iyi anlayış kazanmasına yardımcı olur.

Öyküsel terapistler genellikle somutlaştırıcı dil kullanmayı tercih ederler. Tüm terapi sürecinde kullanılan dışsallaştırılmış dilin amacı, bireyin “*benliğini*” probleminden ayırmasını sağlamaktır. Bu sayede birey problemi kendi kişiliğinden ya da psikolojisinden kaynaklanan bir durum olarak görmek yerine kişilerarası ya da durumsal süreçlerin bir ürünü olarak görmeye başlar. Dışsallaştırılmış dil, zarar verici, kötü niyetli ve bencilce eylemler için kullanılmaz. Zarar verici dil örneğin “*O sizi uzun zamandan beri istismar ediyor*” “*Kızınızı uzun zamandan beri istismara uğratmışsınız*” şeklinde ifadelerle açıkça dile getirilir. Öyküsel terapi ise istismarı dışsallaştırabilmek için kalıp yargıları ve inançları kullanılır. Örneğin: “*Siz, “kabul edilebilir şiddet” düşüncesinin esaretinde kalarak çocuğunuza bu tarz davranışlar sergilemeyi uygun bulmuşsunuz.*” (Payne, 2006)

Payne (2006) dışsallaştırılmış dil kullanımına ilişkin bazı uyarılarda bulunur ve bunları aşağıdaki gibi açıklar:

1. Dışsallaştırma post-yapısalcı perspektiften yapılmadığı sürece oldukça sınırlı bir değere sahip olmaya mahkumdur. Dışsallaştırılmış dil bireyin kendini sorundan ayırıştırmasına ve böylece kendilerine yönelik patolojik ve yahut olumsuz atıfta bulunmamalarını sağlar.
2. Dışsallaştırmayı kullanmak her zaman uygun olmayabilir. White, dışsallaştırılmış dilin en yararlı olduğu an olarak: danışanlar çok karmaşık sorunlarla geldikleri veya problem odaklı hikâyeyi alışkanlık haline dönüştürdükleri zamanı işaret eder
3. İsimlendirme sürecinde dışsallaştırma bazen çok kolay bazen ise çok zor olabilir.
4. Dışsallaştırma baskıcı sosyal pratiklerin tanımlanmasında uygun olmaz. White'a göre terapi süreci baskıcı/zorlayıcı deneyimlerinin dışsallaştırılmış dille yapı bozuma uğratılması aşamasına gelindiğinde, bu pratikler içinde varlığını idame ettiren inançların ve stratejilerin dışsallaştırılmasının en uygun yöntemidir.

Dışsallaştırılmış dil kullanımı örneklerine aşağıda karşılaştırılmalı bir şekilde yer verilmiştir (Payne, 2006):

Geleneksel Terapi Yaklaşımlarının Dil Örneği	Öyküsel Terapinin Dışsallaştırılmış Dil Örneği
• Ne zamandan beri kâbus görüyorsunuz	• Sözüňü ettiğiniz bu kâbuslar ne zaman görülmeye başladı
• Yaşamınızın büyük bir kısmında yalnızmışsınız	• Yalnızlık yaşamınızın büyük bir kısmında size eşlik etmiş gibi görünüyor
• Obsesif-kompulsif kişilik yapınız var	• Kendinizi güvende hissetmenizi sağlayan ve sizi rahatlatan ritüelleriniz var
• Alkolisiniz	• Alkol yaşamınızı yönetme konusunda oldukça başarılı
• Her ikinizde birbirinizi kıskanıyorsunuz	• Sen ve eşin ilişkinizi istila eden şeyin kıskançlık olduğunun farkına vardınız

Öyküsel terapistler problemin dışsallaştırılmasında üç temel adımın i) *problemi isimlendirme*, ii) *göreceli etki soruları*, iii) *haritalandırma* takip edilmesi önerisinde bulunurlar (Payne, 2006):

- i) **Problemi İsimlendirme:** Problemin dışsallaştırılması danışanın kendisini problemden daha güçlü bir varlık olarak görmesine, kontrol sahibi olanın ta kendisi olduğu fark etmesine ve problemin danışanı kontrol edemeyeceğine dair bir inanç geliştirmesine aracı olur (Dyck, 2000). İsimlendirme danışanın hikâyesine daha fazla odaklanmasına, duyarlı olmasına ve *dışsallaştırılmış probleme* ilişkin daha kesin bir tanım yapabilmesine olanak sağlar (Payne, 2006). Problemi isimlendirme özünde danışanı yetkili ve kontrollü bir birey yapar (Mascher, 2002).

Öyküsel terapide danışan ilk hikayesini genişletmesi, detaylandırması için cesaretlendirildiğinde, terapist danışanı problemine ilişkin isimlendirme/ler yapması için onu teşvik eder. İsimlendirme bir kelime, bir sözcük grubu, cümle veya bir deyim de olabilir. Danışan, problemine ilişkin bir isimlendirme yapmadığı ya da bunun üzerinde düşünemediği zaman terapist görünürde olan çeşitli olasılıkları (ör: depresyon, evlilikte stres, istismar, vb.) sıralar ve bu süreci danışanla hem fikir oluncaya kadar devam ettirir. Belirlenen isim, danışan yeni bir öneride bulununcaya kadar kullanılır. Öyküsel terapist danışanın problemini isimlendirmesi için aşağıda sunulan ifade örneklerini kullanabilir

- ✓ *Merak ediyorum acaba yaşadığın bu soruna ilişkin bir isim koysaydık ne isim koyardın?*
- ✓ *İçinde bulunduğu durumu adlandıracak özel bir tanımlaman var mı?*
- ✓ *Gördüğüm kadarıyla yaşadığın çok fazla şey var- hadi gel bunları biraz daha açıklığa kavuşturup somutlaştıralım? Sence bu yaşadıkların neler? Bu yaşadıklarını nasıl adlandırabiliriz? (Carey & Russell, 2003).*
- ✓ *İçinde bulunduğun durumu ben “yapıcı red” olarak tanımlıyorum. Sence bu terim yaşadıklarını betimlemek için kullanılabilir mi?*
- ✓ *Tüm bu yaşadıklarını nasıl tanımlıyorsun?*
- ✓ *Kendini bu şekilde tanımlamanda etrafındaki insanların etkileri oldu mu?*
- ✓ *Kendini bu tanımlamaları sorgularken bulduğun oldu mu hiç?*
- ✓ *Bana anlattığın tüm bu şeyleri sence nasıl adlandırabiliriz? (Mascher, 2002).*

- ii) **Göreceli Etki Soruları:** Göreceli etki danışana problemin yalnızca kendisi değil üyesi olduğu tüm sistemler üzerinde etkili olduğunu danışana fark ettirmek için kullanılır. Bu sayede danışan, problemin döngüsel bir etkiyle yaşamına nasıl nüfus ettiğini görebilir. Bu teknik problemi kontrol edebilecek kişinin danışanın kendisi olduğu dair danışanın farkındalığının artmasına zemi hazırlar n(Dyck, 2000). Mascher, (2002) danışmanların göreceli etki sorgulaması için kullanabileceği birkaç soru kalıbı önerir ve bunlar:

*Bu öfke yaşamınız üzerinde nasıl etki yaratıyor?*

- ✓ *Öfke başkalarını da etkiliyor mu?*
- ✓ *Öfkeyle olan ilişkiniz nasıl?*



- ✓ Öfke geçmişte bazı dönemlerde işinize yaradı mı?
- ✓ Öfkeyi ortaya çıkaran durumlar neler?
- ✓ Öfkeden uzak durmanızı sağlayan durumlar neler?

iii) **Haritalandırma:** Problem, bireyin tüm yaşamı, ilişkileri ve dâhil olduğu tüm sistemler (aile, arkadaşlar, iş, sosyal çevre, okul, vb.) üzerinde etkisi olan bir durumdur. Öyküsel terapist, problemin davranışsal, duygusal, etkileşimsel ve tutumsal açıdan danışan üzerinde nasıl bir etki yarattığına dair farkındalık kazandırmak amacıyla farklı sorular sormaya özen gösterir. Alınan yanıtlar daha sonrasında problemin etki alanının bir haritasının çıkarılması için kullanılır. Bu sayede danışan, davranışları ve inançları üzerinde etkili olan problemlerin onun bir tercihi olmadığını görmeye başlar. Danışanlar bu sayede ayrıca problemin görünürde olan etkilerinin yanı sıra görünürde olmayan pek çok ara-yüzünün de olabileceğini fark eder (Dyck, 2000). Yukarıda açıklanan terapi metotlarının kullanımı danışanların kendi yaşamlarının sorumluluğunu alabilmeleri ve kendi öznel gerçekliklerini oluşturabilmeleri için onları yüreklendirir ve yeni deneyimler yaşamalarına olanak sağlar (Dyck, 2000). Problemi isimlendirme, göreceli etki sorgulaması ve problemin etkilerini haritalandırma terapistte eşsiz sonuçların tanımlanmasında doğal bir kanal açar.

**Eşsiz Sonuçlar:** Öyküsel terapistler, danışanların çoğunlukla olumsuz olaylara odaklanma ve yaşam öykülerini olumsuz hikâyeler üzerine inşa etme eğiliminde olduklarının bilincindedir. Ancak geleneksel terapi yaklaşımlarından farklı olarak öyküsel terapi, problem odaklı hikâyelerinin içinde gizli olan ve problemin etkilerinin görülmediği zamanlar olarak adlandırılan *eşsiz sonuçları* diğer bir ifadeyle *kıvılcım olayları* terapötik bir araç olarak kullanır (Dyck, 2000).

Eşsiz anlara ulaşmak için sorgulamanın göreceli etkisinden yararlanır. Epston ilk yazılarında problem odaklı tanımlama taslağının çizilmesinin hemen ardından, problemin etkilerinin görülmediği anların (bunlar çok nadirde olsa) danışana hatırlatılmasını sağlayacak soru kalıplarının kullanılmasını önermiştir. Epston ayrıca, daha önce yaşamış sorunların güncel yaşamı nasıl etkilediğini ve bunlarla bazen nasıl baş edilebildiğini danışana fark ettirecek soruların sorulmasının altını çizer. Bu bellek örneklerinin detaylı betimlemesinin yapılmasından sonra terapist bu anların özel anlamı üzerinde düşünebilmesi için danışanı yüreklendirir. Son dönem yazılarında White bu bellek örüntülerinin danışanın söylemlerinden spontan bir şekilde yakalanması ve sonrasında detaylandırılarak keşfedilmesi önerisinde bulunur. Bu aşamada sorulan sorularda duygular, düşünceler, eylemler, geçmişin ve geleceğin hem danışan hem de başkaları tarafından dolaylı veya direk olarak nasıl algılandığına odaklanılır.

Bu yöntem, danışanın kendi yaşamına ilişkin oluşturduğu varsayımlar üzerinde yeniden düşünmesini sağlar. Ne var ki bazı danışanlar eşsiz sonuçlar üzerinde müzakereye hazır olmayabilirler. Böyle bir durumda terapist, danışanı problem odaklı hikâyenin içinden aşamalı bir biçimde çekip çıkarabilmelidir. Ancak bu, eşsiz sonuçların tartışılmasıyla mümkündür. Eşsiz sonuçlar, içinde daha doğru alternatif öykülerin şekillenmesini ve aynı zamanda danışanın yaşamına ve kendine dair daha olumlu bir bakış açısı geliştirmesi sağlar (Dyck, 2000).

Terapist, danışanın problem odaklı baskın hikâyeyle örtüşmeyen deneyimlerinden bahsetmeye başlamasının hemen ardından devreye girerek danışanın bu çelişkili zamanlara ilişkin durumsal açılım yapması ve bu anların muhtevasını görebilmesi sağlamalıdır. Bu aşamada çeşitli sorular sorarak danışanın dikkatini baskın hikâyedeki problem odakla uyumsuz olan zaman dilimine doğru yoğunlaştırır. Bunun için geçmişteki, bugünkü ve gelecekteki hisleri, eylemleri ve düşünceleri kapsayan geniş kapsamlı sorular sorulmalıdır. Buna ek olarak, danışan için önemli olan ve eşsiz sonuçlara tanıklık eden kişilerin, bu durum hakkında ne düşüneceklerine, durumu nasıl anlamlandıracaklarına dair danışanın bir spekülasyon geliştirmesini sağlanmalıdır. Bu süreç boyunca danışan, deneyimleri hakkında daha kapsamlı bir bakış açısı edinir, mükemmel daha yakın, daha zengin bir hikâye anlatır, kendi kimlik tanımını sorgular ve daha önce belirsiz olan değişim kaynaklarının neler olabileceğini fark eder (Payne, 2006).

Öyküsel terapide özellikle danışanların hikâyelerindeki güçlü, becerikli olduğu ve problemin üstesinden gelebildikleri anları vurgulamak ve bu anlar üzerinde ısrarcı bir şekilde durmak oldukça önemlidir. Ancak bu tekniğin zamanından önce kullanılmamasına dikkat edilmelidir. Bu tekniğin zamanından önce kullanımı, danışanın problem üzerine daha da katı bir şekilde odaklanmasına ve danışanın duyuş ve anlayış alanının tıkanmasına da yol açabilir (Nicholson, 1995). Aşağıda eşsiz sonuçların sorgulanması ve derinleştirilmesine ilişkin soru örneklerine yer verilmiştir.

- ✓ T: Mary daha önce dışarıya çıkmanın senin için ne kadar zor bir durum olduğunu üzerinde konuştuk ve bir önceki seansta ise kaygının detayları üzerinde özellikle kaygını en yoğun hissettiğin zamanlar üzerinde durduk. Bugün ise sen bana oğlunu okula yürüyerek götürmeyi başardığından bahsettin. Sana bu konu hakkında izninle bazı sorular sormak istiyorum.
- ✓ M: Buyurun, tabii ki
- ✓ T: Bunu yapabildiğin ilk an ne zamandı? Bu senin için bildik bir yaşantı mıydı? Ya da bu senin için tamamen yeni bir olay mı?
- ✓ M: Aslına bakarsanız bu benim için yeni, bilinmedik bir şey
- ✓ T: Bunu yapmanı olası kılan şeyler sence ne ya da neler olabilir? Bu olayın meydana gelmesini sağlayan adımlar atın mı? Peki bir ön hazırlık yaptın mı? Çeşitli adımlar atmanı kolaylaştıracak bazı

*şeylerin olabileceği düşündün mü hiç? Neler olabilir bunlar? Bu adımları atmanda seni dürtten, harekete geçiren şeylerin neler olabileceğini düşünüyorsun? Bunun sonucunda ne olacağı düşünüyor ya da umut ediyorsun? Bu durum senin hakkında bize ne söylüyor (Carey & Russell, 2003).*

Terapist bu eşsiz sonuçları diğer olaylarla ilişkilendirip bağlamalıdır bu noktada terapist şu soruları sorabilir (Carey & Russell, 2003):

- ✓ *Buna şeyleri daha önce hiç yaptın mı?*
- ✓ *Benzer adımlar ya da benzer hazırlıklar daha öncede yaptın mı?*
- ✓ *Sevdiklerin ya da oğlun için girişimde bulunduğun ve sonuçta ise kaygından kurtulmana neden olan başka anlar da yaşadın mı?*
- ✓ *Yakın veya uzak geçmişte iradenin bu denli güçlü olduğu hissettiğin benzer örnekler verebilir misin bana?*

**Problem Hikâyelerin Devam Etmesinde Kullanılan Stratejilerin Farkında Olma:** Terapist, problem hikâyenin sürmesine neden olan bilinçli ve bilinçsiz stratejilerin neler olabileceğini görebilme becerisine sahip olmalıdır. White bu tür tehditlerin genellikle bilinçsiz stratejiler olduğunu ve aile üyelerinin tarafından oluşturulduktan sonra tüm aile üyelerine aktarılan aksiyomlar, beklentiler, ön-tahminler (kendini gerçekleştiren kehanetler- önce cümle kurma, sonra deneyimleme) ağıyla şekillendiğini ileri sürer. White bu konudaki görüşlerini daha da genişleterek bu stratejilerin algılanan olay ve nesnelere ilişkin bilgi seçme ve bilgi işleme kurullarını meydana getirdiğini ileri sürer. Öyküsel terapide terapist, en yaygın olarak korku, suçluluk, kendini küçümseme, mükemmellik ve öfke gibi duygulara benzeyen tehdit edici duyguları sık sık gün ışığına çıkararak bunları tanımlama çabası içine girmelidir. Bu duyguların neler olduğunu danışanla birlikte keşfetmek, bu duyguları anlamlandırma sürecinde danışana yardımcı olmak ve danışanın dışsallaştırıcı dili kullanarak bu duyguları hakkında konuşmasını sağlamak terapistin ilerlemesi için oldukça önemli bir adımdır. Bu adımdan sonra terapist ve danışan birlikte, eski hikâyenin ortaya çıkmasına neden olan davranış ve eylemler üzerinde kontrol kazanmak için işbirlikçi ve daha bütüncül bir yaklaşım önermelidir. Bu süreç uzun bir zaman alabilir fakat olumlu terapötik sonuçlar elde etmek için bu konuların tam olarak çalışılması gerekir (Dyck, 2000).

**Öykü Yapı-Bozumu/Yapısal Çözümleme:** Bu teknik sahte gerçeklikler ve hakikatler gibi sosyal uygulamalarının altında yatan, sorgulanmadan kabul edilen varsayımlar ve iddiaların çözülmesi amaçlanır. Bu çözümleme, özünde danışanın yaşantılarına ilişkin alternatif ve yeni olasılıklar keşfetmelerini ve bunları yorumlayabilmelerini sağlar (Dyck, 2000). Payne (2006) öykünün yapı-bozumu üç adım önerildiğini bildirir ve bunları şöyle açıklar: 1) *eylem soruları*, 2) *farkındalık soruları*, 3) *deneyimsel soruların yaşantıya dönüştürülmesi* White ise bu adımlara bir adım daha ekler ve bunu *güç/sosyal yapı ilişkilerinin yapısal çözümüne* yönelik sorgulama olarak adlandırır. Bu sorgula yöntemi öyküsel terapistin sosyo-politik yönünü açığa çıkarır.

1. **Eylem soruları:** Eylem soruları, geçmişe, bugüne ve geleceğe gönderme yapan ve alternatif dördüncü bir alan oluşturan bir tekniktir. Tarihselleştirilmiş eşsiz sonuç soruları bu alternatif eylem alanının getirilmesinde oldukça etkilidir. Bu tarz sorular bugün ile danışanların etrafını sarmalayan durumlarla birlikte tanımlanan ve çeşitli eşsiz sonuçların meydana geldiği geçmiş arasında olumlu ilerleme bağlarının kurulmasına yardımcı olur. Bu teknik danışanların, problem odaklı hikâyelerini daha önce nasıl algıladıklarını ve bu hikâyelerin içinde mevcut olan alternatif yorumlamalara ilişkin bakış açılarının nasıl olduğunu görmeleri için onlara cesaret verir. Eylem sorularının alanı, terapistin hangi durum üzerinde ivedilikle çalışması gerekip gerekmediğine karar verdiği ve özünde eşsiz sonuçları bulunduğu yakın geçmişe veya uzak geçmişe dair anları sorgular (Dyck, 2000). Aşağıda bu tekniğe ilişkin soru kalıpları sunulmuştur

- ✓ *Bana orada neler olduğu hakkında biraz bir şeyler söyler misin?*
- ✓ *Neredeydin?*
- ✓ *Etrafta kimler vardı?*
- ✓ *Senin bunu yapman için kendini hazır hissettiren adımlar nelerdi?*
- ✓ *Eğer o anlara geri dönme imkânı olsaydı neyi farklı yapardın?*
- ✓ *Bunlar senin için alışık olmadığın şeyler mi? Ya da bu tarz şeyler daha önce hiç yaptın mı?*
- ✓ *Bunu başarabilme olanak sağlayan başka fırsatların neler olabileceğini düşünüyorsun*
- ✓ *Bu durumda tüm bunların üstesinden gelmeyi nasıl başardın? (Carey & Russell, 2003).*

2. **Farkındalık Soruları:** Bu tarz sorular danışanları tercihleri, arzuları, kişisel-ilişkisel özellikleri, amaca yönelik tutumları ve inançları üzerinde açık bir şekilde konuşmaları için onları yüreklendirir ve tüm bunların revizyonla değişime uğrayacağına dair bir kişisel taahhüt verilmesini olanaklı hale getirir. Bu danışanın içinde kendine gerçek anlamda yer bulacağı ve ulaşılabilir olan alternatif hikâyelerin ve alternatif bir yaşam biçiminin can bulmasına kaynaklık eder (Dyck, 2000). Bu tarz sorular danışanların farklı alanlar keşfedebilmeleri için onları cesaretlendirmenin ötesinde kendilerine ve diğerlerine dair yeni kimlik tanımlamalarını yapabilmeleri için de onlara kapı aralar (Carey & Russell, 2003). Aşağıda bu tekniğe ilişkin ilişkili soru örneklerine yer verilmiştir.

- ✓ *Bu keşifler yaşamdan ne istediğinize dair size neler söylüyor?*
- ✓ *Tüm bu gelişmeler size yakışanın ne olduğunu dair bize anlatmaya çalışıyor?*

- ✓ Tüm bu mücadele geçmişi J'nin hayatında neyin önemli olduğuna inanması ve J'nin neyi temsil etmesi gerektirdiğini düşündürüyor (Carey & Russell, 2003).
3. **Deneyimsel Soruların Yaşantıya Dönüştürülmesi:** Bu tarz sorular danışanların kendilerine ilişkin genel inançları ve yaşam olaylarına dair alternatif bakış açılarının oluşmasında kolaylaştırıcı bir unsur olarak kullanılabilir. Bu sorular, danışanlara başkalarının deneyim ve anlayışlarını nasıl algıladıklarına dair anlayışlarının ne olduğunu görme olanağı sunar. Bu yöntem aynı zamanda, danışanların zamanla görmezden geldiği ve unuttuğu bazı deneyimlere yeniden bakmasını ve alternatif görüşlerine yansıyan “kişisel bakış açısını” imajine etmesini sağlar. Deneyim soruları, alternatif öykü düşüncesinin oluşması için oldukça güçlü tekniktir (Dyck, 2000). Aşağıda bu sorgulamaya ilişkin bazı soru örnekleri sunulmuştur:
- ✓ Eğer, gençlik yıllarındaki yaşantının bir tanığı olsaydım, sence ben senin ne yaptığına tanıklık ederdim?
- ✓ Yaşamını etkileyen probleme meydan okumak için attığın bu adıma, seni tanıyan insanlar arasından en az kim şaşırırdı? Bu kimin için pekte sürpriz sayılmazdı? (Carey & Russell, 2003).
4. **Güç/Sosyal Yapı İlişkilerinin Yapısal Çözümü:** Tüm insanlık sosyal pratiklerin bir ürünüdür. İnsan her daim kendisini daha geniş bir topluluğun ve çevrenin bir üyesi olarak görmek ister. Bir arada bulunmak insanların doğal bir eğilimdir ve bu eğilim sosyal etkilerin ve ekolojik pratiklerin doğmasına kaynaklık eder. İnsanlar bu pratiklerin hem oluşmasına neden olur hem de kendisi bu pratikleri bizzat oluşturur (Dyck, 2000). Öyküsel terapi, kültürel sosyal ve politik faktörlerin bireyin terapiye getirdiği problemleri sarmalanmış olduğu varsayımına dayanır. Bireyin problemi içinde yaşadığı kültürden, sosyal yaşamdan, siyasal içerikten ayrıştırılmaz, aksine kavramlar iç içe geçmiştir. Öyküsel terapist, danışanların bu sosyal faktörlerin bunaltıcı ve haksız sonuçlarını bazen kendi bireysel başarısızlıkları, kusurları ve hataları olarak gördüklerinin ve bu nedenle kendilerine dair olumsuz yüklemeler geliştirdiklerinin farkındadır. Gücü elinde bulunduranlar, (büyük kapital sistemler, vb.) bireylerin bu şekilde hissetmeleri dolaylı veya direkt olarak teşvik ederler. Bu teknik bireyin kendisini, toplumsal güç sorunsalı çerçevesinde açıklanabilen özümsemiş/benimsenmiş suçluluk duygusundan bağımsız olarak algılayabilmesine yardımcı olabilir (Payne, 2006).
- Öyküsel terapi sosyal gerçeklikleri göz önünde bulundurur. Bu noktada problem kişiye ait değildir, problem dışsaldır görüşü büyük önem kazanmaktadır. Öyküsel terapi insanlar üzerinde olumsuz etkiler yaratan kültürel varsayımları parçalayarak ve çözümleyerek insanlara bireysel başarılarının öykülerini oluşturmak için cesaret aşılar. Öyküsel terapi gözüyle yaşamak, tüm bunlardan (baskın kültürel varsayımlardan) sıyrılıp “kendini” olabilmek zaten başlı başına inanılmaz bir başarıdır ve bu başarı desteklenmelidir. Terapist, danışanın hikayesi dinlenirken, danışanın yaşamını sarmalayan olaylar ve çevresel koşullar hakkında genel bir anlayış edinir. Bu danışanın sağaltımında daha çevresel bir yaklaşım izlenmesi gerektiğine dair bir bilincin gelişmesini sağlar. Bu bilinç “herkes kendi yaşadıklarının uzmanıdır” görüşünün de ne kadar doğru bir yaklaşım olduğunun bir göstergesidir (Dyck, 2000).
- Sosyal uygulamaların yapısal çözümlemesi, cinsiyet rolleri, iktidar, güç, sermaye düşünceleri, statü ve insanların kişisel hikâyelerini değersiz görmelerine neden olan benzeri düşünce sistemleri gibi egemen olan kültürel varsayımların incelenmesini kapsayan bir süreçtir (Dyck, 2000). Terapi, farkında olunmayan güç ilişkilerinin söz konusu olduğu durumlarda ortaya çıkan ve/veya çıkabilecek olan olası zararın farkındadır, ve öyküsel terapist bu olası zararları, danışanların yaşam pratiklerini sürekli eleştirel açıklamalar getirerek ve danışanın terapiyi kabul ettiğine dair bir işaret aldıktan sonra danışanla birlikte düzenli olarak sorgulamaya başlar (Payne, 2006). Bu sorgulamada kullanılacak soru örneklerine aşağıda yer verilmiştir
- ✓ Bu fikre nasıl ulaştınız. Size bunu düşündüren şeyler neler?
- ✓ Bu fikirler size mi ait yoksa başkalarına mı? Daha önce hiç insanların hayat görüşlerinin tam olarak kendileri tarafından oluşturulmadığı, bunun yerine görüşlerinin ardında başka dinamiklerin olabileceğini düşündüğünüz anlar oldu mu?
- ✓ Bir eşin sahip olması gereken ve kocanızın benimsediği bu düşüncelerden evliliğiniz ne şekilde etkileniyor. Eşinize göre bir koca karısına nasıl davranmalı ya da siz kocanıza nasıl davranmalısınız? Eşinizin benimsediği bu düşüncelerin kökeni nereye kadar dayanır sizce?
- ✓ Sizce üretici ticari birlikler neden bir kadını çekici yapan teme özelliklerden birinin “zayıflık”tır görüşüne destek oluyorlar ve neden bazı kadınların kaliteli şampuanlar ve yüz kremleri “hak ettiklerini” söylüyorlar.
- ✓ Merak ediyorum sizin karşılaştığınız ikilemlerin çözümünde ilişkin geliştirdiğiniz inançlarına etki eden filmler, kitaplar, dergiler ya da televizyon programları neler? Bunlar size ne mesajlar veriyor?
- Yapısal çözümleme, bireylerin yaşamlarında yıkıcı etkileri bulunan toplumsal ön kabullerin parçalanmasını sağlaması bakımından terapi için oldukça değerlidir. Bu çözümleme esasında danışanın yaşantılarına ilişkin alternatif ve yeni olasılıklar keşfetmelerini ve bunları yorumlamalarını sağlar. Çözümleyici dinleme danışanın hikâyesini dinlerken çözümleme ilkelerinin kullanımını gerektirir. Bu, dinleme pozisyonu devam ederken, danışanın problem odaklı hikâyesindeki içselleştirdiği baskıcı, sosyal inanışların tanımlanması anlamına

gelmektedir. Danışanın kişisel bilgilerini terapistte açmasını sağlayan ön koşullardan biri terapistte duyduğu güvendir (Dyck, 2000)

**Danışan Probleminde Bir taraf Seçmesi İçin Davet Edilir:** Bu aşamada terapi artık bir dönüm noktasına ulaşmıştır. Danışan ya yaşamında baskın olan problem odaklı hikâyesinin içinde kalmayı tercih edecektir ya da terapistin anlatması için onu cesaretlendirdiği zenginleştirilmiş hikâyeyi göz önünde bulundurarak başka bir hikâyesinin içinde olmayı tercih edecektir. Bu durumda danışan “*Yeni bir girişimde bulunmak ya da yeni bir şeylere yönelmek için bu doğru zaman mı? Bu olasılıkları değerlendirmek için biraz daha zaman ihtiyacım var. Problem benim hayatımda hala çok önemli bir yüke sahipken, ona karşı bu denli bir meydan okuma, baş kaldırma güvenli bir girişim mi? Eğer öyle ise bu sorun üzerindeki gücünü ne zaman kaybedecek? Değişimin ve gelişimin farkına nasıl varabilirim?*” gibi bir takım sorularla yaşadıkları ikilemleri dile getirebilirler. Bunlara rağmen danışanlar genellikle yaşadıkları sorun karşısında kendilerin farklı bir pozisyonunda görmeyi tercih ettiklerine ilişkin bir karara varırlar ve problem odaklı hikâyesinin içindeki mevcut belirsizliğin içinde kalmaktansa yeni bir pozisyona geçmek için çok özel taahhütlerde bulunurlar. Buna karşın bazıları için bu denli bir değişim çok huzursuz edici, acı verici ve erken olabilir. Bu noktada terapist danışanın daha detaylı bir şekilde keşfetmeye onu hikayesini içine daha fazla girmeye çalışarak farklı bir pozisyon almasına yardımcı olacak eylem girişimlerinin danışan üzerindeki olası sonuçlarının neler olabileceği hakkında düşünür (Payne, 2006).

Terapist danışanın pozisyonunu net bir şekilde belirlemeye yardımcı olabilmek için hikayenin süreci, detayları, zamanı, içeriği, sosyal bağlamı ve hikaye dâhil olan diğer kişilerin kimler olduğuna dair sorular sormalıdır (Freedman & Combs, 1996). Terapist ayrıca pozisyonun belirlemesini kolaylaştırmak için, danışanın ilişkilerinin karakteristiği, kalitesi, umutları, değerleri, inançları ve kanaatleri kısacası anlat yaratma süreçlerinin nasıl işlediği hakkında da sorular sormalıdır. Danışanın kendi pozisyonuna ilişkin algılaması onu başkaları ile etkileşimde bulunduğu alan içinde ve bu alanın sınırlarının belirlenmesinde oldukça kritiktir (Mascher, 2002). Mascher (2002) danışanın taraf seçmesini kolaylaştırmak ve bu alanda bir farkındalık kazandırmak için bazı soru örneklerini aşağıda sunmuştur:

- ✓ *Bu hikaye/durum sana şimdi senin hakkında ne söylüyor?*
- ✓ *Bu gelişim senin nasıl bir kişi olduğun hakkında bana ne söylüyor?*
- ✓ *Bugün konuştuğunuz en önemli şey sence ne idi?*
- ✓ *Bizim problemle olan ilişkimiz ya da senin problemle olan ilişkin sana senin hakkında neler öğretti?*
- ✓ *Terapistin olarak ben, sence seni nasıl bir kişi olarak görüyorum? (Mascher, 2002).*

White (2002), danışanın pozisyonu belirlemesinde ona yardımcı olmak için alternatif bir yöntem olana haritalandırma yönteminin tekniği kullanır. White (2002)’e göre iki farklı haritalandırma tekniği kullanılabilir ve bunların içeriği aşağıdaki gibi yapılandırılabilir:

#### **Harita1:**

1. Problemin dışsallaştırılmış ve kesin tanımı üzerinde danışanla fikir birliğinde olma
2. Mümkün olduğu kadar geniş bir yelpazede (ev, iş okul, akranlar, aile ilişkileri, amaçları, umutları, hayalleri, değerleri, yaşam döngüsü ve gelecekte olabilecek olasılıklar, vb.) problemin danışanın yaşamı ve ilişkileri üzerinde nasıl etkiler yarattığının taslağını çıkarma
3. Bu yelpazede problemin etkisinin/anlamının değerlendirilmesini yaptırmak (*Bunun hakkında ne hissediyorsun? Bu senin için ne anlama geliyor? Bu konuda nerede duruyorsun? Bu senin için olumlu mu yoksa olumsuz bir gelişme mi? Ya da ne olumlu ne de olumsuz veya benim için hiçbir anlamı yok mu demeyi tercih edersin?* )
4. Bu değerlendirmelerin gerekçelendirilmesi yapmak (*Bu senin için neden iyi değil? Bu gelişme hakkında neden böyle hissediyorsun? Bu noktaya/pozisyona nasıl geldin? Bu gelişme üzerine neden böyle bir pozisyona geldiğini anlamama yardımcı olmak için yaşam hikayen hakkında bana ne söylersin?, vb...*) (White, 2002).

#### **Harita 2:**

1. Danışanla eşsiz sonuçların kesin tanımı hususunda görüş birliğine varma
5. Mümkün olduğu kadar geniş yelpazede eşsiz sonuçların/beklentilerin/problem çözme becerilerinin etkileri veya olası etkilerinin (ev, iş okul, akranlar, aile ilişkileri, amaçları, umutları, hayalleri, değerleri, yaşam döngüsü ve gelecekte olabilecek olasılıklar, vb.) danışanın yaşamı ve ilişkileri üzerinde nasıl etkiler yarattığının taslağını çıkarma
2. Bu yelpazede eşsiz sonuçların/beklentilerin /problem çözme becerilerinin etkileri ya da olası etkilerinin değerlendirilmesini yaptırmak: (*Bu senin için gerçekten iyi bir gelişme mi? Bunun hakkında ne hissediyorsun? Bu senin için ne anlama geliyor? Bu konuda nerede duruyorsun? Bu senin için olumlu mu yoksa olumsuz bir gelişme mi? Ya da ne olumlu ne de olumsuz veya benim için hiçbir anlamı yok mu demeyi tercih edersin?* )
3. Bu değerlendirmelerin gerekçelendirilmesi yapmak (*Bu senin için neden iyi değil? Bu gelişme hakkında neden böyle hissediyorsun? Bu noktaya/pozisyona getiren nasıl geldin? Bu gelişme üzerine neden böyle bir*



*pozisyona geldiğini anlamama yardımcı olmak için, yaşam hikayen hakkında bana ne söylersin?, vb...)(White, 2002).*

**Terapötik Dokümanları Kullanma:** Terapist seanslarda yazılı dokümanlardan yararlanabilir. Bu dokümanlar, terapist tarafından oluşturulabileceği gibi bazen de terapistin danışanı cesaretlendirmesiyle danışan tarafından da oluşturulur. Terapi esnasında kullanılan bu dokümanlar, danışanın algıladığı kişisel ilerlemenin betimlemesi ve kişisel keşiflerinin bir özetidir. Danışanlar bu dokümanları gelecekte kullanmak için bir referans olarak saklayabilir ve yahut başka amaçlar için kullanabilir. Sözü edilen bu dokümanlar mektuplar, notlar, beyannameler, çeşitli listeler, kontratlar, sertifikalar ve kompozisyonlar olabileceği gibi, danışanın kendisi hakkında çok önemli keşiflerde bulunduğu terapi seanslarının ses kayıtlarından da olabilir. Bu dokümanlar bazen kişiye özel olarak kalabileceği gibi bazen de terapistle veya danışanın tercih ettiği başka kişilerle de paylaşılabilir. Pek çok toplumda ve özellikle batı toplumunda yazılı ifadeler, sözlü ifadelerle kıyasla daha kalıcı ve daha değerli olarak kabul gördüğünden bu tür dokümanlar konsolidasyon için bir araç olarak ta kullanılır (Payne, 2006). Danışanın yaşamındaki değişimlerin bir göstergesi olan terapötik dokümanların kullanımı sadece terapi odasıyla sınırlı tutulmamalı, genele yayılmalıdır. Bunun için danışan terapist tarafından desteklenmeli ve cesaretlendirilmelidir (Dyck, 2000).

White ve Epston, terapötik dokümanların yazımına ek olarak terapistin danışanın ilerlemesiyle ilgili aldığı notları danışanla paylaşımının da çok önemli işlevi olduğuna vurgu yapar. Danışanı cesaretlendirmek için terapötik dokümanların içeriğinde güç, cesaret, dayanıklılık ve azim temalarıyla danışanın ortaya koyduğu başarılarla ilişkin olumlu geribildirim sunan ifade örneklerine yer verilmelidir. Bu dokümanlarda özellikle danışanın yaşamından direkt alıntılar yapmak terapötik odada cereyan eden konuşmaların yapamayacağı bir yankı yaratır. Terapötik dokümanlar ayrıca seanslarda yapılamayacak kadar fazla yansıtma yapma imkânı doğurur ve bu da danışan üzerinde çarpıcı bir etki yaratır (Dyck, 2000).

**Terapötik Mektup Yazımı:** Terapötik mektupların yazımının kullanımı son yıllarda terapilerde (özellikle aile terapileri içinde) oldukça sık kullanılmaya başlamış ve kendine öyküsel terapi içinde oldukça geniş bir kullanım alanı bulmuştur. White ve Epston'e göre terapide bu aşama "dönüşüm" ile başlar. Bu kavram, kişisel anlamların değişime uğramasını ve alternatif hikâyelerin artık danışanın yaşamıyla bütünleşmesi temsil eder (Dyck, 2000). Epston'un informal araştırmaları neticesinde danışanlar terapistlerden gelen mektupları ortalama dört defa okuduktan sonra onları kıymetli bir hazine olarak saklama eğiliminde olduklarını gözlemlmiştir. Terapötik dokümanlar danışanlara başkaları tarafından duyulduğu hissini danışana vermekle birlikte, terapistlerin mektuplarda danışanları yaşamlarına ilişkin tanımladıkları doğru inanışları hayata uygulama becerilerini kendilerinde bulmalarına olanak sağlar. Böylelikle "**yoğunlaştırma süreci**" de meydana getirilir. Bu danışanların yaşadıklarını yeniden yazması ve yeniliklerin desteklenmesi ifade etmek için kullanılan bir kavramdır (Dyck, 2000). Terapötik mektup yazarken aşağıda sıralanan şu hususlara dikkat edilmesi gerekir (akt: Corey, 2005).

- ✓ Giriş paragrafı danışanı yeniden bir önceki terapi oturumuna bağlamalıdır
- ✓ İfadeler sorunun danışanın üzerindeki önceki ve şu anki etkilerini özetlemelidir
- ✓ Oturum sonrasındaki terapistin üzerinde düşündüğü sorular danışana yöneltilebilir.
- ✓ Sorular geliştirilmekte olan alternatif hikâyeyle ilgili olmalıdır
- ✓ Eşsiz sonuçlar vurgulanmalıdır

**Yeniden Hatırlama:** Danışanlar anıları vasıtasıyla yaşamlarında yer edinen insanları (kaybedilen, ölen veya görüşülmeyen akrabalar, eş, dost, vs.) yeniden hatırlayarak veya yaşamlarına önemli katkıları dokunan insanları, yabancıları veya model aldıkları, gıpta ettikleri ünlü birilerini (cesaret, dürüstlük, mükemmellik temsillerini) imajinatif olarak seans odalarına davet ettiklerinde kendilerini daha huzurlu ve desteklenmiş hissederler. Bu kişiler, terapist desteğiyle metaforik olarak "*danışanın yaşam kulübüne*" yeniden katılmaları için davet edilir. White bu süreci "*yeniden hatırlama*" terimi ile kavramsallaştırır. Bu süreç tam tersi bir amaç için yani danışanı suiistimal eden, reddeden, onun yaşamını zorlaştıran ve yahut başka şekillerde ona hasar veren insanları yaşam kulübünden çıkarmak için de kullanılır (Payne, 2006).

**Tanıkları Kullanma:** Öyküsel terapide danışanın gerçekleştirdiği tüm değişimlerin gerçek anlamda kalıcı olması ve desteklenmesi için tüm bunlara tanıklık edecek seyircilere ihtiyaç duyulmaktadır. Bu tekniğin işletilebilmesi için şu soru tarzları yararlı olabilir:

- ✓ *Şimdi bu aşamada bu durumu başka kimin bilmesini isterdin?*
- ✓ *Sanırım nasıl bir insan olduğun hakkında artık geçerli olmayan bir bakış açısına sahip birçok insan bulunmakta. Bu bakış açılarını değiştirmek için ne yapmayı düşünüyorsun?*
- ✓ *Seninle benzer nedenlerden dolayı terapiye gelen başka insanlarla senin yaptığın keşifleri paylaşabilir miyim? (Mascher, 2002).*

**Hikayeyi Yeniden Yazma:** Öyküsel terapi pek çok geleneksel terapi modelinden farklı olarak danışanın sadece problemiyle ilgili olan bakış açısının değişimiyle ilgilenmez, danışanların bakış açısının tümüyle değişimiyle de ilgilenir. Bu süreç, problemin sunulurken satır aralarında gizli olan, danışanın yeterliliklerin danışana hatırlatılması ve bu yeterliklerin ne anlama geldiğine ilişkin bir sonuç çıkarılmasıyla başlayabilir. Bu noktada terapist, danışanın mevcut olan yeteneğiyle gelecekte benzer durumların üstesinden nasıl geleceğine dair vurgu

yaparak, danışanın odağını geleceğe doğru genişletmelidir. Seans içinde ve öyküsel mektupların kullanımı süresince danışanların başarılarını kabullenmek, onları onaylamak suretiyle yeni hikâyenin oluşmasını pekiştirmek öyküsel terapide oldukça önemli bir aşama olarak kabul edilir (Dyck, 2000).

**Terapiyi Sonlandırma:** Terapi danışanın kendi hikâyesine ilişkin geleceğine yönelik yeterli derecede zengin destek kaynağına sahip olduğuna karar verdiği zaman sona erdirilir. Son seansta sevinçli, neşeli bir ortam oluşturulmasına özen gösterilir. Oluşturulan hikâyenin yeniden anlatımı için danışanın yaşamında önemli olan bireyler davet edilebilir. Terapi bir seremoni veya bir danışanın kat ettiği başarıları anlatan sertifikayla bitirilebilir (Payne, 2006).

## DEĞERLENDİRME

İnsanların büyük bir çoğunluğu yaşamında değiştiremeyeceği, onları güçsüz, çaresiz kılan travmalar ve kayıplar yaşar. Ancak, herkesin zaman zaman yaşamak durumunda kaldığı bu travmatik olayların anlamlandırılma ve yorumlanma yöntemi kişiden kişiye değişir. Görünüşte insanlar benzer olaylar yaşasa da sonuçta herkes kendi öyküsünü yaratır ve onu yaşar. Çeşitli nedenlerden (travmalar, kayıplar, psikolojik rahatsızlıklar, vb...) dolayı terapiye başvuran insanların büyük bir çoğunluğunun kendilerine dair olumsuz atıfta ("kaybeden", "mutsuzluğu ve umutsuzluğu hak eden" "çıldırılmış" vb. tarzda sayısız problematik kimlik tanımlaması) bulunma eğiliminde oldukları sıklıkla gözlemlenir. İnsanlar eğer, yaşadıkları olayların "kendilerinin bir hatası" olduğuna inanır, kendilerini sürekli olarak "kaybeden" biri olarak tanımlar ve yaşadıkları sarsıcı olayların yaşamlarının sakin ve huzurlu dönemlerinde bile devam edeceklerine dair bir inanç geliştirirlerse, o zaman yaşanan travmanın "öznesi" olurlar. Bu düşünce sistemine göre hareket eden bireyler, zamanla yaşadıkları travmatik olayların eşi benzeri görülmemiş, korkunç, zamansız ve adaletsiz olduğunu kanıksarlar ve sonuçta ise yaşadıkları - yaşayacakları tüm deneyimleri kanıksadıkları bu düşünce sistemime bağlayarak yaşamlarına dair "hikayeler dizisi" yaratırlar. En nihayetinde ise yaşadıkları/cakları olayları, oluşturulan bu "hikaye dizisi" dışında anlamlandırıp, düzenleyemezler (Carey & Russell, 2003).

Öyküsel terapi psikoterapi alanına getirdiği yeni açılımlar sayesinde problematik hikayelerinin öznesi haline gelen insanları, probleminden ayırıştırarak yaşamlarının gerçek anlamda öznesi haline gelmeleri sağlamada güçlü adımlar atar. Geleneksel terapi modellerinden farklı olarak öyküsel terapi, söylemler aracılığıyla inşa edilen kalıp yargılar ve kimlik tanımlamalarından kişinin benliğini sıyrarak daha bütünleşik ve kendiyi daha barışık kimlik tanımlaması yapılabilmesinin yolunu açar. Bu yöntem sayesinde bireyler sorgulamadan kabul ettikleri ve kendi gerçeklikleriymiş gibi inandıkları pek çok toplumsal söyleminin yaşamları nasıl şekillendirdiğinin farkına varırlar. Öyküsel terapide kendi yaşamlarının uzmanı olarak kabul edilen danışanlar bir önceki yüzyılın doğurgularından beslenen geleneksel terapi modellerindeki hasta birey olma konumundan uzaklaştırılarak kendi yaşamlarını şekillendirme ve düzenleme de uzman bireyler olma konumuna yükseltir. Danışanlar bu terapi yönteminde artık depresif, şizofreni panik atak, yetersiz, çekingen gibi hastalık tanımlarıyla etiketlenmek yerine kendi yaşamlarının öznesi olan ve yaşamlarını şekillendirme gücünü elinde bulunduran temel figürler olarak görürler. Öyküsel terapi kullandıkları farklı teknikler ve felsefi duruşu sayesinde bireylerin bahsi geçen bu temel figüre nasıl dönüşeceklerinin kapılarını aralar. Öyküsel terapi 21. Yüzyılın bilim ve felsefi bilgi birikiminide arkasına alarak gerek danışanlara gerekse alan uzmanlarına psikolojik sorunları değerlendirmede ve bunların sağaltımında çok değerli terapötik teknikler sunar. Bu açıdan psikoterapi alanında yerli yadsınamayacak ve sarsılmayacak bir yerde konumlandırılır.



#### KAYNAKÇA

- Becermen, M. (2004). Dilthey, Heidegger ve Gadamer'de anlama sorunu. *Uludağ Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6 (6), 35-66.
- Bolay, S.H. (1998). Postmodernite: Postmodernizm. *Yeni Türkiye 21. Yüzyıl Özel Sayısı*, 19, 519-524.
- 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.
- Dyck, T. (2000). *Narrative therapy with individual adults*. Unpublished Master Dissertation. University of Manitoba. Winnipeg, Manitoba, Canada.
- Elliott, R. (1996). Discourse analysis: exploring action, function and conflict in social texts. *Marketing Intelligence & Planning*, 14, (6) 65-71.
- Epstein, M. (1996). Hyper” in 20<sup>th</sup> century culture: The dialectics of transition from modernism to postmodernism. *Postmodern Culture*, 6(2), 98-116.
- Fields, M. (1995). Postmodernism. *Premise*, 2 (8), 5-18.
- Freedman, J., & Combs, G. (1996). *Narrative therapy: The social construction of preferred realities*. New York: W.W. Norton.
- 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
- Gee, P. J. (1999). *An introduction to discourse analysis: theory and method*. London: Routledge.
- Hesapçıoğlu, M. (1998). Modernizmden postmodernizme eğitim anlayışları ve okulun geleceği. *Yeni Türkiye 21. Yüzyıl Özel Sayısı*, 19, 813-820.
- Kasapoğlu, A. (1992). Sosyolojide Hermeneutik uygulamaları. *Felsefe Dünyası Dergisi*, 5, 59-71.
- Kazdim, A.E. (2000). *Encyclopedia of psychology*, Volume 5. Oxford University.
- Madigan, S. & Law, I. (Eds.). (1998). *Praxis: Situating discourse, feminism & politics in narrative therapies*. Vancouver: The Cardigan Press.
- 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/dissintr.html>
- Neal, J. H. (2006). Narrative therapy training and supervision. *Journal of Systemic Therapies*, 15(1), 63-78.
- Neuman, W., L. (2008). *Toplumsal araştırma yöntemleri: nitel ve nicel yaklaşımlar*. İstanbul: Yayın Odası.
- Nicholson, S. (1995). The narrative dance-a practice map for White's therapy. *A.N.Z. Journal of Family Therapy*, 16 (1), 23-28.
- 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: Guililford Press.
- Potter, W., J. (1996). *An analysis of thinking and research about qualitative methods*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Rosen., L.V. & Lang, C. (2005). *Narrative therapy with couples: Promoting liberation from constraining influences*. M, Harway (Ed.) In: *Handbook of couples therapy*. New Jersey Hoboken: John Wiley & Sons, Inc.,

- Sözen, E. (1999). *Söylem: belirsizlik, mübadele, bilgi, güç ve refleksivite*. İstanbul: Paradigma Yayınları
- Shapiro, J. & Ross, V. (2002). Applications of narrative theory and therapy to the practice of family medicine. *Family Medicine*, 34, 96-100.
- Vollmer, F. (2000). Personality psychology and postmodernism. *Journal of Research in Personality*, 34, 498-508.
- White, M. (2002). *Workshop notes*. Retrieved May 2010, from [www.dulwichcentre.com.au/workshopnotes.html](http://www.dulwichcentre.com.au/workshopnotes.html)
- 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.
- Wilterdink, N. (2002). The sociogenesis of postmodernism. *European Journal of Sociology*, XLIII, 190-216.
- Wood, L., A. & Kroger, R., O. (2000). *Doing discourse analysis: methods for studying action in talk and text*. London: Sage
- Zimmerman, J., & Dickerson, V. (1994). Using a narrative metaphor: Implications for theory and clinical practice. *Family Process* 33 (3), 233-245.

### EXTENDED SUMMARY

The basic aim of this study is to bring narrative therapy, which has currently become one of the significant approaches, in the field of psychological consultation. To the contrary of the traditional psychotherapy approaches, narrative therapy has specified the essential knowledge accumulation and the philosophical background of the 21st century as its basic theoretical framework. Within this context, it set its focus on the direct and indirect impacts of the world of discourse constructed over language on the mental health of individuals. The deconstruction and re-construction of people's stories that they accept/are made to accept without questioning and that they believe to be their fate is one of the main aims of this therapy. In this study, the aims, the basic theoretical framework, the leading names of narrative therapy, its use as a therapy model, its therapeutic aims and the techniques used are introduced in-depth and it is also attempted to bring it in to the practitioners of the field and the field of psychological consultation.

Language is a phenomenon, which offers the perspective to individuals necessary to express themselves and to understand others. A world without language lacks meaning (Elliot, 1996). Language is at the center of social life and has the power to construct life (Wood & Kroger, 2000). It is beyond doubt that the field of psychotherapy leads the way among the areas, which language and language practices have permeated and have their total power felt in-depth. Almost all psychotherapy practices have been constructed over language and language practices. The traditional psychotherapy practices, supported by the consequences of the previous era – the modernist/positivist conception – do not possess the sufficient power to elucidate the relations, dilemmas and difficulties brought along the new world order. The reason is that *causality*, advocated by modernism/positivism, cannot expound the phenomena of today's world such as complexity, uncertainty, dilemmas etc. (Wodak, & Meyer, 2002).

Narrative therapy challenges the familiarized traditional psychological consultation approaches in terms of the claims, assumptions and aims it proposes. This approach drives its focus towards "meaning" constructed over language and discourse and in the field of psychotherapy it is launched as "*the fourth wave/power*" (Payne, 2006). According to narrative therapy, what specifies how people will feel and act under certain circumstances depends on how that person makes sense of that situation and how s/he interprets it. In narrative therapy the situation caused by the problem is nothing more than the social reality that continues by means of the problematic behavior and is coordinated within language. *Constructed social realities* arise in the narratives they have developed both in order to form the identity specification value of the individual and also to make sense of their relations with others (Payne, 2006).

As regards narrative therapy, people gain various experiences throughout their lives. By means of these experiences in process of time they generate dominant/problematic narratives with a specific content that accommodate the whole meaning of their lives. However, they are not aware of the inconsistencies and conflicts in the essence of these narratives. Using various therapeutic methods, narrative therapy makes the client aware of how these gaps and inconsistencies impact life and helps them to generate consistent and meaningful stories regarding their lives that are more realistic and acceptable. Thus, consequently, instead of a person pressed in a problem-focused story, it brings about an individual, who rewrites the whole story (Freedman, & Combs, 2008; 229-230).

This therapy model is distinct from the traditional therapy approaches, where there are an expert therapist and a guiding person. The therapist is the component part that provides the deconstruction of the problem-focused story, which is the reason for the negative focus of the client. The narrative therapists do not consider themselves experts, instead, they recognize that everybody is the expert of their own lives and set the issue that the problem is a different entity than the people in the center of the therapy. Narrative therapy considers the client an efficient, able and proficient individual, who has the necessary ideas, values, determination and abilities to cope with the problems encountered in life (Morgan, 2002). When compared to traditional approaches, it is evident that in narrative therapy the relation between the client and the therapist is at a more corresponding level, that there is no hierarchy and that the therapist is generally at a position for listening (Carey & Russell, 2003; Dyck, 2000; Mascher, 2002).

Narrative therapy neither describes and reflects the experiences nor approaches them in a reductionist or fundamentalist way. Narrative therapy is the process to reconstruct meaning (Madigan & Law, 1998; White, 1995). During the process of deconstruction of the problem-focused narrative, writing of new narratives and construction of new meanings, this approach has helped the field of psychotherapy gain numerous new and powerful therapeutic techniques such as externalizing the problem, deconstruct the problem, unique outcomes.