

ÖYKÜSEL TERAPİ EL KİTAPÇIĞI

HAZIRLAYAN:

PSİKOLOJİK DANIŞMAN DİLEK VARLI

2020

ERENLER REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

İçindekiler

ÖYKÜSEL TERAPİ.....	3
TEMEL KURAMSAL ÇERÇEVE	3
İNSANIN DOĞASI ve KİŞİLİK GELİŞİMİ.....	4
ÖYKÜLEME VE KİŞİNİN ÖZ-ÖYKÜSÜ	4
BİR PSİKOTERAPİ YÖNTEMİ OLARAK ÖYKÜSEL TERAPİ	5
DANIŞAN-PSİKOLOJİK DANIŞMAN/TERAPİST ROLLERİ VE İLİŞKİSİ.....	5
TERAPÖTİK SÜREÇ	6
TERAPİNİN AŞAMALARI	7
TERAPÖTİK TEKNİKLER.....	8
TERAPÖTİK DOKÜMANLARI KULLANMA	10
KURAMIN DEĞERLENDİRİLMESİ	12

ÖYKÜSEL TERAPİ

Micheal White (1948-2008)



David Epston (1944-...)



GİRİŞ

Öyküsel terapi (narratif terapi, anlatı terapisi, öyküleştirme terapisi) 1990 yılında Avusturalya'lı terapist Micheal White ve Yeni Zelandalı aile terapisti David Epston tarafından geliştirilmiştir. Öyküsel terapi psikoterapi alanında sosyal yapılandırmacı anlayışa dayalı postmodernist yapılandırmacı psikoterapilerden biridir. İlk olarak aile terapisi kapsamında yer alan öyküsel terapi, 1980-2000 yılları arasında aile terapisinde üçüncü dalga olarak isimlendirilen postmodernist terapiler bağlamında ortaya çıkmıştır.

“White (1992)’e göre bireyler yaşamının anlamını yorumlayıcı hikâyeler oluştururlar. Oluşturulan bu hikâyeler daha sonra bireyin yaşamı için kesin “doğru”lara dönüşür”.

Öyküsel terapiye göre insanların bir durum karşısında nasıl hissedeceklerini ve nasıl eylemde bulunacaklarını belirleyen şey, o kişinin, o durumu kendi açısından nasıl anlamlandığı ve yorumladığına bağlıdır.

TEMEL KURAMSAL ÇERÇEVE

Öyküsel terapinin kuramsal alt yapısı post-modernizm, postyapısalcılık ve hermenütik'ten beslenir.

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. Postmodernizmde göre tek bir mutlak gerçeklik yoktur aksine insan sayısı kadar gerçeklik mevcuttur.

Post-yapısalcılık: 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. 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. Post-yapısalcı anlayışta, metni oluşturan yazar değildir, metni oluşturan okuyucudur. Post-yapısalcılığa göre her okuma, aynı zamanda yazmadır.

Sosyal Yapılandırmacılık: Sosyal yapılandırmacılığa göre, objektif bir sosyal gerçeklikten bahsetmek mümkün değildir. Aksine kendimizi, diğer insanları ve dünyayı nasıl algıladığımız

içinde yaşadığımız toplumla ve aynı zamanda diğer insanlarla olan etkileşimlerimiz sonucunda sosyal olarak yapılandırılmaktadır. Gerçekliğin sosyal olarak yapılandırılması sürecinde ise, özellikle içinde yaşanılan toplum ve kültürün etkisiyle beraber hakim olan dilin büyük etkisi vardır.

Hermenutik seçilen nesnenin anlamını, kendi açıklamasından ayırabilmedir. Başarılı yorum metnin orijinalindeki karşıtlıkları ve tuhaflıkları göstererek açıklama yapmaya dayanır. Gadamer'e göre yorum; yapay anlamın maskesini düşürmek, gizlenen ya da başka bir biçimde aktarılan anlamın üzerindeki örtüyü kaldırmaktır.

İNSANIN DOĞASI ve KİŞİLİK GELİŞİMİ

Öyküsel terapiye göre, insanoğlu hayatını sürdürürken pasif değildir. Aksine, yaşamlarını yapılandırmada aktif ve dinamik bir biçimde yer alır.

- ***İnsan doğuştan ne iyi ne de kötüdür.***
- ***Mutlak gerçeklik diye bir şey yoktur.***
- ***Gerçeklik, "sosyal etkileşimle" yapılandırılır.***
- ***İnsanın davranışları "kategorizeleştirmelerle" değil, kendi bağlamı içinde ele alındığında anlaşılabilir.***

Öyküsel terapiye göre kişi kendi hayatını biçimlendirmede aktif role sahiptir. Bu konuda öyküsel terapide kullanılan metafor ise; "*Hayat araba sürmek gibiyse, sürücü koltuğunda kişinin kendisi oturmalıdır.*" şeklinde ifade edilmiştir.

Öyküsel terapistler, danışanın içinde yaşadığı kültürel yapı ve bulunduğu durumu danışanın nasıl algıladığı ya da kavramsallaştırmış olması gibi danışanın hayatının "biricik ve kendine özgü" olduğu gerçeğiyle daha çok ilgilenmişlerdir. Dolayısıyla her bireyin hayatı ve öyküsü, bir başkası ile kıyas edilemeyecek kadar kıymetli ve özgündür. Öyküsel terapiye göre, insanlar sosyal anlamda gerçekliği oluşturmaktadır. Söz konusu bu gerçekliğin inşa edilmesini, içinde yaşanılan toplum, diğer insanlarla etkileşimler ve kişinin kendi kendine yaptığı konuşmalar dahi etkilemektedir. Bu noktada özellikle kişiliğimizin bir parçası olan davranışlarımız konusunda öyküsel terapistler şöyle bir açıklamada bulunmuşlardır: *Belli durumlarda nasıl davranacağınızı belirleyen şey; hangi öykünün sizi daha fazla etkilediğine bağlıdır.*

ÖYKÜLEME VE KİŞİNİN ÖZ-ÖYKÜSÜ

"İnsanlar yaşamlarını düzenleyen hikâyeler aracılığıyla hayatlarının anlamını şekillendirirler".

Öyküsel terapide "öyküleme", insanların kendilerini anlattıkları ve aynı zamanda kendisi hakkında diğer insanların anlatımlarını içeren yaşantısal bilgi birikimine dayalı öyküler ya da söylentilerdir. Öyküsel terapide "öykü ya da söylenti/rivayet" kavramları gerçek anlamlarından daha derin anlamlar içermektedir.

Öyküsel terapiye göre kişinin ilk kişisel öyküsü olan "kişinin öz-öyküsü", bizzat kendisinin tanımladığı ya da anlatımda bulunduğu; hatıralarından, şu andaki yaşadığı hayatından, sosyal

ve kişisel olarak sahip olduğu çeşitli roller ve bu rollere bağlı olarak yaşadığı ilişkilerden oluşmaktadır. Dahası “kişinin öz-öyküsü”, diğer insanlarla olan konuşmaları, hatta kendi kendisiyle konuşmalarını yani içsel monologlarını dahi içermektedir.

Öyküsel terapiye göre insanların çoğu daha önceden oluşturdukları ve etkisi altında kaldıkları baskın ve boyun eğici içeriğe sahip kişisel öykülere sahiptirler. Danışanların baskın öyküleri, danışanın yaşadığı probleminin devam etmesine neden olan düşünce ve davranışlardan oluşmaktadır. Terapi sürecinde danışanların sahip oldukları bu baskın öyküleri, çözüm üreten alternatif öykülere dönüştürmelerine yardımcı olmaya çalışılır.

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 hikayeler dizisinin içinden başka hikayeler (alternatif hikayeler, tercih edilen) doğabileceği varsayımından hareket eder.

Öyküsel terapiye göre insanlar yaşamları boyunca çeşitli deneyimler edinirler. Bu deneyimleri aracılığıyla zamanla kendi yaşamlarının tüm anlamını içinde barındıran, belirli bir içeriği olan baskın hikâyeye oluştururlar. 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 etkide bulunduğunu çeşitli terapötik yöntemleri kullanarak danışana fark ettirerek danışanların yaşamlarına dair daha gerçekçi, kabul edilebilir, tutarlı ve anlamlı alternatif hikayeler oluşturmalarına yardımcı olur. Ve sonuçta problem odaklı hikâyenin içinde sıkışıp kalan insan yerine tüm hikâyesini yeniden yazan bir insan ortaya çıkar.

DANIŞAN-PSİKOLOJİK DANIŞMAN/TERAPİST ROLLERİ VE İLİŞKİSİ

Öyküsel terapi, bireylerin kullandığı dilin anlam oluşturmak ve deneyimlere geçerlik kazandırmak üzerindeki etkilerini vurgulamaktadır. Bu bağlamda terapist, danışanın yaşam öyküsünü anlatırken kullandığı dili daha yapıcı ve olumlu bir şekilde dönüştürmeye çalışmaktadır. Öyküsel terapistler ‘danışan ya da hasta’ kelimelerini kullanmazlar. Ayrıca, ‘psikolojik danışma, terapi ve tedavi’ gibi terimler güç mesajı içerdiği için reddedilmekte ve terapist için moderatör tanımlaması yapılmaktadır.

Terapistin en temel işlevlerinden birisi danışanlara soru sormak ve cevaplara bağlı olarak başka sorular üretmektir. Çözüm odaklı terapist gibi öyküsel terapistte danışanın hayatında neler istediğine ilişkin uzman olduğunu varsayar. Öyküsel terapist tanı, değerlendirme, tedavi ve müdahale gibi terimleri içeren bir dil kullanmaktan çekinir.

Öyküsel terapi, terapistin terapi sürecindeki rolüne ilişkin şu varsayımlarda bulunmaktadır:

- (1) Terapist, uzman rolünde değil, yol gösterici, destekleyici roledir:
- (2) Terapistler, insanın problemlerinin semptom olarak tanımlandığı psikopatolojideki sınıflandırmaya karşıdır; onlara göre her insanın öyküsü, yaşamı, eşsiz ve kendine özgüdür:
- (3) Terapistler, danışanları kendi yaşam öykülerini yeniden yazabilmeleri için cesaretlendirirler.

Öyküsel terapide, terapist ve danışan rolleri kısaca özetlenecek olursa, terapist psikolojik danışmada iş birlikçi ve danışılan kişi; danışan ise kendi yaşamının gerçek uzmanıdır.

Öyküsel terapi, danışanın terapi sürecindeki rolüne ilişkin şu varsayımlarda bulunmaktadır:

- (1) Danışanlar, psikolojik danışma sürecinde sunduğu problemlerle tanımlanmazlar.
- (2) Danışanlar kendi hayatlarının uzmanıdır o yüzden psikolojik danışmada mantıklı bir şekilde kendi uzmanlıklarını aktarırlar.
- (3) Danışanlar değişim ve gelişim için kullanabileceği birçok beceri, yeterlik ve içsel kaynağa sahiptir.
- (4) Terapötik değişim, danışanlar kendi yaşamlarının yazarı rolünü kabul ettiklerinde, umutları, istekleri ve hayalleri doğrultusunda bir yaşam öyküsü yaratmaya başladığında olur.

TERAPÖTİK SÜREÇ



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 kendiyile barışık insanlara ulaşmak

öyküsel terapinin temel amacıdır.

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

- Soruna her iki tarafın (hem kendisinin hem de danışanın) kabul edeceği bir isim bulmak için danışanla işbirliğine girme,
- Problemi dışsallaştırma, 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, geçmiş, şimdi ve geleceği birbiriyle ilişkilendirme ve yaşam öyküsünü yeniden yazma,
- Tanıkların desteğini alma,
- Yeni yaşantıların terapi odasının dışına da yayılmasına yardımcı olma.

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 öncül 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.

TERAPİNİN AŞAMALARI

Öyküsel terapide terapi süreci danışan ve terapist arasında karşılıklı konuşma ve tartışma şeklinde gerçekleşmekte ve aşamalar doğrusal değil döngüsel şekilde ortaya çıkmaktadır. Öyküsel terapi süreci, 3 aşamadan oluşmaktadır.

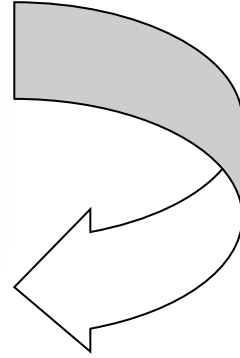
- **İlk aşama problemin dışsallaştırılması (externalizing the problem)**dir. Bu aşamada danışan için ıstırap haline gelen problemler önce dinlenir ve ardından problemin yeniden biçimlendirilmesi gerçekleştirilir. Bunu yaparken terapist ve danışan problemi ortaya çıkaran nedenlere odaklanmaktansa etkilerine odaklanırlar. Problemin ardındaki görülmeyen gizli baskın söylem ve niyetlerin ortaya çıkarılması üzerinde çalışılır. Problemin dışsallaştırılması sırasında, problemin danışanın hayatını nasıl olumsuz etkilediği, danışan üzerinde nasıl baskı kurduğu ve danışanın cesaretini nasıl kırdığı araştırılarak ortaya çıkarılır.
- **İkinci aşama ise, özgün sonuçlar (unique outcomes)**dir. Bu aşamada, özgün sonuçlara odaklanarak problemler için alternatif bir alternatif öykü oluşturulmaya başlanır. Burada amaç, danışanın yaşadığı olaylarda, farklı ya da alternatif anlamlar bulmaya teşvik edilmesiyle oluşturduğu kişisel öyküsüne farklı bir perspektiften bakmasının sağlanmasıdır.
- Öyküsel terapi sürecinin **son aşaması ise öyküyü yeniden-yazma (re-authoring), yeniden-öyküleştirme (re-storying), yeniden oluşturma (re-remembering) gibi isimlerle anılmaktadır.** Öyküsel terapide öyküyü yeniden yazma aşamasında dinleyiciler için yeni öykü oluşturulur ya da yazmaya başlanır. Bu aşamada danışanlar, tercih edilen öyküde haksızlığa uğramış veya ezilen kişi olmaktan ziyade problemlere karşı koyabilen ve yetenekli bireyler olarak karakterize edilirler. Oluşturulan bu yeni öyküde kişinin yaşantıları, ilişkileri ve ilişkilere ilişkin problemler yeniden tanımlanır.

Oykuyu yeniden yazma aşamasında, danışanlar için yeni öykünün terapi sürecinde anlatılması yeterli değildir. Danışanlar bu yeni öyküleri psikolojik danışma süreci dışında deneyimlemeye ihtiyaç duyarlar. Çünkü danışanın sahip olduğu problem sosyal bağlam ya da bir sosyal yapı içinde ortaya çıkmıştır. Bu noktada terapistle karşılıklı konuşma ve tartışmada bulunarak yeni öykünün oluşturulmasında sosyal çevrenin desteğini almak çok önemlidir.

TERAPÖTİK TEKNİKLER

Öyküsel terapi, tekniklerin uygulanmasından ziyade terapistin tutumu ya da bakış açısına daha bağımlı olan bir süreçtir. Terapi sürecinde belirli bir reçete, belirli bir gündem ve terapistin takip etmesi gereken belirli bir yol haritası yoktur. Terapistler seansların daha çok süreç yönelimli olması gerektiği fikrini benimsemişlerdir. Öyküsel terapistler terapi sürecinde teknikleri, öykü anlatımı sırasında kullanırlar. Terapistler öyküleri başka bir bakış açısıyla anlamının yollarını bulmaya çalışırlar. Bunun için öncelikle, problemin dışsallaştırılması tekniğini kullanarak problemin kişiden ya da aileden bağımsız olduğunu ortaya koyarlar.

Öyküsel terapide sıklıkla “Soru Sorma”, “Problemin Dışsallaştırılması ve Yapı Çözüm”, “Özgün Sonuçların Ortaya Çıkarılması”, “Alternatif Öyküler ve Yeniden Yazma”, “Terapötik Dokümanlar” gibi teknikler kullanılmaktadır.



1. Dışsallaştırma

Kişiyi sorundan ayırmada kullanılan yöntem dışsallaştırma konuşmaları (externalizing conversations) denmektedir. Danışanlar kendilerini problem olarak gördüğünde, problemle başa çıkabilecek yolları kısıtlanır. Danışanlar problemlerini kendilerinin dışında gördüğünde, problem ile bir ilişki geliştirirler. Sorunun bireyden ayrılması, danışanların umudunu artırır ve kendini suçlamak gibi özel hikaye kalıplarına karşı bir tavır takınabilmelerini kolaylaştırır.

Dışsallaştırılmış dil kullanımı örneklerine aşağıda karşılaştırılmalı bir şekilde yer verilmiştir:

Geleneksel Terapi Yaklaşımlarının Dil Örneği	Öyküsel Terapinin Dışsallaştırılmış Dil Örneği
<ul style="list-style-type: none">• Ne zamandan beri kâbus görüyorsunuz	<ul style="list-style-type: none">• Sözü ettiğiniz bu kâbuslar ne zaman görülmeye başladı
<ul style="list-style-type: none">• Yaşamınızın büyük bir kısmında yalnızmışsınız	<ul style="list-style-type: none">• Yalnızlık yaşamınızın büyük bir kısmında size eşlik etmiş gibi görünüyor
<ul style="list-style-type: none">• Obsesif-kompulsif kişilik yapınız var	<ul style="list-style-type: none">• Kendinizi güvende hissetmenizi sağlayan ve sizi rahatlatan ritüelleriniz var
<ul style="list-style-type: none">• Alkoliksiniz	<ul style="list-style-type: none">• Alkol yaşamınızı yönetme konusunda oldukça başarılı
<ul style="list-style-type: none">• Her ikinizde birbirinizi kıskanıyorsunuz	<ul style="list-style-type: none">• Sen ve eşin ilişkinizi istila eden şeyin kıskançlık olduğunun farkına vardınız

2. Problemi İsimlendirme

Problemin dışsallaştırılması danışanın kendisini problemden daha güçlü bir varlık olarak görmesine, kontrol sahibi olanın kendisi olduğunu fark etmesine ve problemin danışanı kontrol edemeyeceğine dair bir inanç geliştirmesine aracı olur. İsimlendirme danışanın hikâyesine daha fazla odaklanmasına, duyarlı olmasına ve *dışsallaştırmış probleme* ilişkin daha kesin bir tanım yapabilmesine olanak sağlar. Problemi isimlendirme özünde danışanı yetkili ve kontrollü bir birey yapar.

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?*

3. Göreceli Etki Soruları

Bu sorular danışanın yaşamındaki problemin özellikle başkaları ile ilişkilerindeki etkisi ve problem üzerindeki kendi etkisini keşfetmesine yardımcı olur.

Örnek Sorular:

- Bu öfke yaşamınız üzerinde nasıl etki yaratıyor?
- Öfke başkalarını da etkiliyor mu?
- Depresyon babanız üzerindeki etkisini artırdığında aile yaşantınız bundan nasıl etkileniyor?

4. Problemin Haritalandırılması

Problemin nedenleri yerine etkilerinin sorulduğu tekniğe problemin haritalandırılması denir. 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.

Örneğin:

- Suçluluk duygusu seni nasıl etkiliyor?
- Bu duygunun neden olduğu diğer etkiler neler?
- Suçluluk duygusu deyince ne anlıyorsun?

5. 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 hikayelerinin içinde gizli olan ve problemin etkilerinin görülmediği zamanlar olarak adlandırılan “*eşsiz sonuçları*” diğer bir ifadeyle “*kıvılcım olayları*” terapötik bir araç olarak kullanır. Öyküsel terapide özellikle

danışanların hikâyelerindeki güçlü, becerikli olduğu ve problemin üstesinden gelebildikleri anları vurgulamak ve bu anlar üzerinde ısrarcı bir şekilde durmak oldukça önemlidir.

Örneğin:

- Buna benzer şeyleri daha önce hiç yapmış mıydın?
- 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?

6. Alternatif Öyküler ve Yeniden Yazma

Danışanın terapiye getirmiş olduğu öykü, genellikle gündemindeki baskın öyküsüdür. Bu öykü danışanı yardım aramaya yönlendiren olumsuz ya da depresif bir öyküdür. Danışanın öyküsü geçmiş deneyimleri ile şekillenebileceği gibi şu anki yaşamında da gerçekleşiyor olabilir. Bu öykü genellikle arzu edilen öykü değildir. Öyküsel terapide yardım isteğinin doğası, geleceğin farklı olacağı ve öykünün yeniden yazılacağıdır. Öyküsel uygulama, gelecek odaklıdır. Hem danışan hem de terapistin amacı gelecekte danışan için neler görmek istedikleri, üretmek istedikleri öykünün ne olduğu ya da yeniden yazmak ve öykü temasının bu amacı nasıl başaracağı üzerinde düşünmektir. Terapist ve danışan, danışanın ulaşmayı ümit ettiği tercih edilen öykü ile çalışırlar.

TERAPÖTİK DOKÜMANLARI 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 özettir. 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.

1. Terapötik Mektuplar

Özet mektubu: Terapistin danışanın terapötik karşılıklı konuşma ve tartışmayı takip etmesini sağlayıcı yazdığı mektuptur. Özet mektubu terapist tarafından yazılsa da aslında özünde, danışanın öyküsünü yazarken, kendisindeki güçlü yönleri görmesi ve öyküsünü umut dolu bir

temada yazmasını içermekte dahası özellikle problemin var olmadığı özgün sonuçların olabileceğini de vurgulamaktadır.

Davet mektubu: Psikolojik danışmaya gelmeye isteksiz olan bireylere yönelik yazılan mektuplardır.

Gereksiz fazlalıklar mektubu: Bu mektuplar, aile içinde “ebeveynlerinin bakıcısı” ya da “kardeşinin babası” gibi bireylerin fazladan yüklendikleri rollere ilişkin düşünce ve duyguların ifade edildiği mektuplardır. Örneğin, bir ailede anne rolünü üstlenerek kardeşlerine bakan bir kız çocuğunun olması gibi. Ailedeki var olan dinamiklerin gözlemlenmesi sonucunda, “fazla yüklerinden kurtulması amacıyla yazılan bu mektupta”, danışanın tavırlarına, kullandığı kelimelere yer verilir ve aynı zamanda en önemlisi de kendi özgün kimlik ve kişiliğini ortaya koyması teşvik edilir. Örneğin, anne ile terapist, genç kıza ebeveynlik görevini bırakması için şefkat dolu bir mektup yazabilirler.

Öngörü mektubu: Bu tür mektuplar genellikle terapi sonunda yazılırlar ve altı ay içinde yapmak istenilenleri yani projeleri içerir. Bu mektuplar danışanın kendisine yeniden bakmasını aynı zamanda geleceğe yönelik bir öngöründe bulunmasını da sağlar.

2.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.

3.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?

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.

KURAMIN DEĞERLENDİRİLMESİ

Kuramın Özellikleri ve Uygulama Alanı

Öyküsel terapi, çözüm odaklı terapi gibi postmodernist ve sosyal yapılandırmacı anlayışa dayalı yapılandırmacı terapilerdendir. Öyküsel terapinin kurucuları olan White ve Epston'a göre insanlar, oluşturdukları anlam ya da öykülere göre hayatlarını yaşarlar, bunu yaparken de kaçınılmaz bir biçimde ya kendi hayatlarının kurtarıcısı olurlar ya da problem üreten ve problemden beslenen bir tavır sergilerler. Bu bağlamda terapi sürecinin temel amacı, danışanın problemle sarmalanmış öyküsünü, umut dolu ve kişisel güçlü yönlerinin vurgulandığı olumlu öykülere dönüşebilmesinde danışana yardımcı olmaktır. Öyküsel terapide terapist uzman rolünde değil aksine süreci kolaylaştırıcı roledir. Öyküsel terapistlere göre, danışanlar kendi yaşamlarının uzmanıdır. Terapi sürecinde terapistin asıl görevi, tercih edilen öyküyü oluşturması için danışana yardım etmektir.

Öyküsel terapi ilk olarak aile terapisi alanında ortaya çıkmıştır. Günümüzde aile terapisi alanının yanı sıra, çocuk, ergen ve yetişkin gruplarında ve hatta bazı özel amaçlı gruplar üzerinde uygulanabilen bir terapi olarak karşımıza çıkmaktadır. Öyküsel terapi, travmatik durumlar, ruh sağlığı bozuklukları ve gelişimsel bozukluklar gibi bir çok klinik durum stres, cinsel yönelim, toplumsal eşitsizlik, ölüm gibi çeşitli konularda bireysel, grup ya da aile terapisi şeklinde uygulanmaktadır.